

NANAS KNOCHENLETTER FÜR MEHR GESUNDHEIT

Es beschäftigt mich einfach. Was macht das älter werden mit mir? Und wie stark beeinflusst es nun meinen Körper und Organismus? Weiß schon, dass das alles dazugehört zum Leben, aber wir wollen und sollten doch gewappnet sein. Oder was meint ihr?

Dass ich älter werde, merke ich nicht nur, dass die Haut viel schrumpeliger wird ... so a la Winkearme im Oberarmbereich ... you know? Wenn du winkst, schwabbelst es ☹ unfassbar, das braucht auch keiner. Und wenn du dich runterbeugst und versuchst die Hände auf den Boden zu bringen, musst du notgedrungen auch mal auf deine Beine schauen, und was siehst du da? Schrumpelhaut ☹. Wo ist die normale Haut hingekommen? Nicht mehr bei mir ... zur Nachbarin oder Kollegin übergewechselt?

Aber es ist ja nicht nur das. Plötzlich wirst du gefragt, ob du eine Seniorenkarte im Museum erwerben möchtest. Wow! Also meinem Mann ist das passiert, mir noch nicht ☹, aber das wird sicher kommen. Ich freue mich schon drauf ☹. Oder vielleicht bietet mir bald jemand im Bus seinen Sitz an. Dann weiß ich, dass „es“ beginnt. Was beginnt? Meine Vorsorge gegen das Älterwerden?

Nein, nein, das hat schon lange vorher begonnen.



Und vor allem im Bereich der Knöchelchen. Gesagt wird, dass wir das in der Jugend schon bestimmen, wie es uns im Alter damit gehen wird. Wir haben uns aber echt viel bewegt „damals“ in der Jugend. Da waren wir nicht am Sofa mit dem Handy oder mit dem Computer mit der Chipstüte. Nö, da waren wir am Radeln, am Schwimmen, am Tennis spielen, wir waren dauernd „on the road“ und haben es genossen uns zu bewegen. Das ist eine tolle Nachricht, dass sich das im Alter bemerkbar macht. Sehr gut, bin begeistert. Schauen wir mal...



Habt ihr gewusst, dass **Osteoporose**, das ist das, wo die Knochendichte verschwinden will und wir uns leichter was brechen können, als eine der häufigsten Volkskrankheiten gilt. Die WHO (das ist diese Organisation, die uns in Coronazeiten so viel erzählt hat) berichtet sogar, dass die Sache mit den Knochen zu den 10 wichtigsten Erkrankungen weltweit zählt. Also auch so eine quasi Pandemie, sagt die Nana. Wirklich! Das ist richtig heftig. Und uns wird so wenig darüber gesagt, vor allem so wenig, was wir aktiv dagegen tun können.



DIE GUTE NACHRICHT:

Es gibt wirklich immer eine Möglichkeit uns zu verbessern, uns zu „gesunden“. Denn wenn wir unsere „Work-Life Balance“, auf Neudeutsch unseren Lebensstil ganzheitlich ausrichten, indem wir uns regelmäßig (Zauberwort REGELMÄSSIG) bewegen und uns aller bestens mit wertvollen Lebensmitteln und Nährstoffen versorgen, können unsere Knochen super gut wieder an Stabilität gewinnen. Egal wie alt wir sind. Na bitte, wenn das nicht eine Ansage ist.



NOCHMAL ZUM MITSCHREIBEN:

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, bei der ein Missverhältnis entsteht zwischen den knochenabbauenden und knochenbauenden Zellen. Unsere Knochenmasse wird weniger und die kleine Architektur unseres Knochengewebes verschlechtert sich. Wir haben dann viel dünnere Knochen, die auch viel leichter brechen können.



Wer klaut unsere Knochendichte oder-masse und wer macht unsere Knochen dünner?

Gute oder schlechte Antwort: meistens wir selber ☺

Der oben erwähnte LIFESTYLE und die mangelnde Bewegung (Churchill sagte ja immer, dass Sport Mord ist ☺. Er war aber schon sehr faul, hatte Bluthochdruck, zwei Schlaganfälle und einen Herzinfarkt – bums. Trotzdem wurde er 91 Jahre. Aber kein gutes Beispiel für uns). Wir bewegen uns mal lieber. Dann werden wir sicher 93 Jahre alt ...

Viele **Genussgifte**, nicht nur die Sonntags genehmigte Haselnusscreme mit dem Namen Nut..., der viele Kaffee, der Rauch (also wer noch raucht ist echt selber schuld), das schlechte Essen und viele Medikamente.

