

UGB *forum* ^{digital}



Suche

Erweiterte Suche

SCHWERPUNKTE



1/17

**Update Vollwert-
Ernährung**



4/17

**Gute Fette –
schlechte Fette**



2/17

**Beratung: mit
Emotionen umgehen**



5/17

**Essen 2.0 – Wie
versorgen wir uns
morgen?**



3/17

**Ernährung: Markt,
Macht & Moneten**



6/17

**So will ich alt werden
neue Miteinander**

2017

■ **Schwerpunktthema:** Update Vollwert-Ernährung **1/17**

Fachbeiträge

Vollwert-Ernährung

- Zukunftsweisend in puncto Nachhaltigkeit 6
- Volltreffer Vollkorn 9
- Fleisch und Fisch noch zeitgemäß? 12
- Gemüse hat die Nase vorn 16
- Standpunkt: Die Welt mit dem Einkaufskorb verändern 37

Interview

- Prof. Leitzmann: Erfolgsgeschichte Vollwert-Ernährung 20

Ernährung

- Abnehmen mit Intervallfasten 38

Für die Praxis

Saisontipp

- Chicorée: Frisch getrieben 23

Warenkunde

- Cashew: Kerne mit Charakter 24

Tipps

- Brainfood: Ernährung für Kopfarbeiter 26

Ökologisch leben

28

Rezepte

29



Wie wir uns ernähren, ist letztlich immer auch eine politische Entscheidung und nimmt weitreichenden Einfluss – regional und global.



Unsere Lebensmittel kosten mehr, als wir dafür bezahlen. Denn Umweltkosten wie Nitrat- und Pestizidbelastung sind im Verkaufspreis nicht enthalten.

Rubriken

Magazin	4
Kurzfassungen	31
Bestellkarten	33
Jahresinhaltsverzeichnis	35
UGB intern	
Neue Seminare 2017	41
Seminarbericht:	
Gute Vereinbarungen verhandeln	42
UGB-Österreich: Interview Maria Ranetbauer	43
Wissenschaft aktuell	44
Fragen und Antworten	
Beeinflusst die Teigführung die Bekömmlichkeit von Vollkornbrot?	46
Bücher	47
Unter der Lupe	
Der wahre Preis unserer Lebensmittel	48
Termine	50
Impressum	51

■ **Schwerpunktthema:**
Beratung: mit
Emotionen umgehen

2/17

Fachbeiträge

Beratung

- Emotionale Intelligenz in der Beratung 58
- Der systemische Ansatz: Ess- statt Ernährungsberatung 62
- Theaterpädagogik: Beratung zwischen Kopf, Herz und Bauch 65
- Das kleine 1x1 der Motivation 68
- Mit Konflikten umgehen 72
- Standpunkt: Abenteuer Lachen – auch in der Beratung 75

Ernährung

- Säure-Basen-Haushalt: Besser basisch essen 86

Für die Praxis

- **Ökologisch leben** 76

- **Rezepte** 79

- **Saisontipp**
- Radieschen: Rot, knackig, scharf 82

- **Warenkunde**
- Pflanzendrinks: Milch und Sahne vom Feld 82

- **Körper & Seele**
- Mini-Meditation: Schnell wieder bei mir 84



Die Arbeit mit drei fiktiven Esstischen, dem inneren, dem Mitesser- und dem Familientisch, ist eine Methode der systemischen Essberatung.



86

Manches Obst schmeckt zwar sauer, wirkt aber im Körper trotzdem basisch.

