

UGB *forum* ^{digital}



Suche

Erweiterte Suche

SCHWERPUNKTE



1/18

**Superfood –
alles gut?**



4/18

**Kohlenhydrate
kontrovers**



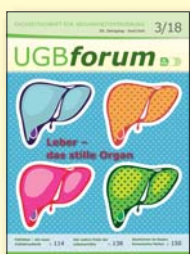
2/18

**Kraft schöpfen:
raus in die Natur**



5/18

**Gesundheitsfaktor
Job**



3/18

**Leber – das stille
Organ**



6/18

**Wenn Essen zum
Lifestyle wird**

2018

■ **Schwerpunktthema:**
Superfood – alles gut?

1/18

Fachbeiträge

Lebensmittel

- Lebensmittelrends: Oft weniger super als gedacht 6
- Superfood: Regional und nährstoffreich 9
- Interview: Sekundäre Pflanzenstoffe – Pflanzlich gut versorgt 20
- Standpunkt: Superfood – Superblöd 23

Ökologie

- Bio – das wahre Superfood 12
- Superfoods im Test: Weder ökologisch noch sozial 16

Physiologie

- Mikrobiota: Gesundheitsschutz im Darm 36



36

Mit der richtigen Ernährung und Lebensweise können wir Darmbakterien unterstützen, die unsere Gesundheit fördern.

© Christos Georghiou/123RF.com

Für die Praxis

Ökologisch Leben



Rezepte

Saisontipp

- Petersilienwurzel: Würziges Wintergemüse 31

Warenkunde

- Buchweizen: Renaissance der eckigen Körnchen 32

Körper & Seele

- Singen tut rundum gut 34



6

Das Angebot an exotischen Superfoods nimmt weiter zu. Die Qualität ist dagegen nicht immer gewährleistet.

© magone/123RF.com

Rubriken

Magazin

- Jahresinhaltsverzeichnis 4
- 29

UGB intern

- UGB-Jahrestagung 2018 in Gießen 40
- UGB-Symposium: Entlasten, Entsäuern, Ausscheiden 40
- Seminar: Medikamente und Lebensmittel 41
- Neues Seminar in der Schweiz: Einheimische Superfoods 41

Wissenschaft aktuell

- Fragen und Antworten 42
- Fördern Kohlenhydrate Entzündungen? 44

Bücher

- Unter der Lupe 45
- Isoglukose: Gefahr für die Gesundheit? 46

Termine

- Impressum 48
- 51

■ **Schwerpunktthema:**

Kraft schöpfen:
raus in die Natur

2/18

Fachbeiträge

Gesundheitsförderung

- Die heilenden Kräfte des Waldes 58
- Fit und draußen – Training im Freien 61

Physiologie

- Expertenstreit um Vitamin D 64

Lebensmittel

- Wildpflanzen: Essbares aus der Natur 68
- Standpunkt: Licht und Gesundheit 75
- Fermentierte Lebensmittel:
 Da ist Leben drin 86

Pädagogik

- Natur- und Waldkindergarten: Starke Kinder
– gesund und fröhlich 72

Für die Praxis

Ökologisch leben



76

Rezepte

79

Saisontipp

- Rhabarber: Saure Stängel 81

Warenkunde

- Löwenzahn: Fliegender Frühlingsbote 82

Tipps

- Küchenhygiene: Eine saubere Sache 84



58

Wir spüren es: Der Wald stärkt unsere Gesundheit. Auch die Wissenschaft liefert dafür inzwischen zahlreiche Belege.

© Printemps/Fotolia.com



96

Hülsenfrüchte enthalten Lektine. Diese sollen angeblich krank machen. Stimmt das?

