

■ **Schwerpunktthema:**  
Ernährungstrends:  
Viel Wirbel ums Essen

# 1/15

## Fachbeiträge

### Ernährung

- Allergien und Unverträglichkeiten:  
Wahn oder Wirklichkeit? 6
- Hysterie um Weizen 10
- Steinzeiter Ernährung – Zurück zum Ursprung? 13
- Standpunkt: Wenn gesundes Essen  
zum Zwang wird 20
- Nüsse und Ölsaaten: Kernige Nährstoffpakete 38

### Ernährungstherapie

- Ketogene Diät bei Krebs 16

### Gesellschaft

- Essen als Selbstverwirklichung:  
Ich esse, also bin ich 35

## Für die Praxis

### Warenkunde

- Neu auf dem Frühstückstisch: Warme Breie 23

### Körper & Seele

- Hildegard-Medizin: Natürlich pflanzlich gesund 25

### Tipps

- Alltagsküche würzig aufgepeppt 27

### Rezepte

31



Die große Nahrungsauswahl macht es heute möglich, sich über das Essen abzugrenzen oder sich selbst zu verwirklichen.

# 48



Lebensmittelskandale werden oft erst aufgedeckt, wenn die Waren bereits verzehrt sind. Was muss sich im Lebensmittelrecht ändern?

## Rubriken

### Magazin

- Fachbeiträge im Überblick 4
- Jahresinhaltsverzeichnis 21
- 33

### UGB intern

- UGB-Tagung in Gießen: 8.-9. Mai 2015 42
- UGB-Tagung in Luzern: 30. Mai 2015 42
- UGB-Akademie: Neue Seminare 2015 43
- Symposium: Ernährung im Blickpunkt 44
- Seminarberatung: Sprechzeiten erweitert 44

### Fragen und Antworten

- Dürfen für Biolebensmittel technische Hilfsstoffe verwendet werden? 45
- Konjugierte Linolsäuren – wie gesund sind die Fettsäuren aus Fleisch und Milch? 45

### Wissenschaft aktuell

- 46

### Bücher

- 47

### Unter der Lupe

- Lebensmittelrecht:  
Zwischen Anspruch und Wirklichkeit 48

### Termine/Leserbriefe

- 50

### Impressum

51