

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 65 (1994)
Heft: 5

Rubrik: Bouquet garni : aus der Steinhof-Küche : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SALBEI, EIN TAUSENDSSASSA

Von Georges Ulmi, Küchenchef

«Hüt git's Müesli zum z'Nacht!» An diesen Ausspruch mag ich mich gut erinnern. Als kleiner Bub setzte ich mich jeweils misstrauisch und mit unmissverständlich kritischem Gesichtsausdruck an den Tisch. Die Salbei-Beignets mahnten mich in ihrer Form und mit ihren Schwänzchen wirklich an Mäuschen. Unweigerlich musste ich jeweils daran denken, wie mir die Grossmutter von einem ihrer Schulkameraden erzählte, dieser habe für 50 Rappen einer Maus den Kopf abgebissen. Widerstrebend biss ich jeweils ins erste Salbei-Müesli, kaute vorsichtig darauf herum und registrierte die vielen intensiven Geschmackseindrücke. Da war einmal der geliebte Eigeschmack, dann das «Fritierknuspererlebnis», das mich sehr an Pommesfrites und andere feinen Sachen aus der Friteuse mahnte. Da war aber auch noch der intensive, für mich noch ungewohnte Kräuter-Geschmack, eben der des Salbeis.

Wenn ich heute zurückdenke, wird mir an diesem Beispiel bewusst, wie sehr sich meine Geschmacksempfindung mit der Zeit verändert hat. Was mir als kleines Kind noch nicht schmecken wollte, bereitet mir heute absolute Gaumenfreude. Ich denke, dass der Körper die entsprechenden Gaben der Natur über den «Gluscht» verlangt, um etliche – meist durch Eßsünden verursachte – innere Unpässlichkeiten auf diese Art zu regulieren. Ich glaube auch, dass der Mensch mit zunehmendem Alter immer mehr einer ausgewogenen, bekömmlichen und eben gewürzreichen Ernährung bedarf. Vor allem in einem Alters- und Alterspflegeheim halte ich es für enorm wichtig, dass bei der Speisenzubereitung reichlich Kräuter und Gewürze verwendet werden.

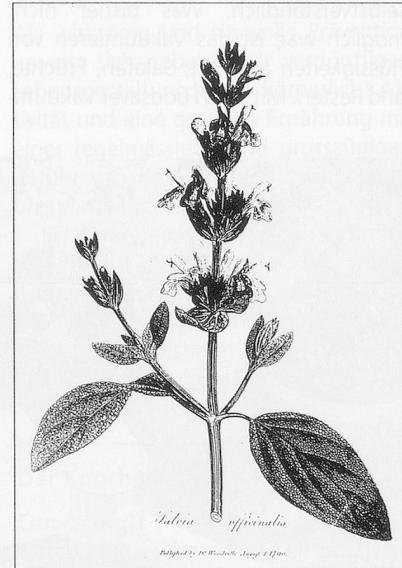
Nachdem der letzte Beitrag über Rosmarin scheinbar auf grosses Interesse gestossen ist, möchte ich heute den Salbei (*Salvia*) etwas näher vorstellen.

Vorwiegend kennen wir den «echten Salbei» (*Salvia officinalis*). Die vierkantigen Stengel des 30 bis 40 cm hohen Halbstrauchs sind unten holzig, und die eiförmigen, samtigen Blätter sind graugrün bis silbergrau. Die sogenannten Lippenblüten sind meist violett, selten weiss.

Der Strauch stammt aus den gebirgigen Teilen Südeuropas, kann aber in un-

seren Gärten problemlos gepflanzt werden. Er ist zwar frostempfindlich, treibt aber, an geschütztem Ort plaziert, jeden Frühling wieder neu aus den Wurzeln aus.

In der Blütezeit – Juni/Juli – kann man sich einerseits an der üppigen Blütenpracht, andererseits am emsigen Treiben der Hummeln erfreuen. Ich habe mich immer gefragt, warum sich wohl nur immer Hummeln und nie Bienen an den Blüten laben. Unser Gärtner hat mich aufgeklärt, dass der Saugrüssel der Biene für die Salbeiblüte zu klein ist, und dass somit die Mutter Natur den Hummeln dieses Reservat eingeräumt hat.



