

Extrablatt Bethel* Welzheim

* Das Extrablatt ist eine Publikation von Bethel Welzheim. Die von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel sind eine eigenständige Organisation mit Sitz in Bielefeld. Beide Unternehmen sind Partner im diakonischen Auftrag.

Ausgabe 01 / 2022, Welzheim Alfdorf Urbach Plüderhausen Althütte Kaisersbach und Umgebung

Themen dieser Ausgabe:

Seite 2 und 3: Post-/ Long-Covid Behandlung in unseren Ambulanzen

In den Ambulanzen der Reha-Klinik bietet Bethel Welzheim als Antwort auf die Post-/Long-Covid-Symptome eine spezielle Behandlung für Betroffene jeden Alters an.

Seite 4: Der Tag ist nicht mehr weit - Andacht zu Pfingsten

Martin Becker spricht über die Kraft die von Gott selbst kommt - die Quelle von Allem.

Seite 5: Neues Bewegungsangebot im Seniorenzentrum

Für eine selbständige Beweglichkeit ist die Sturzprophylaxe sehr wichtig. Dafür hat sich das Seniorenzentrum für das Konzept von **G-WEG®** entschieden.

Seite 6: Ernährung-Tipps für ein starkes Immunsystem

Zur Unterstützung des Immunsystems, auch bei Post-/Long-Covid-Symptomen, kann die richtige Ernährung eine wichtige Unterstützungsarbeit leisten.

Eine Frage an... Ulrike Brenner

Frau Brenner, was bedeutet Pfingsten für Sie?

Pfingsten hat für mich im wahrhaftigsten Sinne des Wortes etwas mit "Begeisterung und Freude" zu tun.

Begeisterung und Freude ist das, was uns leider allzu häufig im Alltag fehlt oder womit wir uns eher schwer tun. Wir Menschen kritisieren lieber oder stellen etwas schlecht dar als Lob oder Anerkennung zu verteilen bzw. zu äußern. Viele Menschen haben resigniert, weil die Bedingungen im Alltag wirklich schwierig und belastend geworden sind: In der Arbeitswelt wie in der Schule aber auch im Umfeld. Die zwischenmenschlichen Beziehungen stellen täglich Herausforderungen dar. Ohne Begeisterung und Freude fehlt uns ein wichtiges Stück Lebensgefühl, Lebenskraft, Motivation und Lebensfreude.

Pfingsten erinnert daran, dass Gott die Menschen nicht allein lässt. Mit dem Geist schafft er eine Atmosphäre, das Leben positiv zu sehen, Mut und Zuversicht zu bekommen. Diese Zuversicht findet ihre Berücksichtigung im Vertrauen und der Zuversicht auf Gott selbst, der uns in Jesus Christus begegnet ist.

Der Glaube an Gott braucht viele gute Gründe und einen festen Halt. Jesus Christus ist für uns ein solcher Grund des Glaubens. Er ist Gottes Wort an uns Menschen. Der gute Geist Gottes ist also eine wichtige Hilfe zum Glauben und damit zum Leben in dieser Welt.



Ulrike Brenner,
Hauptgeschäftsführerin



GERIATRISCHE REHA-KLINIK
PFLEGEDIENST
SENIORENZENTRUM
BETHEL WELZHEIM

Post- /Long-Covid Behandlung in den Ambulanzen

Gemäß der AWMF-Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen von November 2021, konnte beobachtet werden, dass „bei 8 bis 9 von 10 Menschen mit einer SARS-CoV-2- Infektion die Erkrankung relativ milde verläuft, davon hat ein Drittel gar keine Symptome“ (1). Es gibt jedoch Betroffene, die noch Monate nach der Infektion an Symptomen leiden oder gar neue Symptome entwickeln. Solche Symptome oder Folgeerkrankungen können sehr vielfältig sein und mehrere Organsysteme betreffen. In der Stellungnahme des AOK-Bundesverbandes vom 07.06.2021 sind folgende Beispiele als mögliche Symptome aufgeführt:

- Schwere bleibende Schäden an der Lunge
- Herzrhythmusstörungen
- Herzmuskelentzündungen
- Muskelschwäche
- Fatigue-Syndrom,
- Einschränkungen des Riechens und Schmeckens,
- Neurologische Symptome (Post-COVID 19 neurological Syndrome (PCNS)),
- Kognitive Störungen,
- Gelenkerkrankungen
- und psychische Erkrankungen

Die Thematik befindet sich noch in den Kinderschuhen, es gibt dem AOK-Bundesverband zufolge einen großen Mangel an wissenschaftlicher Evidenz, bzw. noch zu wenig Forschung auf diesem Gebiet (2).

https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/positionen/stellungnahmen/210603_stellungnahme_long-covid.pdf : (2) Seite 2f
https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-12.pdf : (1) S. 5; (3) S.9; (4) S.8; (5) S. 5f

So erwähnt auch die AWMF-Leitlinie, dass erst weitere Studienergebnisse zeigen können, inwieweit sich die bisher bekannten Post-/Long-Covid-Symptome von Symptomen anderer schwerer Virusinfektionen oder intensivpflichtigen Erkrankungen unterscheiden (3).

Ebenfalls noch unbekannt seien die genauen Kenntnisse darüber, wen genau Post-Covid-Syndrome (PCS) treffen.

„Am PCS können auch Menschen leiden, die während der frischen Coronavirus-Infektion nur wenige oder auch keine Beschwerden hatten. Umgekehrt kommt es nach einem schweren Verlauf von COVID-19 nicht zwingend zu PCS-Beschwerden. Nach den vorliegenden Untersuchungen sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

Jugendliche erkranken seltener als Erwachsene und Kinder noch seltener am PCS. Am häufigsten ist die Altersgruppe der 30-50-Jährigen betroffen“, so die Leitlinie (4).

Die Definition der Begriffe „Long-Covid“ und „Post-Covid“ ist übrigens folgende:

Um **Long-Covid** handelt es sich, wenn Beschwerden länger als vier Wochen nach Infektion auftreten oder bestehen.

Post-Covid hingegen beschreibt Beschwerden, die länger als zwölf Wochen nach der Infektion auftreten oder fortbestehen (5).

Post- / Long-Covid Behandlung im Bethel Welzheim

Im Rahmen der ambulanten und stationären Therapie der Reha-Klinik bietet Bethel Welzheim als Antwort auf die Post-/Long-Covid Symptome eine spezielle, symptombezogene Behandlung für Betroffene jeden Alters an. Der Behandlung geht eine sorgfältige Diagnostik als Post-Covid-Check voraus:



Die Behandlungsansätze sind multimodal und die Therapie erfolgt im interdisziplinären Team. Dazu gehört je nach Bedarf vor allem

- die krankengymnastische Behandlung,
- die ergotherapeutische Behandlung und
- physikalische Therapien.

Beim stationären Aufenthalt in der Geriatrischen Reha-Klinik können ebenfalls noch eine

- Ernährungsberatung, eine
- logopädische Behandlung, sowie eine
- psychologische Betreuung hinzukommen.

- Ausführliche Anamnese
- Körperliche Untersuchung
- Neurologischer, psychischer und funktioneller Status (Fragebogen)
- Laboruntersuchungen, inklusive Antikörper gegen Covid-19, Autoantikörper,
- Blutgasanalyse
- Funktionsdiagnostik:
- Echokardiographie
- EKG / Belastungs EKG
- Lungenfunktionstest
- Blutgasanalyse



Post- /Long-Covid Behandlung in den Ambulanzen



In der **Krankengymnastik** werden beim Long-/ Post-Covid-Symptom folgende Schwerpunkte bei der Behandlung gesetzt:

- Krafttraining
- Lungenfunktionstraining
- Herz-Kreislauftraining (z.B. Nordic Walking, Gerätetraining)
- Ausdauertraining (Ergometer)
- Umgang mit Schwindel / Gleichgewichtstraining

Die **Physikalische Therapie** setzt hingegen auf:

- Inhalationen
- Kneipptherapie
- Bewegungsbad
- Elektrotherapie
- Fango
- Massage



In der **Ergotherapie** gibt es folgende Schwerpunkte:

- Hilfsmittelberatung
- Angehörigenberatung
- Beratung und Alltagstraining zum gelenkschonenden Umgang
- Kognitives Training
- Psychoedukation und Entspannungstraining bei
 - Psychischen Problemen
 - Schlafstörungen
 - Chronischer Müdigkeit



Bei Interesse und zur Terminvergabe rufen Sie uns einfach an:

 **0 71 82 / 8 01 - 5 00**

Programm der Angehörigen-Schule ab September

PFLEGEKURSE

Einführung - Pflegebedürftig - was nun?

