

# Ernährung

## IM FOKUS

Jahresinhaltsverzeichnis

Herausgeber:

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn

15. JAHRGANG 2015

15. Jahrgang | Januar/Februar 2015 | 4,50 € | 01-02 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



Macht Essen süchtig? – Essen als Droge

Süchtig nach Essen: Substanzabhängigkeit oder Verhaltensproblem?

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



15. Jahrgang | März/April 2015 | 4,50 € | 03-04 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



Frühstücksverhalten von Kindern und Jugendlichen: Wie lässt es sich gesundheitsförderlich beeinflussen?

Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung – Konzept und Ergebnisse eines Modellprojektes

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



15. Jahrgang | Mai/Juni 2015 | 4,50 € | 05-06 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



„Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“ Ernährungsempfehlungen und ihre historisch-philosophischen Wurzeln

Das Ernährungsprotokoll als App? Anwendungen am Beispiel der aid-App „Was ich esse“

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



15. Jahrgang | Juli/August 2015 | 4,50 € | 07-08 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



Nahrungsergänzungsmittel im Sport: Bedeutung und praktische Hinweise

Überprüfung des Hydratationsstatus von Ausdauersportlern: Entwicklung eines Selbsttests

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



15. Jahrgang | September/Oktober 2015 | 4,50 € | 09-10 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



Rotes Fleisch – Vom gehaltvollen Nährstofflieferanten zum kanzerogenen Agens? Fleisch in unserer Gesellschaft

Identität durch Fleisch

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



15. Jahrgang | November/Dezember 2015 | 4,50 € | 11-12 | 15

### Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte IM FOKUS



Bedeutung von Kohlenhydraten für Ernährung und Gesundheit

Adoleszenz als kritische Phase? – Kohlenhydratqualität und Gesundheit

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



# Sein oder Nichtsein...



[www.aid.de](http://www.aid.de)

Ihr Informationsanbieter rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung.  
Wir bereiten Fakten verständlich auf und bieten für jeden den passenden Service.

**Mit mehr als 65 Jahren Erfahrung.**

## AUTORENVERZEICHNIS DER TITELTHEMEN

	Monate	Seite
<b>B</b>		
<b>Buyken, Dr. Anette</b>   Adoleszenz als kritische Phase? – Kohlenhydratqualität und Gesundheit	November/Dezember	326
<b>D</b>		
<b>Dietz, Angela</b>   Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung – Konzept und Ergebnisse eines Modellprojektes	März/April	72
<b>H</b>		
<b>Hauk, Carolin</b>   Überprüfung des Hydratationsstatus von Ausdauersportlern	Juli/August	202
<b>Hofmann, Dr. Lioba</b>   Bedeutung von Kohlenhydraten für Ernährung und Gesundheit	November/Dezember	320
<b>K</b>		
<b>Klotter, Prof. Dr. Christoph</b>   Macht Essen süchtig? – Essen als Droge	Januar/Februar	6
<b>Klotter, Prof. Dr. Christoph</b>   Frühstücksverhalten von Kindern und Jugendlichen: Wie lässt es sich gesundheitsförderlich beeinflussen	März/April	66
<b>Klotter, Prof. Dr. Christoph</b>   „Nein, meine Suppe ess‘ ich nicht!“; Ernährungsempfehlungen und ihre historisch-philosophischen Wurzeln	Mai/Juni	130
<b>Klotter, Prof. Dr. Christoph</b>   Identität durch Fleisch	September/Oktober	262
<b>M</b>		
<b>Meule, Dr. Adrian</b>   Süchtig nach Essen: Substanzabhängigkeit oder Verhaltensproblem?	Januar/Februar	12
<b>R</b>		
<b>Röwe, Nadia</b>   Das Ernährungsprotokoll als App? Anwendungen am Beispiel der aid-App „Was ich esse“	Mai/Juni	134
<b>S</b>		
<b>Schek, Dr. Alexandra</b>   Nahrungsergänzungsmittel im Sport	Juli/August	194
<b>Schlegel-Matthies, Dr. Kirsten</b>   Fleisch in unserer Gesellschaft	September/Oktober	256
<b>Ströhle, Dr. Alexander</b>   Rotes Fleisch – Vom gehaltvollen Nährstofflieferanten zum kanzerogenen Agens	September/Oktober	268
<b>Schek, Dr. Alexandra</b>   Kohlenhydrate im Ausdauersport – Manchmal zu viel des Guten?	November/Dezember	332
<b>T</b>		
<b>Zocher, Dr. Ute</b>   Biografisches Arbeiten und Gesundheitsförderung	März/April	78