In der Küche kann Salbei vielseitig angewendet werden. Hauptsächlich würzt man damit Fisch, Geflügel und Lamm, aber auch Kalbfleisch- und Lebergerichte. Ganz toll passt Salbei zu Tomaten- und Eierspeisen. Eben, die berühmten «Müesli».

Um den Müesli wieder einmal zu etwas Popularität zu verhelfen, möchte ich hiermit das Rezept in Erinnerung bringen:

Teig: 200 g Mehl; 1 Esslöffel Olivenöl; ein kleines Gläschen lauwarmes Wasser; Salz; zu einem dickflüssigen Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. 2 Eiweiß steif schlagen und mit 1 Eigelb unter den Teig ziehen.

Backen: Die Blätter am Stiel fassen, in den Teig tauchen und im schwimmenden Öl goldgelb ausbacken.

Salbeiblaätze mi olüberbat eröfñen
Der Rest zirkular im Öl zwisch' zwis

Eine ideale Garnitur zu Fisch oder auch zu zartem Kalbfleisch! Auch sehr passend zu Apéros oder halt ganz einfach zu Bier oder Weisswein!

Der Salbei ist auch eine heilkräftige Pflanze mit vielen Heil- und Wirkstoffen. Er genoss im Altertum als Heilpflanze grösstes Ansehen. Man sagte damals, wenn es ein Kräutlein gegen den Tod gäbe, so wäre dies der Salbei. Er galt zudem als empfängnisförderndes Mittel. Salbeitee soll gut sein gegen Depressionen und Beklemmung, aber auch gegen übermässiges Schwitzen oder Nachtschweiss.

Nach alten Kräuterbüchern ist «Salbeiblaätze in Wein gesotten» ein Trank für Lungensüchtige, zum Stillen des Seitenstechens, zur Stärkung der Nerven bei Zittern, Schlag, Krampf und Epilepsie.

So gäbe es noch vieles über die Heilkraft der «*Salvia*» zu berichten. Übrigens sollte der Salbei immer im Schatten und unter stetem Wenden getrocknet werden!

Nebst dem «echten Salbei» gibt es noch verschiedene andere Arten und «Verwandte». Unser Gärtner berichtet mir von grossen Wiesensalbeivorkommen um sein Rustico im Tessin. Bei diesem hochstaudigen Salbei handelt es sich um eine sogenannte 1½-Jahrpflanze, die nur auf Naturwiesen gedeihen kann. Sie wächst in einem Jahr bis zur Blüte und Absamung, um anschliessend einzugehen. Ihre Samen treiben dann im Frühjahr wieder aus zu Jungpflanzen.

Interessant ist auch die Tatsache, dass auf dem begrünten Flachdach unseres 2jährigen Neubaus wilder Salbei gewachsen ist. Mit Spannung erwarten wir nun das Austreiben der Samen im dritten Jahr.

Vielleicht haben sich die einen oder anderen «SteinhöflerInnen» an dem zirka 1,5 m hohen blaublühenden Strauch beim Glockenstuhl erfreut. Auch dieser gehört zur gleichen Pflanzenfamilie wie auch der rotblühende Salbei beim Kapelleneingang.

Es gäbe noch so vieles über den Salbei zu erzählen. Doch bitte, liebe LeserInnen, halten Sie die Augen offen, probieren Sie aus, pflanzen Sie an, oder staunen Sie ganz einfach!

Das nächste Mal möchte ich Ihnen eines meiner Lieblingsgewürze vorstellen: Basilikum. ■



Höhere Fachschule im Sozialbereich
HFS Basel

Thiersteinallee 57, CH-4053 Basel

AUSBILDUNG FÜR PRAXIS- AUSBILDNER/INNEN IM SOZIAL- PÄDAGOGISCHEN BEREICH

Kursziel:

Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen für die Begleitung und Ausbildung von PraktikantInnen im Heim.

Kursinhalt:

Die/Der PraktikumsanleiterIn in ihrer/seiner Funktion als SozialpädagogIn, MitarbeiterIn und AusbildnerIn (Vorbereitung und Gestaltung des Praktikums, Umgang mit Beziehungen und Konflikten, Beurteilung und Berichterstattung usw.).