20.09. - 17.00 - 18.30 Uhr

Umgang mit Sturz und Schwindel

29.09. - 17.00 - 18.30 Uhr

Medikamente und Medizinprodukte im Alter richtig anwenden

27.10. - 17.00 - 18.30 Uhr

Pflegebedürftige richtig lagern und transferieren

01.12. - 17.00 - 18.30 Uhr

Vitalzeichen erkennen und deuten; Pflege bei Demenz

20.10. - 17.00 - 18.30 Uhr

Körperpflege und Hygiene am Krankenbett

9.11. - 18.00 - 19.30 Uhr

Welche Hilfsmittel helfen dem

Pflegebedürftigen?

18.10. - 17.00 - 18.30 Uhr

Pflegerischer Umgang mit Ausscheidungen; Folgeerkrankungen vermeiden

10.11. - 17.00 - 18.30 Uhr

Optimale Ernährung bei Erkrankungen im Alter

30.11. - 18.00 - 19.30 Uhr

Entlastung pflegender Angehöriger

29.11. - 17.00 - 18.30 Uhr

VORTRÄGE

Alles rund ums Testament

Dieter Baum, Notar i.R.

06.10. - 19.00 - 20.00 Uhr

Vorsorgende Papiere, Patientenverfügung

Andreas Just, Rechtsanwalt i.R.

11.10. - 19.00 - 20.00 Uhr

Demenz und Musik

Carola von der Heide-Frey

17.11. - 18 - 19.00 Uhr

MITEINANDER

Bethel singt – Offenes Singen für Alle

Jeden 3. Mittwoch im Monat 17.30-19.00 h

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19.30 Uhr

Begegnungs-Café - Für Menschen mit und ohne Demenz

Jeden 1. Montag im Monat 15.00-17.00 Uhr

Alle Veranstaltungen der Angehörigen-Schule sind **öffentlich**, das heißt für jeden zugänglich und werden **kostenfrei** angeboten.

KURSE

Naturexperimente im Kraftort Wald mit Sinnes- und Achtsamkeitsübungen

28.09. 17.00 - 18.30 Uhr

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter:
12.10. - 17.00 - 18.30 Uhr

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Corona-Pandemie können sich aktuelle Änderungen ergeben.

Daher ist eine **vorherige Anmeldung**, telefonisch oder per E-Mail, unbedingt erforderlich.

Ihre Ansprechpartnerin:

Anna Mücke, MSc

Referentin und Organisatorin der Angehörigen-Schule

Ihr Kontakt für Fragen und Anmeldungen:

Telefon:

0 71 82 / 8 01 - 1 27

E-Mail: ASWelzheim@BethelNet.de



Die Pflegekurse werden mit freundlicher Unterstützung der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr durchgeführt

Der Tag ist nicht mehr weit - Andacht

Liebe Mitmenschen,

Daheim bin ich. In meinem Elternhaus. In meinem Geburtsort. Der alten freien Reichs- und K athchenstadt am Neckar.

Behutsam gehe ich durch die verlassenen Räume. Viele Gef uhle entstehen. Ich tauche ein in meine Vergangenheit, in meine Jugend und Kindheit. Es scheint, als hätten die Backsteinw nde die hier gelebten Geschichten gespeichert. Ich streichle über die Tapete. Darunter atmen noch die alte Oma, die Patentante, der Opa aus Schlesien. Womöglich ist darinnen auch das Sirenengeheul der Kriege, die Ausgelassenheit der Hochzeitsnacht und meine ersten Kindert ne gespeichert.



