

digital

UGBforum



SCHWERPUNKTE

[Suche](#)[Erweiterte Suche](#)

1/16

**Von halal bis koscher:
Kultur isst mit**

4/16

Schmerz im Griff

2/16

**Babys Best: Update
Säuglingsernährung**

5/16

**Foodtopia: Essen aus
der Retorte**

3/16

**Getränke zwischen
Durst und Design**

6/16

**Treffen, teilen,
tauschen – das
neue Miteinander**

2016

UGB *forum*



Halal bis kosher: Kultur isst mit



Migranten gut und
vorurteilsfrei beraten s. 13

Flüchtlinge: Haupt-
sache satt? s. 16

Die Kunst des
Entrümpelns s. 27

■ **Schwerpunktthema:**
 Von halal bis kosher:
 Kultur isst mit

1/16

Fachbeiträge

Gemeinschaftsverpflegung

- Religionen in der Schulverpflegung:
 Alle an einem Tisch 6

Gesellschaft

- Religion und Ernährung 10
- Flüchtlingsverpflegung: Hauptsache satt 16
- Fasten in den Weltreligionen 35

Beratung

- Migranten gut beraten 13
- Standpunkt: Lale – iss bewusst und sei aktiv! 20

Ernährung

- Demenz: Essen und Vergessen 38

Für die Praxis

Warenkunde

- Hirse: Kleine Sorten groß im Kommen 23

Körper & Seele

- Selbsthilfe bei Schlafstörungen 25

Tipps

- Die Kunst des Entrümpelns 27

Rezepte

- 31



6

Mit einem kulturbewussten Angebot bietet die Schule die Chance, dass alle Religionen zusammen essen können.



38

In Deutschland leben 1,5 Millionen Demenzkranke. Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Rubriken

Magazin

4

Jahresinhaltsverzeichnis 2015

33

UGB intern

UGB-Programm 2016

41

UGB-Symposium:

Nachhaltig abnehmen – worauf es ankommt

42

UGB-Tagung Ernährung aktuell

43

Fragen und Antworten

Welche Rolle spielt der Intrinsic Faktor?

44

Liefern Fleisch und Milch aus Weidehaltung Omega-3-Fettsäuren?

44

Wissenschaft aktuell

45

Bücher

47

Unter der Lupe

Health-Claims-Verordnung:

Verbraucherschutz in Raten

48

Stellenmarkt/Termine

50

Impressum

51

UGB *forum*



Babys Best: Update Säuglingsernährung

**Vegan: Kritische
Nährstoffe beachten** s. 68

**Optimismus
lässt sich lernen** s. 77

**Flexi-Carb-Konzept
unter der Lupe** s. 100

■ **Schwerpunktthema:**
 Babys Best: Update
 Säuglingsernährung

2/16

Fachbeiträge

Ernährung

- Babykost: Kaufen oder selber machen? 58
- Gut geplant: Veganer Start ins Leben 68
- Standpunkt: Supertrank Muttermilch 72
- Allergien vorbeugen 85

Pädagogik

- Essen – ein Beziehungsthema 62

Physiologie

- Pränatale Programmierung:
 Dicke Mütter – dicke Kinder? 65

Gesellschaft

- Diabetes: Soziale Herkunft bestimmt Risiko 89

Für die Praxis

Warenkunde

- Frisches aus der Hülse 75

Körper & Seele

- Optimismus lohnt sich 77

Tipps

- Körpersprache: Mit allen Sinnen kommunizieren 79

Rezepte

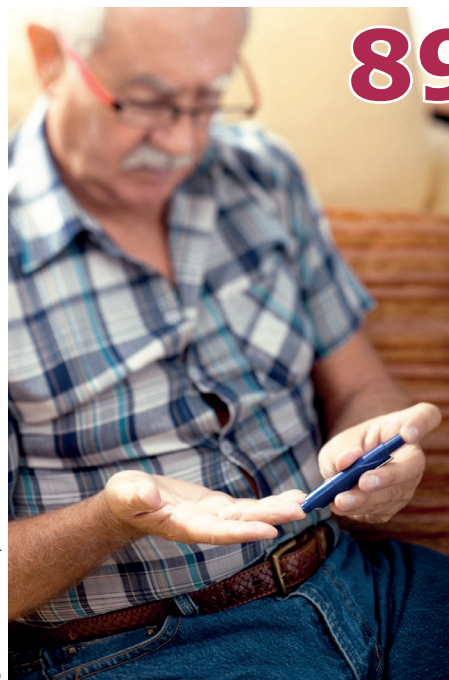
83



58



Babys bekommen über selbst gekochte Breie mehr Geschmacks- vielfalt und auch mehr Vitamine.