Aufnahmekriterien:

Diplom einer von den Schweizerischen Arbeitsgemeinschaften der HFS (SAH / SASSA oder KOSSA) anerkannten Ausbildung für SozialpädagogInnen und SozialarbeiterInnen. 1 Jahr Berufserfahrung im Heim. Möglichkeit einer Praktikumsanleitung während des Kurses.

Zertifikat:

Die AbsolventInnen erhalten einen von der SAH anerkannten Ausweis.

Kursdauer:

Januar 1995 bis Oktober 1995.

Kursbeginn:

18. Januar 1995.

Kursstruktur:

6 Kurseinheiten von je 3 Tagen (gesamthaft 18 Tage); Gruppensupervision (10 Sitzungen à 2 Stunden).

Kursorte:

Basel und Umgebung.

Kurskosten:

Fr. 1500.–.

Anmeldeschluss:

15. Oktober 1994.

Veranstalter:

HFS Basel, Abteilung Sozialpädagogik.

Anmeldeformulare:

können bezogen werden bei HFS Basel, Abteilung Sozialpädagogik, Thiersteinallee 57, 4053 Basel, Telefon 061 331 08 66.

TAG DER OFFENEN TÜR BEI CONTACT ULTRASONIC PRODUCTS

Gründet wurde die Firma C.U.P. 1989 vom damals 25jährigen François Güntensperger. Seine guten Kontakte im internationalen Handel halfen ihm bereits schon früh zur Selbständigkeit. Der Firmensitz war bis Ende 1993 in Kloster. Am Anfang war die Firma in den Bereichen Ultraschall und Medizin tätig. Später erweiterte sich ihr Umfeld mit den Foodsaver Vakuumsverpackungssystemen, die ebenfalls aus der Medizintechnologie stammen, bis hin zur Gastronomie.

Die Foodsaver Vakuumsverpackungsmaschinen sind ganz neu auf dem Markt. Die Vorteile dieser Maschinen liegen in der Grösse und Vielfalt ihrer Anwendung. Vakuumieren in Plastikbeuteln, jedoch ohne Gewichtslimite, ist selbstverständlich. Was bisher nicht möglich war, ist das Vakuumieren von Flüssigkeiten aller Art, Salaten, Früchten, und Resten. Mit dem Foodsaver Vakuum-

verpackungssystemen ist dies ganz einfach mittels Behälter. Diese Behälter sind aus hochwertigem Hartpolykarbonat und sind in verschiedenen Grössen erhältlich.

Das schnelle Wachstum und der Erfolg im Vakuumverpackungsbereich Gastro und Haushalt im vergangenen Jahr, brachte den Umzug nach Stans. Anfang 1994 wurden die neuen Büros bezogen. Der angesprochene Erfolg im Gastro- und Haushaltbereich brachte ebenfalls die Sortimentserweiterung auf vier verschiedene Modelle der Foodsaver Vakuumverpackungsmaschinen. Weitere Entwicklungen sind in Planung.

pd.

C.U.P.
Contact Ultrasonic Products
Eichli 23
CH-6370 Stans
Tel. 041 61 70 72
Fax 041 61 71 66



FLEISCH-SEMINAR

Fleisch ist teuer. Wichtige Details bei der Bearbeitung wirken sich sehr positiv auf das Resultat aus, welches der Gast vorgesetzt bekommt. So können Sie durch die richtige Fleischbehandlung viel Geld sparen, und zwar nicht auf Kosten des Kunden. Wo und wie das mit den vorhandenen Mitteln möglich ist, ist Inhalt dieses Kurses. Ebenso werden Fleisch-Zusammenhänge und deren Konsequenzen bei der Beschaffung, Behandlung und Zubereitung aufgezeigt.

Anmeldung und Auskünfte: We Wi Schulung, Längenrüppstr. 70, 3322 Urtenen, Fax 031 859 50 34.

Osteoporose und Ernährung

KALZIUM VERZÖGERT DEN EINTRITT DES KNOCHENSCHWUNDS *

Die listige Hexe aus Grimms «Hänsel und Gretel» stammt zwar aus der Märchenwelt. Ihr Buckel hingegen ist aus dem Leben gegriffen. Die Medizin bezeichnet diese gekrümmte Körperhaltung bei vorwiegend älteren Frauen als Zeichen von Osteoporose oder Knochenschwund.