Vor einem handgedrehten Regal bleibe ich stehen. Es gehörte einst der Urgro soma. Auf dem dunklen Holzregal stehen lauter goldene und glitzernde H schen, Zapfen und Eulen. Als meine Mutter begann - ohne ihr Selbst zu leben und immer mehr verschwand - wir uns mit ihrer Demenz anfreunden mussten, fing sie diese Figuren zu sammeln an. Alle versehen mit Glanz und Glitzer. Der verzweifelte Versuch, an das Licht erinnert zu werden, wenn es in ihr sich verfinstert. Wollte sie das Glühen des brennenden Dornbusches einfangen, aus dem es zu biblischer Zeit zu Mose flüstert: "Ich bin, wo du bist". Meister Eckhart schreibt: "Wo der Verstand und das Begehren endet, da ist es finster, da leuchtet Gott."

Mit diesen Gedanken gehen ich weiter. Die knirschende Holzterrasse, in dem in die Jahre gekommene Fachwerkhause, gehe ich hinauf in die oberen Zimmer. Und ich entdecke jede Menge Schachteln. Sie sind gef llt mit allerlei Weihnachts- und Osterschmuck. Symbol für die Heilige Nacht und den Ostermorgen, für Geburt und Auferweckung. Hat Mutter sich einen Vorrat an Weihnachten und Ostern angelegt, für die Zeit der Dunkelheit, die Tage des Versinkens in die Vernebelung durch die Demenz?

Abermals kommen mir Worte von Meister Eckhart in den Sinn:

"In Gott stirbt nichts, alle Dinge werden lebendig in ihm".

Es ist Pfingsten, Fest des Heiligen Geistes. Rote Feuerflammen, weiß schillernde Tauben, regnende Rosenblätter sind seine Zeichen. Ein Fest der sprühenden Funken, des Leuchtens und des Verstehens.

Der 95j hrige Benediktinerm ch David Steindl-Rast spendet den Segen an seine Mitwelt mit den Worten:

**"Zum Vater
Mutter und Quelle von Allem
durch den wir in Verbundenheit mit Gott sind
im Heiligen Geist**

diese Kraft, welche von Gott kommt, Gott ist und alles in einem großen Tanz zur Quelle f hrt."

In diesem Segen kommt für mich die schönste Deutung des Heiligen Geistes zum Ausdruck. Pfingsten ist somit das Fest einer heiligen, einer heilenden Kraft. Einer Kraft, die von Gott selbst kommt - der Quelle von Allem - und alles in einem großen Tanz wieder zur Quelle f hrt. Nichts geht verloren. Alles fügt sich zusammen. Die Funken und Spuren des Lichtes werden zu einem flammenden und wärmenden Meer der Zuneigung. Auch wenn ich mit meiner Mutter ohne sie zusammen bin. Was sie war und ist, bleibt sie. Für immer! Ihre Glitzerfiguren-Sammlung erinnert mich an das göttliche Licht in ihr. Unerl schlich! Und an Geburt und Auferweckung. An den alles belebenden Geist und Odem Gottes. Er überwindet die Furcht, uns selbst zu verlieren, und lässt mutig Vertrauen in das Leben.

**Der Tag wird kommen
Schwester, der Tag
wird kommen
da werden wir fliegen
du und ich,
 ber die stolzen Berge
unseres Landes.
Ein Tag wird kommen,
da werden die Türen nicht mehr
verschlossen sein.
Und sich verlieben ist dann kein
Verbrechen mehr.
Du und ich,
wir werden unsere
Haare fliegen lassen,
rote Kleider werden wir tragen
und die Vögel unserer weiten
Wüsten werden berauscht sein
von unserem Leben.
Tanzen werden wir zwischen den
schönsten Rosen
in Erinnerung an den Heiligen Geist.
Der Tag ist nicht mehr weit.
Vielleicht ist er eben
um die Ecke.
Vielleicht wohnt er
in unserer Poesie.
aus Persien**



Ihnen allen ein frohes Pfingstfest,
Gott segne Sie.