	Monate	Seite
<b>A</b>		
Überprüfung des Hydratationsstatus von <b>Ausdauersportlern</b>	Juli/August	202
<b>E</b>		
„Nein, meine Suppe ess‘ ich nicht!“; <b>Ernährungsempfehlungen</b> und ihre historisch-philosophischen Wurzeln	Mai/Juni	130
Das <b>Ernährungsprotokoll</b> als App? Anwendungen am Beispiel der aid-App „Was ich esse“	Mai/Juni	134
<b>F</b>		
<b>Fleisch</b> in unserer Gesellschaft	September/Okttober	256
Identität durch <b>Fleisch</b>	September/Okttober	262
Rotes <b>Fleisch</b> – Vom gehaltvollen Nährstofflieferanten zum kanzerogenen Agens?	September/Okttober	268
<b>G</b>		
Qualitätssicherung in der <b>Gesundheitsförderung</b> – Konzept und Ergebnisse eines Modellprojektes	März/April	72
Frühstücksverhalten von Kindern und Jugendlichen: Wie lässt es sich <b>gesundheitsförderlich</b> beeinflussen	März/April	66
Biografisches Arbeiten und <b>Gesundheitsförderung</b>	März/April	78
<b>K</b>		
Bedeutung von <b>Kohlenhydraten</b> für Ernährung und Gesundheit	November/Dezember	320
Adoleszenz als kritische Phase? – <b>Kohlenhydratqualität</b> und Gesundheit	November/Dezember	326
<b>Kohlenhydrate</b> im Ausdauersport – Manchmal zu viel des Guten?	November/Dezember	332
<b>N</b>		
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> im Sport	Juli/August	194
<b>S</b>		
Macht Essen <b>süchtig?</b> – Essen als Droge	Januar/Februar	6
<b>Süchtig</b> nach Essen: Substanzabhängigkeit oder Verhaltensproblem?	Januar/Februar	12

## BÜCHER

	Monate	Seite
Garantiert gesundheitsgefährdend	Januar/Februar	58
Zucker – Der heimliche Killer	Januar/Februar	58
Süchtig nach Süßem?	Januar/Februar	59
Reiz und Elend der cremefarbenen Couch	Januar/Februar	59
Lehrbuch: Prävention und Gesundheitsförderung	März/April	122
Endlich gut drauf!	März/April	122
Die 50 größten Diätlügen	März/April	123
Morgens, mittags, abends	März/April	123
Die Low-FODMAP-Diät	Mai/Juni	182
Das Lexikon der alten Gemüsesorten	Mai/Juni	182
Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät	Mai/Juni	183
Nose to Tail	Mai/Juni	183
Tomatenrot und Drachengrün	Juli/August	246
Ernährung im Top-Sport	Juli/August	246
Handbuch der Gemeinschaftsgastronomie – Anforderungen, Umsetzungsprobleme, Lösungskonzepte	Juli/August	247
Rohes Fleisch	September/Okttober	310
No need for meat	September/Okttober	310
Somatische Intelligenz	September/Okttober	311
Vegane Schokolade	September/Okttober	311
Der Feind in meinem Topf?	November/Dezember	374
Wie der Weizen uns vergiftet	November/Dezember	374
100 Tage zuckerfrei	November/Dezember	375
Weizenwampe	November/Dezember	375

## ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

	Monate	Seite
Die Bedürfnispyramide in der Ernährungsberatung	Januar/Februar	54
Systemische Ansätze: Der Klient in seiner Familie	März/April	118
Systemische Ansätze: Der Klient im gesellschaftlichen Umfeld	Mai/Juni	178
Systemische Ansätze: Der Klient – das unbekannte Wesen	Juli/August	241
Die Frage nach dem Sinn? – Sind Menschen in der Lage, ohne Glauben zu leben?	September/Okttober	306
Die Frage nach dem Sinn? – Erkenne dich selbst: Selbstverwirklichung als Aufgabe	November/Dezember	370