Rubriken

Magazin

56

UGB intern

- Frühjahrstagung in Gießen 90
- UGB-Medien im Download 91
- Dörte Petersen: „Mit Kopf, Herz und Bauch“ 92
- UGB-Schweiz: Tagung in Luzern 93

Wissenschaft aktuell

94

Fragen und Antworten

- Sind Lektine im Gemüse schädlich? 96

Bücher

97

Unter der Lupe

- Gesunde Mehrwertsteuer:
Burger und Schokolade teurer machen? 98

Termine

100

Impressum

103

© Jürgen Fächler/Fotolia.com

■ **Schwerpunktthema:**
Leber – das stille Organ

3/18

Fachbeiträge

Physiologie

- Die Leber: Wichtiges Organ im Stoffwechsel 110

Medizin

- Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen
Die unterschätzte Volkskrankheit 114
- Die Leber im Fokus der Forschung 124
- Standpunkt: Auf XXL-Portionen der Leber
zuliebe verzichten 127

Ernährungstherapie

- Lebergesund essen 118

Ganzheitsmedizin

- Phytotherapie: Pflanzliches für die Leber 121

Gesellschaft

- Billig können wir uns nicht mehr leisten 138
- Kurzfassungen der Fachbeiträge 129

Für die Praxis

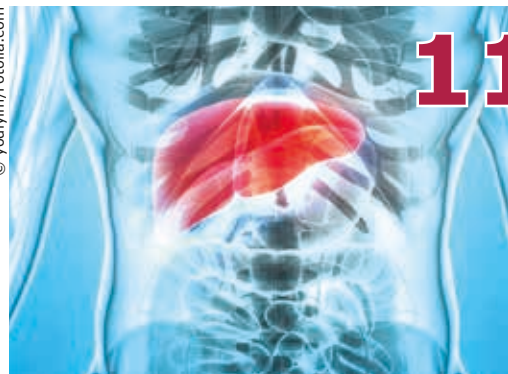
- **Ökologisch leben** 128

- **Rezepte** 131

- **Saisontipp**
Teltower Rübchen 133

- **Warenkunde**
Rohmilchkäse: Delikatesse mit Tradition 134

- **Körper & Seele**
Feldenkrais: Den Körper neu spüren 136



110

Die Leber ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Stoffwechsels.



134

Rohmilchkäse ist ein besonderer Genuss. Gleichzeitig fördern viele Hersteller die traditionelle Vielfalt ihrer Region.

Rubriken

- **Magazin** 108
- **UGB intern**
- UGB-Tagung: Restlos ausverkauft 142
- UGB-Symposium: Von Detox bis Lymphe 144
- Neue UGB-Medien 145
- **Wissenschaft aktuell** 146
- **Fragen und Antworten**
- Was ist eigentlich Aquafaba? 148
- **Bücher** 149
- **Unter der Lupe**
- Aluminium im Essen 150
- **Termine** 152
- **Vorschau + Impressum** 155

■ **Schwerpunktthema:**
Kohlenhydrate
kontrovers

4/18

Fachbeiträge

Ernährung

- Kohlenhydrate – von guten und schlechten 162
- Das FODMAP-Konzept 166
- Low-Carb auf dem Prüfstand 172
- Macht Weizen wirklich dumm und krank? 176
- Standpunkt: Zucker muss kein Tabu sein 179

Verbraucherpolitik

- Lebensmittelwirtschaft: Die zuckersüße Manipulation 169

Welternährung

- Versteckter Hunger: Mangelernährung bekämpfen 190
- Kurzfassungen der Fachbeiträge 181

Für die Praxis

- Ökologisch leben 180
- Rezepte 183
- Saisontipp
Totentrompete: Geheimtipp für Pilzfreunde 185
- Warenkunde
Kornelkirsche: Die vernachlässigte Superfrucht 186
- Tipps
Meal Prep: Planen, einkaufen und vorkochen 188



162

Kohlenhydrate:
Die Guten ins Töpfchen,
die Schlechten
ins Kröpfchen.

© Alexa_Fotos/pixabay.com



© Gerhard Seybert/Fotolia.com

Gesünder einkaufen auch im hektischen Alltag. Das ist die Idee der Lebensmittelampel. Doch die Industrie blockt ab.