Ihr Prädikant Martin Becker

Impressum:

**PFLEGEDIENST
BETHEL WELZHEIM** gemeinnützige GmbH
Schorndorfer Str. 81 · 73642 Welzheim
Tel. 0 71 82 / 8 01 - 25 48 · Fax 0 71 82 / 8 01 - 3 70
E-Mail: PDWE@BethelNet.de
Amtsgericht Stuttgart HRB 742336
Hauptgeschäftsführerin Ulrike Brenner
Geschäftsführerin: Anna Byczek-Palfalusi

**GERIATRISCHE REHA-KLINIK
BETHEL WELZHEIM** gemeinnützige GmbH
Schorndorfer Str. 81 · 73642 Welzheim
Tel. 0 71 82 / 8 01 - 0 · Fax 0 71 82 / 8 01 - 1 29
E-Mail: RKWE@BethelNet.de
Amtsgericht Stuttgart HRB 282141
Hauptgeschäftsführerin Ulrike Brenner
Geschäftsführer: Dr. med. Philip Mavberg, Lale Toktas

**SENIORENZENTRUM
BETHEL WELZHEIM** gemeinnützige GmbH
Schorndorfer Str. 81 · 73642 Welzheim
Tel. 0 71 82 / 8 01 - 3 00 · Fax 0 71 82 / 8 01 - 3 03
E-Mail: SZWE@BethelNet.de
Amtsgericht Stuttgart HRB 282140
Hauptgeschäftsführerin Ulrike Brenner
Geschäftsführerin: Lale Toktas

Neues Bewegungsangebot im Seniorenzentrum

"Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt" – diese wahren Worte stammen von Gustav Adolf „Täve“ Schur, einem ehemaligen deutschen Radrennfahrer.

Aber warum bewegen wir uns weniger, je älter wir werden? Hierfür gibt es verschiedene Gründe wie z.B:

- Muskelschwäche
- Bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Schlaganfall
- Medikamente
- Demenz
- vorangegangene Bettlägerigkeit durch Krankheit

Es wird geschätzt, dass rund 30 Prozent der über 65-jährigen mindestens einmal in zwei Jahren stürzen. Bei Pflegebedürftigen, die zu Hause leben, soll der Anteil sogar noch höher sein: 65 Prozent stürzen mindestens einmal jährlich.

Hierbei kann es zu Prellungen, Verstauchungen und sogar zu Brüchen kommen. Wenn einem dies ein paarmal passiert, ist die Konsequenz dann oft, Angst vor dem Laufen zu haben.

Viel zu sehr sind in unseren Köpfen die Schilderungen aus früheren Zeiten: Wenn ein älterer Mensch fiel und sich den Oberschenkelhals brach so kam er oft nicht mehr aus dem Bett und starb an den Folgen des Sturzes.

Dann doch lieber nicht bewegen – aber genau das ist falsch!

Bei unseren Bewohnern ist insbesondere mit den Herausforderungen und vielen Einschränkungen durch das Corona-Virus die Bewegung in den letzten beiden Jahren oft zu kurz gekommen. Die Wohnbereiche waren teilweise isoliert, außer bei schönem Wetter im Park war kein großer Aktionsradius mehr vorhanden.

Nachdem wir nun hoffentlich den Zenit der Pandemie überschritten haben und langsam wieder in ein „normaleres“ Leben zurückkehren können, möchten wir uns für mehr Bewegung für unsere Bewohner engagieren. Hierbei hilft vor allem eine gute Prävention, sprich: **Sturzprophylaxe**.

Um diese professionell anbieten zu können, hat sich das Seniorenzentrum für das Konzept von **G-WEG®** entschieden.

Bei G-WEG® handelt es sich um einen sechs Meter langen, 1,20 Meter breiten rutschfesten Teppich, der sich aufgerollt in einer Tasche transportieren lässt. Dieser Teppich sieht aus wie Rasen mit Gehfeldern, die mit Rasenkantensteinen zur Orientierung der Schrittlänge markiert sind.

Zum G-WEG®-Konzept gehören des weiteren G-WEG® Methodik-Karten. Diese beinhalten gut beschriebene Übungen von leicht bis schwer und lassen sich auch von Mitarbeitern ohne therapeutischen Hintergrund nachvollziehbar für Aktivierungen anwenden.