## ESSKULTUR

	Monate	Seite
Völkerverständigung kulinarisch: Israel	Januar/Februar	46
Arabisch, ein wenig französisch und enorm vielfältig: Libanon	März/April	110
Persische Kochkunst: Lebendige Traditionen im Iran	Mai/Juni	168
Riesiges Land, spannende Vielfalt: Indien	Juli/August	232
Vielfältige Gerichte, spannend gewürzt: Indien	September/Okttober	298
Kochen und Essen als große Leidenschaft: China	November/Dezember	356



## EXTRA

	Monate	Seite
Essstörungen bei Diabetes mellitus; Risiken und Folgen für die Patienten	Januar/Februar	20
Gesundheitsförderung – Definition und Abgrenzung	März/April	84
Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten	Mai/Juni	142
Sportliche Aktivität und Ernährung	Juli/August	206
Ballaststoffe in Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Typ 2	November/Dezember	338

## FORUM

	Monate	Seite
Ökologischer Landbau in der Berufsbildung   Dr. Martin Heil	Januar/Februar	44
Betriebliche Gesundheitsförderung – Ein Beispiel aus der Praxis   Annalena Wall	März/April	106
Selbstwahrnehmung in der Beratung   Cornelia Preidl	Mai/Juni	162
SAFARI-Kids auf Entdeckungstour   Hagen Wulff, Petra Wagner	Juli/August	226
Spiel- und Lernanlässe rund um die Kartoffel   Monika Heinis	November/Dezember	360

## GLOSSE

	Monate	Seite
Der K(r)ampf ums Fleisch   Dr. Friedelm Mühleib	September/Oktober	275

## KURZ GEFASST

	Monate	Seite
Folsäure-Prophylaxe: Die meisten Kinder werden im Winter gezeugt	Januar/Februar	4
Verbrauch von Haushaltsenergie gestiegen	Januar/Februar	4
Mikrozensus-Zusatzbefragung: Übergewicht und Rauchen im Jahr 2013	Januar/Februar	5
Kein Frühstück wegen morgendlichem Stress	Januar/Februar	5
Magnesium verbessert die Fitness von Senioren	Januar/Februar	5
Fleischproduktion in Deutschland im Jahr 2014 auf neuem Höchststand	März/April	64
Gefährlicher Gewichtsverlust bei Senioren	März/April	64
Phosphor-Recycling aus Urin	März/April	64
Neue Referenzwerte für die Energiezufuhr	März/April	65
Koma-Saufen geht zurück	März/April	65
Im Osten erkranken mehr Menschen an Diabetes Typ 2	März/April	65
Beliebteste Nahrungsergänzungsmittel: Multivitamine und Magnesium	März/April	65
Vielseitiger Keim: <i>Bacillus cereus</i> produziert 19 verschiedene Gifte	Mai/Juni	128
Zahl der Krankenhausfälle durch infektiöse Darmerkrankungen seit 2000 um 108 Prozent gestiegen	Mai/Juni	128
Erreger von Zoonosen in Deutschland	Mai/Juni	128
Mexiko mit 15.400 Tonnen größter Honiglieferant Deutschlands	Mai/Juni	129
Kaffee auch 2014 das beliebteste Getränk in Deutschland	Mai/Juni	129
Neue Fleischkennzeichnung	Mai/Juni	129
Zertifikat „Ernährungsberater/in VDOE“ erreicht neue Rekordmarke	Mai/Juni	129
Immer mehr Frauen sterben an den Folgen des Rauchens	Juli/August	188
Akuter Herzinfarkt: Reine Männersache?	Juli/August	188
Milde Hypertonie – dennoch Handlungsbedarf	Juli/August	188
Kamillentee-Trinkerinnen leben länger	Juli/August	188
Milchinitiative für Kinder mit Migrationshintergrund	Juli/August	189
Hochschule Osnabrück startet neues Masterstudienangebot	Juli/August	189