Rubriken

- Magazin** 160
- UGB intern**
- Interview: Ernährungsfachkraft und Arzt im Team erfolgreicher 194
- UGB-Symposium: Gesundheitliche Ressourcen stärken 196
- Tagungsbericht UGB-Schweiz 197
- Wissenschaft aktuell** 198
- Fragen und Antworten**
- Wie schädlich ist oxidiertes LDL? 200
- Bücher** 201
- Unter der Lupe**
- Ampelkennzeichnung: Ungesundes muss Farbe bekennen 202
- Termine/Stellenangebote** 204
- Impressum** 207

■ **Schwerpunktthema:**
Gesundheitsfaktor Job

5/18

Fachbeiträge

Interview

- Betriebliche Gesundheitsförderung:
Plus für Beschäftigte und Arbeitgeber 214
- UGB bringt Gesundheit in Betriebe 220

Gesundheitsförderung

- Prävention: Arbeiten 4.0 217
- Betriebliche Gesundheitsförderung –
Chancen als UGB-Ernährungsberater 222
- Fit bleiben im Job 224
- Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung:
Nachhaltiges Verhalten anstupsen 227
- Standpunkt: Psychisches Wohlbefinden
bei der Arbeit 231

Ernährung

- Entzündungshemmend essen 242
- Kurzfassungen der Fachbeiträge 233

Für die Praxis

- Ökologisch leben** 232
- Rezepte** 235
- Saisontipp**
Maronen: Kastanie im Stachelkleid 237
- Warenkunde**
Kurkuma: Gelbwurz auf Erfolgskurs 238
- Tipps**
Gemüse fermentieren: Saures für Neugierige 240



Um im Job gesund zu bleiben, ist sinnerfüllendes Arbeiten und einen netter Umgang mit Kollegen enorm wichtig.



Jetzt gibt's Saures. Fast jedes Gemüse lässt sich fermentieren. Das sauer Eingelegte hält sich gut und ist ein tolles Geschenk.

© S. Tereshchenko/123RF.com

Rubriken

- Magazin** 212
- UGB intern**
 - Gesundheitsurlaub mit dem UGB 246
 - UGB-Website neu strukturiert 248
 - Einladung zur UGB-Mitgliederversammlung 248
 - Update Fasten: Neue Seminarinhalte 249
- Wissenschaft aktuell** 250
- Fragen und Antworten**
 - Welche Bedeutung haben glykämischer Index und glykämische Last? 252
- Bücher** 253
- Unter der Lupe**
 - Nachhaltiger Fischfang: MSC noch vertrauenswürdig? 254
- Termine, Leserbrief** 256
- Impressum** 257

© rawpixel/Pixabay.com

100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel, mineralölfreie Druckfarben

■ **Schwerpunktthema:**
Wenn Essen zum
Lifestyle wird

6/18

Fachbeiträge

Gesellschaft

- So geht Essen heute 266
- Essen in den sozialen Medien 269
- Ernährung als Lebensstil 276
- Standpunkt: Selbstbestimmt essen!
Oder warum Ratschläge auch Schläge sind 283

Psychologie

- Orthorexia nervosa: Zwischen Lifestyle
und Essstörung 273

Lebensmittel

- Trend oder gesund? „Frei von“ ist nicht ohne 280

Gesundheitsförderung

- Embodiment: Wie die Körperhaltung
die Psyche beeinflusst 294
- Kurzfassungen der Fachbeiträge 285

Für die Praxis

- **Ökologisch leben** 284

- **Rezepte** 287

- **Saisontipp**
Schwarzwurzeln: Zartes Wintergemüse 289

- **Warenkunde**
Jackfrucht: Der exotische Fleischersatz 290

- **Körper & Seele**
Dankbarkeit: Das stille Glück lernen 292

© S. Rahunoks/123RF.com



273

Zwischen einem übertrieben gesunden Lebensstil und einer Essstörung liegt manchmal nur ein schmaler Grat.

306



© dolgachov, arrow/123RF.com

Gesundheits-Apps berechnen den Energieverbrauch, kennen das Schlafverhalten und zählen Schritte. Können sie Ess- und Bewegungsgewohnheiten ändern?

Rubriken

- **Magazin** 264

- **UGB intern**
Neues UGB-Zertifikat:
Berater für Sporternährung 298

- UGB-Symposium: Gewinn für die Beratung 299
- Spendenbescheinigung 300
- Frische Ideen für das
Seminarzentrum fünfseenblick 301

- **Wissenschaft aktuell** 302

- **Fragen und Antworten**
Was sind eigentlich Tonkabohnen? 304

- **Bücher** 305

- **Unter der Lupe**
Gesundheits-Apps: Digitale Fitnesscoachs? 306

- **Termine/Stellenangebote** 308

- **Impressum** 311