Unter Osteoporose versteht man den altersbedingten Abbau der Knochensubstanz als Folge eines fortschreitenden Mineralstoffverlusts, insbesondere von Kalzium, im Skelett. Dadurch werden die Knochen poröser und brüchiger.

Dieser schleichende Prozess setzt vorerst unbemerkt nach dem 35. Lebensjahr ein und manifestiert sich im Laufe der Zeit in einer Verkrümmung und Verkürzung der Wirbelsäule, die zum bekannten «Altersbuckel» führen kann und die Körpergrösse des Betroffenen um 5 bis 20 Zentimeter schrumpfen lässt.

Schon bei geringer Belastung oder bei einem Sturz kommt es leicht zu Brüchen vor allem im Bereich der Hüfte (Oberschenkelhals), der Wirbel oder des Handgelenkes, die nur sehr langsam wieder zusammenwachsen. Ist der Patient für längere Zeit ans Bett gebunden oder in der Mobilität eingeschränkt, verlieren die Knochen noch schneller an Substanz.

Risiko für jede vierte Frau

Frauen sind von Osteoporose viermal häufiger und erst noch massiver betroffen als Männer. Bei 25 bis 30 Prozent, also bei jeder vierten Frau, beginnt der Knochenschwund nach der Menopause (Wechseljahre). Grund: Solange der weibliche Körper ausreichend Östrogen produziert, ist der Knochenbau vor einer Entmineralisierung weitgehend geschützt. Nach der Menopause fällt dieses Sexualhormon aus, und das Risiko erhöht sich. Erschwerend ins Gewicht fällt eine weitere geschlechtsspezifische Prädisposition: Die gesamte Knochenmasse liegt bei erwachsenen Männern um rund 30 Prozent höher als bei Frauen.

Doch auch das «starke Geschlecht» ist gegen Knochenschwund nicht gefeit. Mit zunehmendem Alter können auch Männer bis zu 25 Prozent der Skelettmasse (Frauen bis zu 35 Prozent) einbüßen. Die steigende Lebenserwartung der

gesamten Bevölkerung setzt im Hinblick auf altersbedingte Beschwerden und Krankheiten ein ernst zu nehmendes sozialmedizinisches Problem. Nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs liegt Osteoporose in der Reihenfolge der Gesundheitsprobleme heute an dritter Stelle.

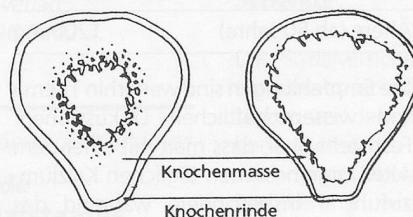
Kalzium erhöht die Knochendichte

Als wirksame und sinnvolle Prävention erweist sich neben einer vernünftigen Lebensgestaltung leichte körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung mit einer regelmässigen und grosszügigen Zufuhr von Kalzium, und zwar täglich und vom Kindesalter an.

Im Körper eines Erwachsenen finden sich rund 1200 g Kalzium, 99 Prozent davon als Bestandteil von Knochen und Zähnen. Zusammen mit Phosphor und Magnesium bestimmt dieser Mineralstoff die Festigkeit des Knochengerüstes.

Der Knochen lebt

Querschnitt durch einen Oberschenkelknochen



Alter 30 Jahr

Alter 70 Jahr

Entgegen der herkömmlichen Vorstellung ist der Knochen keine fixe, tote Materie, sondern ein lebendiges Gebilde, das laufend ab- und aufgebaut wird. Er besteht aus zwei verschiedenen Strukturen: der äusseren harten Knochenrinde und der inneren Knochenmasse bestehend aus dünnen, gitterförmig angeordneten Bälkchen. Die Osteoporose befällt beide Komponenten. Die Knochenrinde schrumpft, und die Bälkchen werden dünner oder ganz abgebaut, so dass die solide Netzstruktur verloren geht.

Der Rest zirkuliert im Blut und ist ein wichtiger Faktor für die Blutgerinnung, wirkt auf die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln und spielt bei der Produktion von Hormonen und Enzymen und im Zellstoffwechsel eine Rolle.