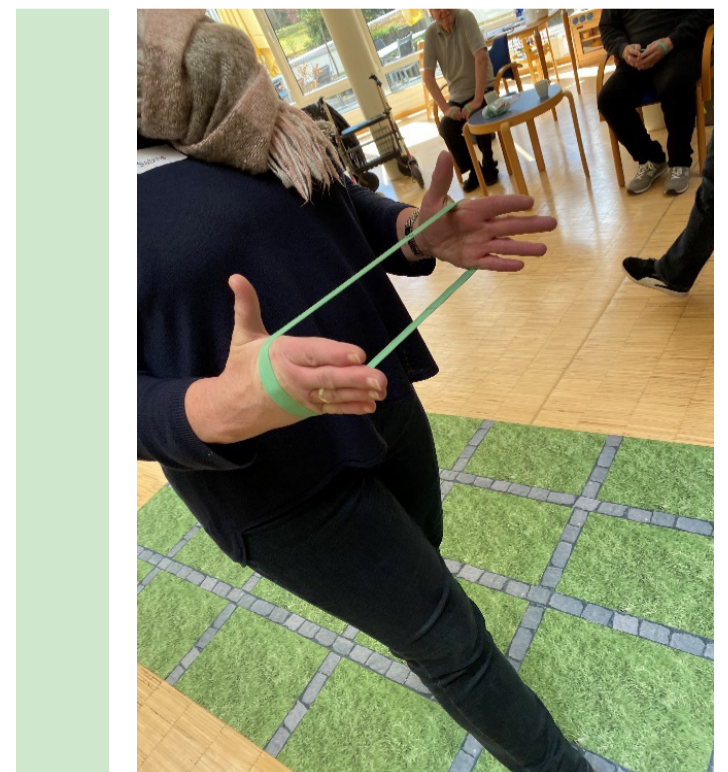
Anfang April 2022 wurde das Team der Sozialen Betreuung in einer Fortbildungsveranstaltung der G-WEG GmbH „Neue Wege der Sturzprophylaxe“ mit dem G-WEG® geschult.

Basics wie Gangschulung, das Beobachtungsaugeschulen, fazilitieren, Körperleiter, ABC der Sturzprophylaxe wurden vermittelt. Es wurde einzeln mit Gerät und paarweise miteinander trainiert. Am Ende der Fortbildung erhielt das Seniorenzentrum das Zertifikat

„Sturzprophylaxe mit dem G-WEG Konzept für die bewegte Einrichtung“

Seit Ende April haben wir die Sturzprophylaxe als ein festes Bewegungsangebot in unsere Wochenpläne der Sozialen Betreuung mit aufgenommen.

Text: Carola von der Heide-Frey, Teamleiterin Soziale Betreuung.



Ernährungs-Tipps für ein starkes Immunsystem

Viele Menschen leiden auch nach einer milden Corona-Infektion an Spätfolgen des Virus Sars-CoV-2 und entwickeln sogenannte Post- bzw. Long-Covid-Symptome.

Das Virus kann in vielfältigster Weise den menschlichen Körper schädigen. Hier einige Beispiele:

- Neben dem Geruchs- bzw. Geschmacksverlust treten auch
- Magen-Darm-Probleme wie Durchfall-episoden auf.
- Ebenfalls kann es zu Gewichtsproblemen, egal ob sinkend oder steigend, führen.
- Des Weiteren wird über Symptome wie große Müdigkeit,
- Muskel- und Leistungsschwäche berichtet.

Wichtig ist auch bei diesen Symptomen, dass das Immunsystem gestärkt wird. Dies funktioniert unter anderem über die Ernährung.

Wer sich gesund ernährt ist vor Viren und deren Auswirkungen auf den Körper zwar nicht gefeit, aber besser darauf vorbereitet.

Man unterscheidet:

Makronährstoffe

- Kohlenhydrate
- Eiweiß und
- Fett

und Mikronährstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente und
- sekundäre Pflanzenstoffe.



Auf eine detaillierte Darstellung wird in diesem Artikel verzichtet, da die Ernährung sehr vielfältig ist.

Wenden wir uns hauptsächlich den Mikronährstoffen zu, die für das Immunsystem von Bedeutung sind.