89

Wer ein geringes Einkommen hat oder in einer sozial benachteiligten Region lebt, hat ein deutlich höheres Diabetesrisiko.

Rubriken

Magazin

UGB intern

- Tagungsprogramm UGB Schweiz 93
- UGB-Akademie: Fortbildungen im Frühsommer 94
- Seminarzentrum fünfseenblick: Aktivurlaub am Edersee 95

Fragen und Antworten

- Glykogen: Wie lange reichen die Vorräte beim Sport? 96
- Pyrrrolizidinalkaloide: Wie bedenklich sind die Funde in Lebensmitteln? 96

Wissenschaft aktuell

Bücher

Unter der Lupe

- Flexi-Carb goes Vollwert? 100

Termine, Stellen

Impressum

103

UGB *forum*



Getränke zwischen Durst und Design

Selten gut:
Supersäfte & Co. s. 110

Aronia – Beere
mit Potenzial s. 127

Tipps: Ernährung
bei Demenz s. 131

■ **Schwerpunktthema:**
Getränke zwischen Durst
und Design

3/16

Fachbeiträge

Lebensmittel

- Am Puls der Zeit:
Supersäfte, Smoothies und Co. 110
- Coffein: Wachmacher unter der Lupe 120

Physiologie

- Durst: Rechtzeitig nachtanken 114

Ernährung

- Trinken: Das Richtige im Glas 117
- Standpunkt: Zuckerhaltige Getränke –
Risikofaktor für Adipositas 124

Gesundheit

- Alkohol: Zum Wohl? 137

Ökologie

- WWF-Studie: Das große Fressen 141



Für die Praxis

Warenkunde

- Aronia – Kosmopolitische Superfrucht 127

Körper & Seele

- Venen natürlich stärken 129

Tipps

- Ernährung bei Demenz 131

Rezepte

135



In Maßen soll Alkohol gesund sein. Tatsächlich aber werden die gesundheitlichen Risiken eines moderaten Alkoholkonsums meist unterschätzt.



Die Weltbevölkerung wächst stetig. Damit in Zukunft alle Menschen satt werden, muss sich unsere Ernährung ändern.

© Fabio Berti/123RF.com

Rubriken

Magazin

108

UGB intern

- UGB-Tagung: Viel gelacht und viel gelernt 144

- UGB-Symposium: Nachhaltig abnehmen 146

- UGB-Gesundheits-Trainer:
Ausbildungsstart im September 147

Fragen und Antworten

- Müssen Quinoa und Amaranth vor dem Kochen gewaschen werden? 148

- Wo kommt das Vitamin B₁₂ in Nahrungsergänzungen her? 148

Wissenschaft aktuell

149

Bücher

151

Unter der Lupe

- Bienen: Fleißige Helfer in Not? 152

Termine

154

Impressum

155

UGB *forum*



Schmerz im Griff



**Migräne: Lebensmittel
unter Verdacht** s. 173

**Wurst und Käse: Vegan
selbst gemacht** s. 183

**Natürlich süßen
mit Stevia?** s. 204

■ **Schwerpunktthema:**
Schmerz im Griff

4/16

Fachbeiträge

Medizin

- Schmerzen verstehen 162
- Migräne: Hilfe zur Selbsthilfe 173
- Standpunkt: Cannabis in der Schmerzmedizin 176

Psychologie

- Schmerz: Der eingebildete Kranke? 166

Ganzheitsmedizin

- Fasten gegen den Schmerz 170
- Integrative Medizin: Weniger Medikamente – mehr Selbstfürsorge 189

Ernährung

- Ist Milch noch empfehlenswert? 193

Für die Praxis

Warenkunde

- Kresse und Verwandte: Scharfe Blättchen 179

Körper & Seele

- Grüne Resilienz: Einfach raus! 181

Tipps

- Wurst und Käse: Vegan und selbst gemacht 183

Rezepte

187



173

Das Schmerzzentrum im Gehirn gibt es nicht. Schmerzen haben meist einen bio-psycho-sozialen Hintergrund.

© lightwise/123RF.com

© Richard Semik/123RF.com



193

Milch steht unter dem Verdacht, ungünstige Stoffwechselveränderungen auszulösen. Bevölkerungsstudien sprechen dafür, dass ihr Konsum gesund ist.