Auch unser **Gemüt** hat einen extremen Einfluss auf unsere Knochen. Frauen mit **Depressionen** haben meist eine geringere Dichte der Knochen, nicht nur wegen den Antidepressivas, die sie nehmen ... die **Hormone** spielen auch nicht immer gut mit, wenn wir traurig oder gehetzt sind.



Untergewicht ist auch so ein Knochenthema. Stärkere Frauen werden durch die bessere Östrogenproduktion in den Fettzellen eben teilweise vor Osteoporose geschützt (aber nur teilweise bitte. Heißt jetzt aber auf keinen Fall, dass ihr alle wahllos futtern sollt. Es geht, wenn um ein gutes Fett = Polster, nicht um schlechte Schokoladen und Kuchenpolster ☺)

Wenn dann noch in den wechselnden Frauenjahren die **Östrogenkonzentration** im Blut nachlässt, dann ist noch weniger los mit unserer Knochenbildung. Unsere Knochendichte reduziert sich immer mehr ... total schleichender Prozess, den du im Vorfeld auch wenig beurteilen kannst.



Du musst einfach stetig GUT sein mit dir!!!!



*Und nimm immer eine fröhliche Haltung ein,
dann stehst du da wie ein Leuchtturm“*

Thomas Brezina aus „Auch das geht vorbei“

Und das mit dem Leuchtturm und dem festen Stand tut auch deinen Knochen gut!

WIE WIRD DENN DIAGNOSTIZIERT?

Wenn du das Knochen Thema in der Familie hast, dann marschiere in den Wechseljahren bald einmal bitte zur DXA, zur **Knochendichtemessung**. Die wird in den Röntgenpraxen angeboten, musst du meist selber aber bezahlen. Aber dann kaufst du dir einfach ein paar Schuhe weniger, gell ... Da kommen einfach Röntgenstrahlen unterschiedlicher Stärke auf dich und deine Hüften zu, du hast aber wirklich nur eine geringe Strahlenbelastung. Wenn du nach Kreta fliegst oder nach Male, dann hast du mehr Strahlen am „Buckel“. So sieht es aus. Oder du gehst mal zu einer **ECHO-LIGHT-Knochendichtemessung**. Die bietet zum Bleistift BIOGENA in ihren Plazas an (www.biogena.com). Da legst du dich gemütlich hin und ein Ultraschallgerät fährt über deinen Bauch und 15 Minuten später hast du einen Befund und ein Gespräch – wunderbar einfach!

Hinweis: Generell werden bei all diesen Messungen deine Werte mit den Normalwerten knochen-gesunder Menschen verglichen. Zum Beispiel nimmt man eine gesunde erwachsene Frau um das 30. Lebensjahr – also sehr jung ☺, misst sie und vergleicht sie dann mit dir ... super ☺.



Du musst das selbst entscheiden, was du tun willst, alles in SELBSTFÜRSORGE.

Aber bitte alleine diese Messungen machen es noch nicht aus.

Wenn du angenommen einen guten Arzt triffst, dann könnte der schon anhand deiner Hautfaltendicke ablesen ob du ein Knochenrisiko hast! Das Stützgewebe von Haut und Knochen ist sich nämlich sehr ähnlich!

Deshalb ist die Nana ja auch so eine begeisterte **KOLLAGEN-TRINKERIN** geworden, denn ...

KOLLAGEN IST EXTREM WICHTIG FÜR

- Stabile Knochen
- Beste Muskeln und Sehnen und Bänder
- Tolles Haar und beste Durchfeuchtung unserer Haut JUHUUUUU
- und für unsere alle Zeit beweglichen Gelenke!

Nana nimmt:

BIOGENA AESTHETICS Collagen Superior Getränk





Schmeckt mir und tut mir gut. Man sagt ja, dass man nach ca. 6 Wochen schon was sehen sollte am Erfolg ☺.....aha, na dann schauen wir wieder mal oder die anderen ob ihnen was auffällt an dir.

WELCHE NÄHRSTOFFE SOLLTEST DU ZUFÜHREN, WENN DU DICH GUT KÜMMERN MAGST?

Oder besser geschrieben, um welche Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und so weiter geht es, damit du und wir unsere Knochen gut gesund halten?

