

INHALT

- 313 _____ EDITORIAL
 316 _____ KURZ GEFASST
 318 _____ NACHLESE

TITELTHEMEN

- 320 _____ Bedeutung von Kohlenhydraten für Ernährung und Gesundheit
 326 _____ Adoleszenz als kritische Phase? Kohlenhydratqualität und Gesundheit?
 331 _____ Zwischenruf
 Isst denn jemand noch normal?!
- 332 _____ Kohlenhydrate im Ausdauersport – Manchmal zu viel des Guten?

EXTRA

- 338 _____ Ballaststoffe in Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Typ 2

HINTERGRUND

- 346 _____ Lebensmittelrecht
 348 _____ Wissen für die Praxis
 350 _____ Neues aus der Forschung

Kohlenhydrate im Ausdauersport – Manchmal zu viel des Guten?

332



Foto: © pikano/fotolia.com



Foto: © iStock.com/Jani Bryson

326

Adoleszenz als kritische Phase? Kohlenhydratqualität und Gesundheit

Aktives Zuhören – ein alter Hut?

362


Foto: © iStock.com/Pall Rao

WUNSCHTHEMA

Finger- und Fußnägel – Indikatoren für Ernährung und Gesundheit _____ **352**

SCHULE – BERATUNG

Esskultur _____ **356**
 Kochen und Essen als große Leidenschaften:
 China

Forum _____ **360**
 Spiel- und Lernanlässe rund um die Kartoffel

Methodik & Didaktik _____ **362**
 Aktives Zuhören – ein alter Hut?

Prävention & Therapie _____ **365**
 Gluten als Bösewicht?
 Vom Pauschalverbot zur individuellen
 Kostgestaltung

Ernährungspsychologie _____ **370**
 Die Frage nach dem Sinn – Erkenne dich selbst!
 Selbstverwirklichung als Aufgabe

BÜCHER _____ **374**

MEDIEN _____ **376**

VORSCHAU | IMPRESSUM _____ **377**



Foto: © duckman76/Fotolia.com

365

Gluten als Bösewicht? Vom Pauschalverbot zur individuellen Kostgestaltung