© N. Prokofyeva/123RF.com

Rubriken

- **Magazin** 56

- **Kurzfassungen** 77

- **UGB intern**
- UGB-Kurskonzepte jetzt erhältlich 90
- UGB Schweiz: Interview Ida Hofstetter 92
- UGB-Tagung in Luzern: 10.06.2017 93

- **Wissenschaft aktuell** 94

- **Fragen und Antworten**
- Autophagie: Können sich durch Fasten Körperzellen selbst reinigen? 96

- **Bücher** 97

- **Unter der Lupe**
- Mehr Klarheit durch neues Diätrecht? 98

- **Termine** 100

- **UGB-Mitgliedschaft, UGB-Medien** 101

- **Impressum** 103

■ **Schwerpunktthema:**
Ernährung: Markt,
Macht & Moneten

3/17

Fachbeiträge

Verbraucherpolitik

- Verbraucherschutz: Wirtschaft geht vor 110
- Lobbyismus: Tarnvereine entlarven 117
- Standpunkt: Klartext bei Nahrungsergänzungsmitteln 127

Gesellschaft

- Gekaufte Forschung – manipulierte Forschung 113

Welternährung

- Konzerne kontrollieren unser Essen 120
- Entwicklungspolitik goes Agrarindustrie 124

Ernährung

- Ernährungsbericht: Kochen fällt aus 138

Für die Praxis

Ökologisch leben 128

Rezepte 131

Saisontipp
Giersch: Wildes Kraut 133

Warenkunde
Mikroalgen und Algenöl: Eine Alternative zu Fischöl? 134

Tipps
Limo & Eistee: Selbst gemacht schmeckt's am besten 136



120

Die zunehmende Macht der Konzerne und Nahrungsmittelspekulationen schaden vor allem den Menschen in den armen Ländern des Südens.



© Stefan Weigr/UGB

142

Bei der UGB-Tagung in Gießen trafen sich rund 380 Teilnehmer. Die neuesten UGB-Medien waren wieder stark nachgefragt.

Rubriken

Magazin 108

UGB intern

- Tagungsbericht: Von Abnehmen bis Wohlbefinden 142
- Stephanie Fromme: Mit Genuss überzeugen 144
- UGB-Deutschland: Dank an Gisela Fritzen 145
- UGB-Schweiz: Merci an Noemi Koch-Cadosi 145

Wissenschaft aktuell 146

Fragen und Antworten

Was steckt eigentlich hinter der Nordic Diet? 148

Bücher 149

Unter der Lupe

Staatliches Tierwohllabel: Verbrauchertäuschung mit Ansage 150

Termine, Leserbrief 152

Impressum 155

■ **Schwerpunktthema:**
Gute Fette – schlechte Fette

4/17

Fachbeiträge

Vollwert-Ernährung

- Fette und Öle: Unbeschwerter Genuss in der Vollwertküche 162
- Standpunkt: Weder No-Fat noch High-Fat 179

Lebensmittel

- Pflanzliche Speiseöle – ganz schön raffiniert! 165
- Speiseöle: Schädliche Stoffe vermeiden 172
- Palmöl – Nachhaltig muss es sein 175

Physiologie

- Fette: Keiner will sie, jeder braucht sie 168

Ernährung

- Vegane Sporternährung: Top versorgt? 190



Für die Praxis

Ökologisch Leben

180

Rezepte

183

Saisontipp

Fenchel: Knolle mit Anisaroma 185

Warenkunde

Matetee: Wiederentdecktes Kultgetränk 186

Körper & Seele

Aufforderung zum Tanz 188



162

Native, pflanzliche Öle bereichern die Vollwertküche. Sie schmecken nicht nur besser als industriell verarbeitete Fette, sondern kommen auch Gesundheit und Umwelt zu Gute.



190

Vegan lebende Sportler brauchen viel Know-how, um ihren höheren Energie- und Nährstoffbedarf rein pflanzlich zu decken.

