

INHALT

- 185 _____ EDITORIAL
- 188 _____ KURZ GEFASST
- 190 _____ NACHLESE
- 193 _____ **Zwischenruf**
Ey Digga, was geht?
Generation Y, Sport und Ernährung

TITELTHEMEN

- 194 _____ **Nahrungsergänzungsmittel im Sport**
Bedeutung und praktische Hinweise
- 202 _____ **Überprüfung des Hydrationsstatus von Ausdauersportlern**
Entwicklung eines Selbsttests

EXTRA

- 206 _____ **Sportliche Aktivität und Ernährung**

HINTERGRUND

- 210 _____ **Reportage**
- 212 _____ **Lebensmittelrecht**
- 213 _____ **Zwischenruf**
Aufgezogen und geschlachtet in und außerhalb der EU – Neues zur Fleischkennzeichnung
- 214 _____ **Wissen für die Praxis**
- 216 _____ **Neues aus der Forschung**

Nahrungsergänzungsmittel im Sport

194



Foto: © iStock.com/36clicks



Foto: © iStock.com/Mik122

217

Bestimmte Emulgatoren schädigen Darmflora und fördern Adipositas

Hilfe, eine Rede!

222



WUNSCHTHEMA

Foodtrucks erobern Deutschland _____ 218

SCHULE – BERATUNG

Methodik & Didaktik _____ 222
Hilfe, eine Rede!

Forum _____ 226
SAFARI-Kids auf Entdeckungstour

Zwischenruf _____ 231
Substanzmissbrauch im Breitensport

Esskultur _____ 232
Riesiges Land, spannende Vielfalt: Indien

Prävention & Therapie _____ 236
Probiotika: Sinnvolle Therapie bei Reizdarmsyndrom?

Ernährungspsychologie _____ 241
Systemische Ansätze:
Der Klient – das unbekannte Wesen

BÜCHER _____ 246

MEDIEN _____ 248

VORSCHAU | IMPRESSUM _____ 249

241



Systemische Ansätze: Der Klient – das unbekannte Wesen