Der Aufbau des Knochensystems wird bereits im Mutterleib angelegt. Zwei Drittel des kindlichen Bedarfs deckt die Ernährung der Mutter. Der Rest geht auf das Konto des mütterlichen Skelettes. Schwangere und auch Stillende sind vermehrt auf die Zufuhr von Kalzium angewiesen. Dieser Zusatzbedarf muss gezielt mit der Nahrung kompensiert werden. Die Knochen sind einem stetigen und gleichzeitigen Auf- und Abbau unterworfen.

Bis zum 20. Lebensjahr wird vermehrt Knochensubstanz gebildet und Kalzium in Knochen und Zähnen eingelagert. Die Bilanz ist positiv und die Knochenmasse stabilisiert sich (bis etwa 35 Jahre bei der Frau). Dann ist ihr Maximum an Dichte, Umfang und Stärke erreicht. Für den Rest des Lebens muss der Erwachsene mit diesem Guthaben auskommen. Je grösser das Kapital an Kalzium, desto geringer die Gefahr einer Osteoporose.

Zu 80 Prozent bestimmen genetische Faktoren die Knochenmasse mit. Zu einem wesentlichen Teil ist jedoch jeder sein eigener «Knochenschmied». Eine zeitlebens bewusste Ernährung und regelmässige Bewegung im Freien unterstützen das gesamte Knochengerüst, halten die Mobilität aufrecht und verhelfen im Alter zu mehr Freude und Lebensqualität. Die Bewegung im Freien (Sonnenlicht) fördert die Vitamin-D-Bildung und somit die Kalziumabsorption.

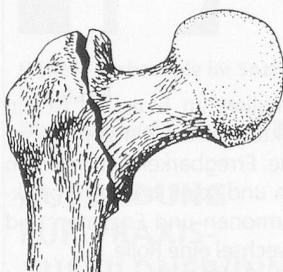
Auch der Stoffwechsel kommt in die Jahre

Die physiologischen Gesetzmässigkeiten sind unumstösslich und die Folgen irreversibel: Mit zunehmendem Alter geben die Knochen mehr Kalzium ans Blut ab als sie aufnehmen, die Knochenmasse beginnt zu schwinden. Unbeschadet bleibt lediglich die Schädeldicke.

Bei der Frau verläuft der Verlust mit rund 1 Prozent pro Jahr doppelt so schnell als beim Mann und äussert sich in den ersten drei bis fünf Jahren nach der Menopause besonders markant, während die Abnahme beim Mann linear verläuft.

* Mit freundlicher Genehmigung aus:
Nutrition, Nestlé AG, Flühgasse 17, Zürich

Mit dem Alterungsprozess verändert sich auch der Kalzium-Stoffwechsel. Das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium wird vom Körper nicht mehr voll genutzt.

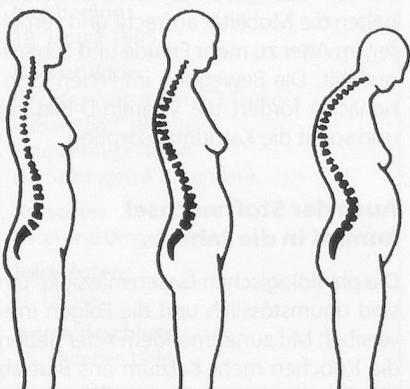


Bei fortgeschrittener Osteoporose kann schon ein leichter Sturz zu einer Oberschenkelhalsfraktur führen.

Gerade bei Senioren, die ans Bett gebunden sind oder sich kaum mehr aus dem Haus wagen, weil sie nicht mehr sicher auf den Beinen sind, kann ein Vitamin-D-Mangel einen zusätzlichen Risikofaktor bedeuten.

Milch – ein Muss

Die besten Kalziumlieferanten sind teilweise entrahmte Milch und fermentierte Milchprodukte. Ohne sie ist der tägliche Bedarf kaum zu decken. Zwar liefern auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Kohl, Broccoli, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte oder Zitrusfrüchte eine beachtliche Menge an Kalzium, jedoch ist die sogenannte Bioverfügbarkeit unterschiedlich und liegt tiefer als bei den oben genannten Produkten, deren Kalzium der Organismus bis zu 40 Prozent nutzen kann.



«Altersrücken» als Folge einer Verkürzung und Verkümmern der Wirbelsäule.