Rubriken

Magazin

160

UGB-Schweiz

- Tagung am Vierwaldstädter See 197

UGB intern

- Seminar: Der systemische Ansatz in der Ernährungsberatung 198
- UGB-Silvestertreffen 199
- Neues UGBforum spezial: Rundum darmgesund 199

Fragen und Antworten

- Ist Erythrit ein empfehlenswerter Zuckerersatz? 200
- Was bedeutet der Healthy Eating Index? 200

Wissenschaft aktuell

201

Bücher

203

Unter der Lupe

- Stevia: Super Süßstoff oder super Enttäuschung? 204

Termine

206

Impressum

207

UGB *forum*

A photograph showing four glass test tubes arranged in a row. Each tube contains a small green sprout with several leaves, growing out of a blue liquid. The background is a soft, out-of-focus laboratory setting.

Foodtopia: Essen aus der Retorte

Insekten als Protein-
quelle von morgen? s. 221

Achtsam gesund
und glücklich s. 235

3D-Foodprinter:
Essen wie gedruckt s. 256

■ **Schwerpunktthema:**

Foodtopia: Essen
aus der Retorte

5/16

Fachbeiträge

Welternährung

- Die Proteinversorgung von morgen 214
- Insekten: Nahrung der Zukunft? 221
- Standpunkt: Vollwertig essen spart Proteine – weltweit 228

Gesundheit

- Nutrigenomik: Besser essen mit dem Gencode? 218

Landwirtschaft

- Gesundere Zukunft dank Gentechnik? 224
- Urban Agriculture: Nahrung sichern weltweit 241

Gesundheitspolitik

- Das Gesunde einfach machen 245

Für die Praxis

Warenkunde

- Amaranth - Chia - Quinoa: Kleine Nährstoffriesen 231

Körper & Seele

- Musik tut gut 233

Tipps

- Achtsam gesund und glücklich 235

Rezepte

239



Algen – in erster Linie Mikroalgen – könnten in Zukunft zur Proteinversorgung beitragen.



Die Teilnehmer in den UGB-Seminaren schätzen besonders die familiäre Atmosphäre. Für ein eigenes Seminarhaus sucht der UGB Unterstützer.

Rubriken

Magazin

212

UGB intern

- Neues Seminar: Systemisches Arbeiten in der Ernährungsberatung 249

- Studentischer Arbeitskreis Gießen mit neuem Programm 249

- Zukunft des UGB sichern 250

- 35 Jahre UGB 251

Fragen und Antworten

- Honig: Für Diabetiker ein Problem? 252

- Quark & Leinöl: Wie sinnvoll ist die Budwig-Diät? 252

Wissenschaft aktuell

253

Bücher

255

Unter der Lupe

- Foodprinter – Essen wie gedruckt 256

Termine

258

Impressum

259

UGB *forum*



Treffen, teilen, tauschen – das neue Miteinander

Genügsam leben: Weil
weniger oft mehr ist s. 266

Einkaufen:
Besser unverpackt s. 287

Lebensmittel:
Bio oder nicht? s. 308

■ **Schwerpunktthema:** 6/16 Treffen, teilen, tauschen – das neue Miteinander

Fachbeiträge

Gesellschaft

- Genügsam leben: Weil weniger oft mehr ist 266
- Gemeinwohl-Ökonomie:
Neue Werte für die Wirtschaft 277
- Standpunkt: Ernährungsrate als
Werkzeuge für die Ernährungswende 280

Landwirtschaft

- Solidarische Landwirtschaft:
Agrarwende von unten 274

Projekte

- Das Ernährungssystem gemeinsam
umkrempeln 270
- Crowdfunding: Chance für nachhaltige
Projekte 293

Ernährungstherapie

- ADHS und Ernährung: Die
oligoantigene Diät bei Kindern 296

Für die Praxis

Warenkunde

- Sauerkraut: Nur frisch ein Fitmacher 283

Körper & Seele

- Heil-Imagination: Selbstheilung durch
innere Bilder 285

Tipps

- Einkaufen: Besser unverpackt 287

Rezepte

291



Wenn Kinder überaktiv sind und an ADHS leiden, kann eine allergenarme Diät eine wirksame Hilfe sein.

Rubriken

Magazin

264

UGB intern

UGB-Symposium: Von Schweinehunden und Bioschweinen 300

Frischer Wind in der UGB-Kursleiterausbildung 302

Spendenbescheinigung und Mitgliedsbeiträge 303

Fragen und Antworten

Hilft Beta-Gerste den Cholesterinspiegel zu senken? 304

Können aufgetaute Lebensmittel wieder eingefroren werden? 304

305

Bücher

307

Unter der Lupe

Ist Bio messbar? 308

Termine

310

Impressum

311