Die Vitamine A, C und E sorgen dafür, dass unsere Immunabwehr gestärkt wird und Krankheitserreger weniger Chancen haben:

- **Vitamin A:** Leber, Eigelb, Fisch, Vollmilch und Milchprodukten. Die Vorstufe von Vitamin A – Betacarotin – ist in Karotten, roter Paprika und Spinat zu finden.
- **Vitamin C:** kommt in fast allen Obst- und Gemüsesorten vor.
- **Vitamin E:** enthalten in Keimen, Keimölen. Nüssen. Haferflocken und Eiern.

Nicht zu vergessen ist das **Vitamin D**. Dieses wird von unserer Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht selbst gebildet und findet sich z.B.: in Fischlebertran, Meerestischen, Innereien, Milchprodukten. Vor allem in der „dunklen Jahreszeit“ sollte dies substituiert werden.

Des Weiteren sind die Spurenelemente **Eisen, Selen und Zink** für die Immunabwehr wichtig.

- **Eisen** ist für den Sauerstofftransport des Blutes unverzichtbar,
- **Selen** schützt die Zellen und
- **Zink** wird u.a. zur Zellteilung und zur Bildung von Antikörpern benötigt.

→ Eisenhaltige Lebensmittel:

- Schweineleber, Rinderschinken, Kalbsleber,
- Austern, Miesmuscheln, Eigelb, Weizenkleie, Hirseflocken, etc.

→ Selen ist zu finden in:

- Innereien,
- Seefisch,
- Eiern,
- Pilzen,
- Haferflocken,
- Brokkoli, etc.

→ Zinkhaltige Lebensmittel:

- tierische Produkte,
- Weizenkleie, Kürbiskerne, Linsen, etc.

Ebenfalls zur Abwehr von Krankheitserregern dienen sogenannte **sekundäre Pflanzenstoffe**. Man könnte sie auch als „Schutzstoffe“ bezeichnen, die unter anderem antimikrobiell und entzündungshemmend wirken sollen.

Um nur einige zu nennen, die Entzündungen lindern und eine antibakterielle Wirkung haben, sind dies

Gingerole – Scharfstoffe – wie sie in Ingwer, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Chilischoten vorkommen.

Auch Meerrettich, Senf und Kohlrarten haben antimikrobielle Wirkung, da **Glukosinolate** in ihnen enthalten sind.

Nun wurden hier nur einige Stoffe aufgeführt, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Generell sei gesagt: Wer sich abwechslungsreich ernährt und viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fleisch in Maßen und Fisch zu sich nimmt, kann bei seiner Ernährung nichts falsch machen.



Zum Schluss noch ein Rezept:
Lachs auf Linsengemüse

Zutaten pro Portion:

- 200 g Lachs
- 150 g Linsen
- 1 kleine Karotte
- 30 g Porree
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Pesto selbstgemacht:

- 60 g Basilikum,
- 1 Knoblauchzehe,
- 10 g Pinienkerne
- mit Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Zubereitung:

Den Lachs leicht mit Pfeffer würzen und dünn mit Pesto bestreichen. Diesen auf der Hautseite bei 180°C abgedeckt im Backofen je nach Größe ½ bis ¾ Stunde garen. In der Zeit die Linsen mit Porree und Karotten, die sehr fein geschnitten sind, weich kochen. Mit etwas Olivenöl, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Das Linsengemüse in der Mitte des Tellers anrichten und den Lachs darauf legen.

GUTEN APPETIT!!!

Ihre Christiane Eigenbrod,
Ernährungsberaterin der Reha-Klinik

ZGH 0014/26 - 01/14 - Foto: Bernd Opitz

AOK

Die einzigartige Kombination.

Das 3-fach-Plus der AOK.

- + **AOK-HausarztProgramm:** Hausärzte haben mehr Zeit für ihre Patienten
- + **AOK-FacharztProgramm:** schnellere Termine beim Spezialisten
- + **Ärztliche ZweitMeinung** durch Top-Ärzte: bei lebensverändernden Diagnosen in der Onkologie, Orthopädie, Urologie, Kardiologie und Herzchirurgie

Entdecken Sie jetzt die AOK-Mehrwelt: www.mehr-aok.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ludwigsburg-Rems-Murr
AOK-DirektService 07151 2091588 · www.aok-bw.de/lbr

AOK Baden-Württemberg