## KURZ GEFASST

	Monate	Seite
Deutsche Sportvereine	Juli/August	189
Silya Nannen-Ottens neu im Fachlichen Redaktionsbeirat Ernährung im Fokus	Juli/August	189
Algen – gute Jodlieferanten?	September/Oktober	252
Fleischerzeugung im ersten Halbjahr mit neuem Spitzenwert	September/Oktober	252
Getreide dominiert den Anbau auf deutschem Ackerland	September/Oktober	252
Nudeln, Würstchen oder Obst – was Kinder essen	September/Oktober	252
Erweiterte EU-Kriterien zur Identifizierung endokriner Disruptoren	September/Oktober	253
Arbeitszeit von Erwachsenen – Kinder machen den Unterschied	September/Oktober	253
Überschuldete mit durchschnittlich 34-fachem ihres Monatseinkommens im Minus	September/Oktober	253
Ungesunde Ernährung ist weltweit das größte Krankheitsrisiko	November/Dezember	316
Steak mit Schuldgefühl – Repräsentative Studie zum Ernährungsverhalten	November/Dezember	316
Zweiter Verbrauchermonitor zur Risikowahrnehmung	November/Dezember	316
Ernährung und Demenz	November/Dezember	317
Weiches Spiegelei in der Außer-Haus-Verpflegung?	November/Dezember	317
Professor Volker Peinelt im Ruhestand	November/Dezember	317

## LEBENSMITTELRECHT

	Monate	Seite
Freiwillige Kennzeichnung glutenarmer Lebensmittel	Januar/Februar	24
UV-behandelte Bäckerhefe ist neuartige Lebensmittelzutat	Januar/Februar	24
EUGH: Salmonellen im Einzelhandel	Januar/Februar	25
Neuartige Lebensmittelzutat bei Kaugummi	März/April	88
BGH: „Energy & Vodka“ keine nährwertbezogene Angabe	März/April	88
Neuartige Lebensmittelzutat: Öl aus <i>Schizochytrium sp.</i>	März/April	89
Neuartige Lebensmittelzutat: <i>Clostridium butyricum</i>	März/April	89
TTIP: Verbraucherschutzstandards in den USA und der EU	Mai/Juni	148
Mitgliedstaaten können Anbau von GVO untersagen	Mai/Juni	149
VG Düsseldorf: Gastro-Kontrollbarometer unzulässig	Juli/August	212
LG Duisburg: Geschwärzte Oliven sind keine schwarzen Oliven	Juli/August	212
Keine schwarz-rote Arbeitskleidung an der Fleischtheke	September/Oktober	278
Neue EU-Höchstgehalte für Arsen in Reis	September/Oktober	278
Obazda ist geschützte geografische Angabe	September/Oktober	279
Strengere EU-Höchstgehalte für Blei	November/Dezember	346
OLG Nürnberg: Werbung mit Heilkraft des Ingwers für Hustenbonbon unzulässig	November/Dezember	347
OLG Karlsruhe: Kriterien für Mogelpackungen	November/Dezember	347
OLG Hamburg: foodwatch verliert in der Sache Becel pro.activ	November/Dezember	347

## MEDIEN

	Monate	Seite
Interaktive Tafelbilder zur aid-Ernährungspyramide	Januar/Februar	60
Essen als Thema in der Erwachsenenbildung	Januar/Februar	60
Baby & Essen	Januar/Februar	60
Stickerspaß mit der aid-Ernährungspyramide	März/April	124
GartenKinder	März/April	124
Kennzeichnungsvorschriften	März/April	124
Einfach besser essen – Basisheft und Tagebuch zur aid-Ernährungspyramide	Mai/Juni	184

## MEDIEN

	Monate	Seite
Küchenkräuter	Mai/Juni	184
Infektionsschutz im Lebensmittelbereich	Mai/Juni	184
Vitamine und Mineralstoffe	Juli/August	248
Gemüse	Juli/August	248
Achten Sie aufs Etikett!	Juli/August	248
Küchengeheimnissen auf der Spur	September/Okttober	312
Das Schadstoff-Lexikon	September/Okttober	312
Essen – aber sicher!	September/Okttober	312
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse	November/Dezember	376
Küchenkräuter und Gewürze	November/Dezember	376
Unterrichtsangebote zum Ökolandbau – Kostenlos!	November/Dezember	376