Rubriken

Magazin

160

UGB intern

UGB-Ausbildung: Nicht nur für Berater und Kursleiter 194

UGB-Tagung in Luzern 196

Online-Video-Kurs: Nachhaltigkeit in der Ernährung 197

Wissenschaft aktuell

198

Fragen und Antworten

Kann der Kern einer Avocado gegessen werden? 200

Bücher

201

Unter der Lupe

Belastung mit Arsen – ein ungelöstes Problem 202

Termine

204

Impressum

207

■ **Schwerpunktthema:** Essen 2.0 – Wie versorgen wir uns morgen? **5/17**

Fachbeiträge

Gesellschaft

- Ernährungsbewegung: Versorgung mit Essen neu erfinden 214
- Wie vegan und bio sind wir wirklich? 224
- Standpunkt: Plädoyer für eine andere Landwirtschaft 231

Ernährung

- Frisch statt Convenience: Die neue Lust aufs Kochen 217
- Lebensmitteleinkauf online – Essen macht mobil 220

Verbraucherpolitik

- Neue Lebensmittel braucht das Land? 227

Medizin

- Wechselwirkungen: Ernährung und Medikamente 242

Für die Praxis

- Ökologisch Leben 232

- Rezepte 235

- Saisontipp
Quitten: Herber Charme 237

- Warenkunde
Süßkartoffel: Süße Knolle auf der Überholspur 238

- Tipps
Türkisch goes vollwertig 240



Die Wunderbare Welt der Frischkostküche ist eines der neuen UGB-Seminare 2018.



Selbst kochen macht Spaß und gelingt mit etwas Planung auch im Alltag. Für Einsteiger gibt es Kochkisten mit allen Zutaten und Gewürzen.

© UBER IMAGES/Fotolia.com

Rubriken

- Magazin** 212
- UGB intern**
- Neue UGB-Seminare 2018 246
- UGB-Kurskonzepte frei erhältlich 247
- UGB-Schweiz:
- Portrait: Präsidentin Michaela Picker-Bailer 248
- Fachberater Vegane Ernährung UGB
- Chance für Ernährungsfachkräfte 249
- Wissenschaft aktuell** 250
- Fragen und Antworten**
- Was ist eigentlich Bio-Mineralwasser? 252
- Bücher** 253
- Unter der Lupe**
- Antibiotika: Gefährliche Entwicklung 254
- Termine** 256
- Impressum** 259

■ **Schwerpunktthema:** 6/17 So will ich alt werden

Fachbeiträge

Gesellschaft

- Das Alter gestalten 266
- Patientenverfügung und Vollmacht
In gesunden Tagen vorsorgen 270
- Interview: Alternative Wohnformen
– Gemeinsam statt einsam 274
- Standpunkt: Gesund alt werden –
allein oder zweisam? 283

Physiologie

- Immunseneszenz: Wenn die Abwehr
in die Jahre kommt 277
- Fasten gegen das Altern 280

Lebensmittel

- Lebensmittelfälschung: Etikettenschwindel
auf der Spur 294

Für die Praxis

- **Ökologisch Leben** 284

- **Rezepte** 287

- **Saisontipp**
Rosenkohl: Winterliches Vitaminwunder 289

- **Warenkunde**
Ingwer: Exotischer Scharfmacher 290

- **Körper & Seele**
Besser sehen: Schule für die Augen 292



In gemeinschaftlichen Wohnprojekten lässt es sich im Alter selbstbestimmt und sozial eingebunden leben.

274



Lebensmittelfälschung ist ein lukratives Geschäft. Betrüger tricksen mit der Herkunft und der Qualität von Wein, Saft, Honig und anderem mehr.

Rubriken

- **Magazin** 264

- **UGB intern**
Bericht vom UGB-Symposium:
Beratung im Fokus 298

- Spendenbescheinigung 2017 300
- Neue UGB-Seminare 2018 301

- **Wissenschaft aktuell** 302

- **Fragen und Antworten**
Was bedeuten die neuen Protein-
Referenzwerte der DGE für die Praxis? 304

- **Bücher** 305

- **Unter der Lupe**
Neue Gentechnik: Manipulation durch
die Hintertür 306

- **Stellen & Termine** 308

- **Impressum** 311