Eine abwechslungsreiche, vielfältige Kost mit einem regelmässigen Anteil von Milch und Milchprodukten bietet daher die beste Gewähr für eine ausreichende Kalziumzufuhr und ein Maximum an Genuss.

Kalziumzufuhr im Schulalter: Jugendliche sind oft unterernährt

Wie eine aktuelle Studie über den Ernährungszustand und die Essgewohnheiten bei 471 St. Galler Schulkindern im Alter von sieben bis 16 Jahren nachweist, liegt das grösste Defizit bei Kalzium. Bei 15- bis 16jährigen Mädchen ist der Bedarf an dem für den Knochenaufbau so wichtigen Mineralstoff nur noch gut zur Hälfte gedeckt. Dieser Mangel kann sich in späteren Jahren fatal auswirken.

Ernährungstips: Kein Tag ohne Kalzium

- Täglich Milch und Milchprodukte konsumieren. Bei fettreduzierten oder mageren Produkten bleibt der Kalziumgehalt unverändert. Bei Milch-Unverträglichkeit oder Laktose-Intoleranz auf angesäuerte oder fermentierte Produkte, wie Joghurt, Quark oder Käse, ausweichen. Wer pure Milch nicht mag, findet mit Kakao-Getränken, wie Nesquik, fruchtigen Milch-Shakes oder Kaffee, eine Vielfalt von geschmacklichen Alternativen.
- Suppen und Saucen mit Reibkäse, Milch oder Quark anreichern.
- Kleinere Mahlzeiten oder Salate mit Lachs, Thon oder Büchsen-Sardinen ergänzen. Die feinen, weichen Gräten erhöhen die Kalziumzufuhr.
- Kalziumreiche Gemüse, wie Kohl oder Broccoli, öfter auf den Tisch bringen.

RDA (Recommended Dietary Allowances), National Research Council, USA

Kinder (bis 10 Jahre)	800 mg
Jugendliche (bis 25)	1200 mg
Erwachsene	800 mg
Schwangere	1200 mg
Ältere (ab 50 Jahre)	1200 mg

Die Empfehlungen sind weiterhin Thema von wissenschaftlichen Diskussionen. Fest steht aber, dass man mit einer dem Alter angemessenen täglichen Kalziumzufuhr – insbesondere während des Wachstums und der Schwangerschaft – das Risiko einer Osteoporose vermindern kann.

Die RDA-Empfehlungen tragen einer gewissen Schwankungsbreite der Kalziumbilanz bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung Rechnung.

Für strenge Vegetarier (Veganer) hingegen können die Richtlinien ungenügend sein, weil bei einer rein pflanzlichen Ernährung mehr absorptionshemmende Substanzen anfallen.

VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

1. Täglich kalziumreiche Lebensmittel konsumieren
2. Körperlich aktiv bleiben und regelmässig an der frischen Luft leichten Sport betreiben, beispielsweise Wandern, Velofahren oder Schwimmen
3. Ausgeglichene und kalziumreiche Ernährung der Kinder und Jugendlichen überwachen

Risikofaktoren

- **Geschlecht:** Frauen erkranken viermal häufiger als Männer
- **Alter:** Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko
- **Körpergrösse und Gewicht:** Kleine, schlanke Frauen haben eine geringere Knochenmasse. Ein Verlust wirkt sich schneller aus
- **Menopause:** Eine früh einsetzende Menopause (beispielsweise nach einer Unterleibsoperation) kann eine vorzeitige Osteoporose begünstigen, weil der schützende Effekt des Östrogens entfällt
- **Kalziummangel:** Verschiedene Untersuchungen beweisen einen Zusammenhang zwischen der Kalziumzufuhr – insbesondere während des Wachstums und der Schwangerschaft – und Osteoporose
- **Körperliche Inaktivität:** Regelmässiges Training ist für den Aufbau der Knochenmasse empfehlenswert. Bewegungsmangel oder Bettlägerigkeit beschleunigen den Knochenschwund
- **Genetik:** Frauen, deren Grossmütter oder Mütter an Osteoporose litten, sind erblich belastet
- **Tabak:** Rauchen geht mit einer geringeren Knochenmasse einher und scheint den Östrogenspiegel zu beeinflussen. Die Menopause setzt früher ein
- **Alkohol:** Übermässiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Knochendichte aus