## METHODIK & DIDAKTIK

	Monate	Seite
Das Ende der Kreidezeit; Interaktive Wandtafeln im Unterricht   Christine Maurer	Januar/Februar	38
Das konstruktive Gespräch   Christine Maurer	März/April	102
Körpersprache – Was sagt sie wirklich?   Christine Maurer	Mai/Juni	160
Hilfe, eine Rede!   Christine Maurer	Juli/August	222
Moderation – mehr als Diskussionsleitung   Christine Maurer	September/Oktober	292
Aktives Zuhören – ein alter Hut?   Christine Maurer	November/Dezember	362

## NACHLESE

	Monate	Seite
Vom Zusammenhang zur Kausalität: Probiotika in der Grundlagenforschung   Dr. Birgit Jähnig	Juli/August	190
Ernährungsempfehlungen – Weniger ist mehr!   Gabriela Freitag-Ziegler	Juli/August	191
Wahr oder falsch? – Mythen in der Adipositas therapie   Dr. Lioba Hofmann	Juli/August	192
Meinungsbarometer des Berufsverbandes Oecotrophologie   Eva Neumann	September/Oktober	254
Psychische Gesundheit von Männern   Dr. Lioba Hofmann	September/Oktober	255
Sharing-Economy-Projekte   Eva Neumann	November/Dezember	318
Ernährungstrends: So esse ich, so will ich sein!   Dorothee Hahne	November/Dezember	319

## NEUES AUS DER FORSCHUNG

	Monate	Seite
Rindfleisch kommt teuer	Januar/Februar	28
Gladiatoren: Ruhm und Ehre ganz ohne Fleisch	Januar/Februar	28
Der Apfel als Cholesterin-Senker	Januar/Februar	29
Gesundheitsrisiko: Koffein verkürzt den Schlaf von Jugendlichen	Januar/Februar	30
Mix aus Hochprozentigem und Energydrink verführt zum Weitertrinken	Januar/Februar	30
Magersucht und Essanfälle: Darmflora beeinflusst Sättigungshormon	Januar/Februar	31
Schokolade fördert Entzündungen in der Haut	Januar/Februar	31
Linolsäure: Metaanalyse bestätigt positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-Risiko	Januar/Februar	32
Koffein kurz nach dem Lernen stärkt das Erinnerungsvermögen	Januar/Februar	33
Metaanalyse belegt positive Wirkung von Süßstoffen auf Gewichtsentwicklung	Januar/Februar	33
Mehr als Fleischverzicht: Vegetarier essen anders	März/April	94
Warum rotes Fleisch nicht gut fürs Herz ist	März/April	95



## NEUES AUS DER FORSCHUNG

	Monate	Seite
Vegane Ernährung beeinflusst Darmmikrobiota positiv	März/April	95
Länger leben mit Vollkornprodukten!?	März/April	96
Gesünder leben gelingt eher zu zweit	März/April	97
Rotes Fleisch und Krebsrisiko: Glykoproteine im Fokus	Mai/Juni	154
Übergewicht bei Kindern: stärker kulturell als genetisch bedingt	Mai/Juni	155
Küche oder Fitnessstudio? – Substitutionseffekt belegt	Juli/August	216
Nicht nur für Bodybuilder: Beta-Alanin hält alte Menschen fit	Juli/August	216
Gehen macht kreativ	Juli/August	216
Bestimmen Darmbakterien, was uns schmeckt?	Juli/August	217
Bestimmte Emulgatoren schädigen Darmflora und fördern Adipositas	Juli/August	217
Fleischlos gegen Bluthochdruck	September/Oktober	284
Fleisch oder nicht Fleisch? – Di Paläodiät auf dem Prüfstand	September/Oktober	285
Rank und schlank durch Pflanzenfett	November/Dezember	350
Gesunde Darmflora des Säuglings verringert Asthmarisiko	November/Dezember	351
Low-FODMAP-Diät nur kurzfristig praktizieren	November/Dezember	351