- **Vitamin D** (so wichtig in vieler Hinsicht)
- **Vitamin A**
- **Vitamin K2** (oft der Blindenhund für das Vitamin D)
- **Vitamin C**
- **Vitamin B Komplex**
- **Calcium**
- **Magnesium** (sehr gescheit, wenn du das regelmäßig nimmst)
- **Kalium**
- **Zink**
- **Bor** (weiß fast keiner, dass wir das auch brauchen)
oder was das überhaupt ist. Bor kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor wie in
 - Pflaumen, Äpfeln, Birnen, Datteln, ...
 - Hülsenfrüchten, wie Linsen und Kichererbsen (ich liebe sie ☺)
 - grünem Blattgemüse und in Nüssen und Rosinen!Das mag ich alles sehr gerne – wie gut ist das denn, dann müsste ich bestens versorgt sein eigentlich....
- Und die **Fettsäuren EPA und DHA** (in aller oder vieler Munde mittlerweile oder hoffentlich. Denn dass wir fast alle zuwenig gute Fettsäuren haben, ist meßbar! Darüber schreibe ich auch bald noch was)
- und die **Aminosäuren**: Arginin und Lysin (das brauchst du auch bei einem Herpes-Befall)

Wow wirst du jetzt sagen, ich kann das doch nicht alles schlucken oder?

Nö, habe ich nicht gesagt. Ich sage ja immer:

„Erst messen, dann essen“.

Oder wie meine Freundin **DR. DINNEWITZER** meint:

Erst messen – dann therapieren – dann kontrollieren

www.dinnewitzer.at

Sehr logisch!

Aber ich wollte dir nur zeigen, was alles nötig wäre um gesund zu bleiben in deinen Knochen und dass wir ganz schön was tun sollten und uns nicht nur verlassen, nur weil wir 3 x in der Woche zum Sporteln gehen oder jeden Tag Joghurt essen ...





Bei Fragen bitte bei mir melden oder einen Termin buchen oder auf mein Nana im Quadrat Heft für die Knochen warten, da steht es dann ganz sicher ausführlicher!

UND ZU WELCHEN PFLANZEN GREIFST DU NANA?

Ganz gerne zu der wunderbaren **BRENNESEL**. Versucht doch auch mal 3 Wochen lang (gute Zeit, das kann man sich richten und vorstellen), jeden Morgen eine Tasse Brennesseltee zu trinken. Oder besorgt euch einen Bio-Brennessel-Pflanzensaft (z. B. von der Firma Drapal aus Grödig: www.drapal.at) und trinkt jeden Tag ein Stämperl davon, auch 3 Wochen.

Warum? Darum ☺. Nein, weil die Brennessel aus dem Boden **Stickstoff aufnimmt** und diesen dann in **Eiweißverbindungen** umwandelt. Deshalb ist sie ja für andere Tiere so eine tolle Futterpflanze! Und für uns Menschen auch!!! Abgesehen davon, ist sie die **BESTE Blutreinigungspflanze** ever und durch ihren **Eisengehalt** stärkt sie ausserdem unser Blut.

So was von schlau, ich bin immer ganz demütig, wenn ich über die Pflanzen und was sie alles können lernen darf. Und alle stehen da draußen rum und warten auf uns....wo bist DU?



Ebenso trinke ich **REGELMÄSSIG** (überhaupt ein Zauberwort für die Gesundheit) **GRÜNEN TEE**, aber das muss schon ein guter sein, nicht einer vom Supermarkt bitte. Lasst euch doch einfach im **BIOLADEN** oder **REFORMHAUS** beraten. Die kennen sich aus und sind zumeist Familienbetriebe, die es zu unterstützen gilt!



Den **ACKERSCHACHTELHALM** habe ich im Nana KnochenPodcast erwähnt und schreibe über ihn im neuen Nana Quadrat Heft sehr viel. Auch so eine wertvolle Heilpflanze, vor allem für unseren Stützapparat. Danke euch ihr lieben Pflanzen.



WAS ESSEN UND TRINKEN WIR FÜR UNSERE KNOCHEN?

Das wird auch in meinem neuen Heft stehen – lass dich überraschen, ich freue mich auch schon drauf.

Aber derweil **GENIALE KNOCHENREZEPTE**: etwas pflanzliches für unsere Knochen vom großartigen Johann Ebner aus Schladming mit seinem **BIOCHI** (www.biochi.at) und seinen Kochseminaren und ein Rezept für eine starke Brühe für starke Knochen von Christiane Poppenberger (www.christianepoppenberger.at)



Gemüse-Linsen- Eintopf Indisches „Dal“

Zutaten

- 2 Liter Basenfonds
- 500 g Moong Dal (gelbe Bohnen) Gelbe oder Rote Linsen, 10-12 Stunden eingeweicht. 200g Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 300 g Gemüse nach Saison (Karotten, Pastinaken, Sellerie, Kürbis, Zucchini, Karfiol, Broccoli)
- 50 g Ingwer
- 1 EL Majoran
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Urne-Paste (oder Urne Su)
- 1 EL Petersilie oder frischer Koriander
- 1 EL Shoyu
- 200 ml Rapskernöl

