

# INHALT

## Achtsamkeit und Gesundheit

256



262



## Positives Essverhalten durch Achtsamkeit

- 245 \_\_\_\_\_ EDITORIAL
- 248 \_\_\_\_\_ KURZ GEFASST
- 250 \_\_\_\_\_ NACHLESE

### TITELTHEMEN

- 256 \_\_\_\_\_ Achtsamkeit und Gesundheit
- 262 \_\_\_\_\_ Positives Essverhalten durch Achtsamkeit  
Wie die Kommunikation zwischen Körper und Teller gelingt
- 266 \_\_\_\_\_ Gesund und effizient arbeiten  
Achtsamkeit im Beruf

### HINTERGRUND

- 272 \_\_\_\_\_ Lebensmittelrecht
- 274 \_\_\_\_\_ Wissen für die Praxis
- 276 \_\_\_\_\_ Neues aus der Forschung

## Vitamin D in der Schwangerschaft

278



288



## Mit Konflikten umgehen – Das Neun-Stufen-Modell der Konflikteskalation

### WUNSCHTHEMA

Vitamin D in der Schwangerschaft \_\_\_\_\_ 278  
Ein zweischneidiges Schwert?

### SCHULE – BERATUNG

Esskultur \_\_\_\_\_ 284  
Weltweiter Trendsetter und Vielfalt der Küchen: USA

Methodik & Didaktik \_\_\_\_\_ 288  
Mit Konflikten umgehen – Das Neun-Stufen-Modell der Konflikteskalation

Prävention & Therapie \_\_\_\_\_ 292  
Essstörungen in der Schwangerschaft

Ernährungspsychologie \_\_\_\_\_ 296  
Gesundheitspsychologische Modelle – Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns

Zwischenruf \_\_\_\_\_ 301  
Ernährungskommunikation – quo vadis?

### BÜCHER \_\_\_\_\_ 302

### MEDIEN \_\_\_\_\_ 304

### VORSCHAU | IMPRESSUM \_\_\_\_\_ 305