## PRÄVENTION & THERAPIE

	Monate	Seite
Divertikelkrankheit: Primär- und Sekundärprävention mit Ballaststoffen   Prof. Dr. Silya Nannen-Ottens, Valerie Böker	März/April	114
FODMAP-Kostformen beim Reizdarmsyndrom; Kritische Einschätzung aus der Praxis   Christiane Schäfer	Mai/Juni	176
Probiotika: Sinnvolle Therapie bei Reizdarmsyndrom?   Prof. Dr. Silya Nannen-Ottens, Tabea Böhler	Juli/August	236
Catechine aus Grüntee und mögliche Interaktionen mit dem Medikamentenstoffwechsel   Prof. Dr. Silya Nannen-Ottens, Katharina Gewecke	September/Oktober	302
Gluten als Bösewicht?   Christiane Schäfer, Steffen Theobald	November/Dezember	365

## REPORTAGE

	Monate	Seite
Urban Imkering – Honig von den Dächern der Großstadt   Eva Neumann	Mai/Juni	146
Unterwegs auf immergrünen Weiden: Hühner in mobilen Ställen   Eva Neumann	Juli/August	210
Bewegung in der Kühltheke   Eva Neumann	September/Oktober	276

## SCHULVERPFLEGUNG

	Monate	Seite
Schulverpflegung: Besser, aber (noch) nicht gut genug   Dr. Christina Rempe	Januar/Februar	41

## TRENDSKOUT LEBENSMITTEL

	Monate	Seite
Betriebsverpflegung – gesund und nachhaltig   Gabriela Freitag-Ziegler	Januar/Februar	50

## WISSEN FÜR DIE PRAXIS

	Monate	Seite
Zu salzig, zu süß, zu fett; EU-Studie SALUX untersucht Fertiglernsmittel auf ihren Gehalt an Geschmacksträgern	Januar/Februar	26
Vogelgrippe: Virusübertragung durch den Verzehr von Geflügelfleisch und -produkten unwahrscheinlich	Januar/Februar	27
LMIV: Mehr Transparenz für die Verbraucher	Januar/Februar	27
Startschuss für die branchenübergreifende „Initiative Tierwohl“	März/April	90
Resistente Keime – wenn Antibiotika nicht mehr helfen	März/April	92
Allergenkennzeichnung loser Ware	März/April	92
Wie gesund sind Cerealien mit Gesundheitswerbung auf der Verpackung?	Mai/Juni	150
Kauen statt Bürsten?	Mai/Juni	152
Vitamine und Zink wirksam gegen AMD	Mai/Juni	153
Rotes Fleisch verursacht Darmkrebs – oder doch nicht?	Juli/August	214
Chemikalienwirkungen in sehr niedrigen Konzentrationen erfassen: Toxicoproteomics	Juli/August	215
Initiative Tierwohl: Große Resonanz	Juli/August	215
Arbeitsmarkt für Oecotrophologen fordert vernetztes Denken und Interdisziplinarität	September/Okttober	280
Deutsche Initiative für mehr Transparenz bei Tierversuchsvorhaben	September/Okttober	281
Forsa-Umfrage: Wissen der Deutschen über Fette lückenhaft	September/Okttober	282
Neue Strategien gegen den Hunger	November/Dezember	348
Analyseergebnisse zu Glutengehalten	November/Dezember	349
Selbstbeschränkung der Lebensmittelindustrie	November/Dezember	349

## WUNSCHTHEMA

	Monate	Seite
Chiasamen in der Ernährungsberatung   Marlein Auge	Januar/Februar	36
Essbare Blüten   Dr. Lioba Hofmann	März/April	98
Quinoa und Amaranth   Dr. Lioba Hofmann	Mai/Juni	156
Foodtrucks erobern Deutschland   Gabriela Freitag-Ziegler	Juli/August	218
Wechselwirkungen zwischen Nahrungs- und Arzneimitteln   Gabriela Freitag-Ziegler	September/Okttober	286
Finger- und Fußnägel – Indikatoren für Ernährung und Gesundheit   Dr. Lioba Hofmann	November/Dezember	352