Zubereitung:

Zwiebel in Öl anschmoren, Karotten-, Pastinaken-, Selleriewürfel dazu, 15-20 Min. bei kleiner Hitze schmoren. Gewaschene Linsen dazu, mit der Hälfte des Basenfonds aufgießen. nach 15 Minuten Kürbis, Zucchini, Karfiol und Broccoli dazu und nochmals ca. 10 Minuten kochen. Immer wieder mit Fond aufgießen, sodass am Ende eine sämige Konsistenz entsteht. Nach dem Kochvorgang mit geriebenem Ingwer, Basilikum, Majoran, Kräuter der Provence, Sojasauce, Urne-Paste abschmecken und mit Petersilie oder Koriander garnieren. Nun das Öl unterrühren. Mit Reis servieren.

Meine Tipps: Wenn man den Eintopf noch cremiger möchte, kannst Du 2-3 EL Sojasahne dazugeben. Bei Eintöpfen mit Hülsenfrüchte sollte man mindestens 5% Öl von der Menge Eintopf nehmen. Ideal sind 10 %. So bist Du sicher, daß keine Blähungen entstehen. Öle sind die „Transporter“ der Nährstoffe in die Zellen. Siehe Thema „Basenlieferanten“, Öle in unserem Kochbuch.



Etwas PFLANZLICHES für unsere Knochen!



Rinderkraftbrühe

Zutaten

- 10 - 12 kleine/mittlere BIO Rinderknochen mit Fleisch und Markknochen (Artgerechter Tierhaltung)
- 4 mittelgroße Karotten
- 3 Pastinaken
- 1 Sellerieknolle
- 1 Zwiebel mit Schale
- 2 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 4 - 6 Wacholderbeeren
- 1 TL Thymian
- 1 TL Maggigkraut (Liebstöckel)
- Salz
- 3 - 6 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Knochen gut kalt abwaschen

Und in 6 Liter Wasser geben und den Topf bei offenem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Schaum kann mit einem Schaumlöffel abgeschöpft werden.

Zwiebel geviertelt und die Kräuter zur Brühe geben. Das Ganze nochmals bei einer Stunde köcheln lassen. Gemüse putzen und grob zerkleinern. Und auch das Gemüse samt Petersilie in die Brühe geben und nochmals eine Stunde sanft köcheln lassen.

Alles durch ein feines Sieb gießen. Die abgeseigte Brühe ganz heiß in saubere Schraubgläser füllen, sofort verschließen, bei 100 Grad Ober- Unterhitze für 10 Minuten in den Ofen. Somit bildet sich Vakuum. Kann super eingefroren werden oder hält sich für 4 - 6 Wochen gut im Kühlschrank.



Etwas STÄRKENDES für unsere Knochen!



Er beschreibt auch in seinen Seminaren ganz genau, dass es so wichtig ist, ausreichend gutes oder aller bestes Öl für die Hülsenfrüchte zu verwenden, denn dann und nur dann, entwickeln sie ihre Kraft, sind besser verdaulich und schenken uns dadurch ihr enthaltenes Eiweiß. Und das wollen wir ja unbedingt wieder für unsere Knochen. Gesundheit füttern. Super gut.

NANA HINWEISE AM ENDE

Es war ein kleiner Ein- und Ausblick auf die Welt der Knochen.
Wie gesagt, es gibt mehr dazu von mir wie den:



Nana Podcast zu den Knochen (erschieden am 21.7.24 - siehe www.nana.at)



Das neue **Nana im Quadrat zu den Knochen** (erscheint Ende September 2024)



Nana Instagram Tipps (die gibt es schon dauernd und immer wieder).

Unser richtiger und guter und gesunder Lebensstil ist vor allem im Blick auf unsere Knochenerhaltung ein entscheidender. Den gilt es immer wieder zu pflegen und neu zu überdenken. Denn die Knochen und unser Skelettsystem sind beileibe nicht starr, sondern sehr lebendig und wollen es auch bleiben.

Unsere Knochenzellen sind wirklich sehr regenerationsfähig.

Der Osteoporose Experte Reiner Bartl formulierte es mal so:

„Jeder ist seines Skelettes Schmied“

Also los, gehen wir es an! Gerne gemeinsam!

Auf bald

Herzlich eure Nana

Bilder: Freepik, Pexel

Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte E-Mail-Antwort an nana@nana.at mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!