## ZWISCHENRUF

	Monate	Seite
Dick und krank oder rank und schlank? – Zankapfel Süßstoffe   Dr. Alexander Ströhle	Januar/Februar	34
Nürnberger Bratwürste aus Kentucky? – TTIP und (noch) kein Ende in Sicht   Dr. Annette Rexroth	März/April	87
Der interdisziplinäre Traum; Plädoyer für eine neue Zusammenarbeit in der Therapie   Christiane Schäfer	Mai/Juni	141
Ey Digga, was geht?   Dr. Friedhelm Mühleib	Juli/August	193
Aufgezogen und geschlachtet in und außerhalb der EU   Dr. Annette Rexroth	Juli/August	213
Substanzmissbrauch im Breitensport   Dr. Alexandra Schek	Juli/August	231
„Gemüse ist das neue Fleisch“   Dr. Silke Bartsch	September/Okttober	297
Isst denn jemand noch normal?!   Christiane Schäfer	November/Dezember	331

# Beraten mit dem Energiedichte-Prinzip

## Medienpaket mit Mahlzeitenkarten

Energie einsparen bedeutet nicht, auf Geschmack oder Menge zu verzichten.

Das lässt sich in der Einzelberatung und im Rahmen von Kursen mit den Vergleichsgerichten der Mahlzeitenkarten sehr gut verdeutlichen.

Die 60 Karten bestehen aus 30 Mahlzeiten-Paaren. Jedes Paar enthält ein Ausgangsgericht mit hoher Energiedichte und ein vergleichbares Gericht mit reduziertem Energiegehalt. Die Vorderseite einer Karte bildet ein Foto der Mahlzeit ab. Auf der Rückseite finden sich die Energie- und Nährwertangaben, die Zutaten und die Portionsbausteine in der aid-Ernährungspyramide. Durch die grafische Gestaltung können die Paare schnell einander und den Mahlzeitenkategorien zugeordnet werden. Alle Speisen wurden speziell für dieses Medium entwickelt, sind nährwertberechnet und praxiserprobt.

Das Begleitheft enthält Übungen zu den Karten und wissenschaftliche Hintergrundinformationen zum Energiedichte-Prinzip.

Alle 30 energiereduzierten Rezepte aus den Mahlzeitenkategorien Frühstück, Vorsuppen und Salate, Mittagessen, Desserts, Kuchen und Gebäck sowie Abendessen sind in dem Heft „Genussvoll Kalorien sparen“ zusammengefasst. Dieses Heft ist zum Verteilen gedacht und kann separat nachbestellt werden.



**Medienpaket mit Mahlzeitenkarten**

Preis: 65,00 Euro, Bestell-Nr. 3710

**Heft „Genussvoll Kalorien sparen“**

Preis: 2,00 Euro, Bestell-Nr. 1637



## Ernährung im Fokus bietet Ihnen 6 x im Jahr

- Aktuelles aus der Lebensmittelpraxis
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung
- Esskultur und Ernährungskommunikation
- Aktuelle Ernährungsstudien

## Sie haben die Wahl!

### 1 Print-Online-Abo

24,00 €/Jahr

- Sechs Ausgaben per Post
- Im Archiv alle Ausgaben online – kostenfrei!
- Anmelden und Benachrichtigungsservice nutzen [www.aid.de/newsletter](http://www.aid.de/newsletter)

### 2 Online-Abo

20,00 €/Jahr

- Sechs Ausgaben zum Download
- Im Archiv alle Ausgaben online – kostenfrei!
- Anmelden und Benachrichtigungsservice nutzen [www.aid.de/newsletter](http://www.aid.de/newsletter)

### 3 Ermäßigtes Online-Abo

10,00 €/Jahr

#### für Schüler, Studenten und Auszubildende

- Sechs Ausgaben zum Download
- Im Archiv alle Ausgaben online – kostenfrei!
- Anmelden und Benachrichtigungsservice nutzen [www.aid.de/newsletter](http://www.aid.de/newsletter)
- Ausbildungsnachweis einreichen



[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

### Mein Abo<sup>1</sup>

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit sechs Heften der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo** mit sechs Ausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.\*
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studenten und Auszubildende** mit sechs Ausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim aid-Vertrieb IBRo<sup>2</sup> ein.

Name/Vorname

Beruf

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

### Geschenk-Abo<sup>1</sup>

Ich möchte das angekreuzte Abo\* verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



<sup>1</sup> Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung beginnt im Folgemonat nach Bestelleingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

Diese Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.

<sup>2</sup> aid-Vertrieb c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin  
Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 8499-200  
E-Mail: [abo@aid.de](mailto:abo@aid.de), Internet: [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)