

# Inhalt

Geleitwort der GRVS .....	5
Vorwort .....	6
<b>GESUNDHEIT.....</b>	<b>15</b>
<b>A Gesundheitsverhalten und Lebensstil.....</b>	<b>17</b>
1 Menschen essen gesünder und umweltbewusster als vor 20 Jahren.....	17
2 Schnell & gesund – Wie passt das zusammen? .....	18
3 Gesunde und nachhaltige Ernährung? Kann ich mir nicht leisten! .....	19
4 Gesund und preiswert essen: (doch) kein Widerspruch?! .....	21
5 Gemeinsam isst es sich gesünder .....	23
6 Bessere Denkleistung bei ausgewogener Ernährung .....	24
7 Weniger Übergewicht dank Geschwister .....	26
8 Aufs Frühstück nicht verzichten.....	27
9 Wer frühstückt, lebt gesünder .....	28
10 Vier Argumente, warum eine vegetarische Ernährung die Umwelt schont.....	30
11 Flexitarier – weder Fisch noch Fleisch... oder doch?.....	32
12 „5 am Tag Garten“: Obst und Gemüse selbst anbauen.....	34
13 Dünne Kinder machen kaum Sport – Förderung könnte fehlen!.....	35
14 Unbeschwert unterwegs: Tipps zur Ernährung bei langen Autofahrten .....	36
15 Nichts sehen, nichts hören, weitertrinken .....	38
<b>B Makro- und Mikronährstoffe.....</b>	<b>40</b>
16 Muntermacher Koffein .....	40
17 Zucker: Als „Gesundheitsfeind“ auf einer Linie mit Alkohol und Zigaretten?.....	41
18 Wie Fett schmeckt.....	44
19 Magenfüller und zugleich Hungerbremse: Neue Erkenntnisse zu Ballaststoffen	46
20 Trans-Fettsäuren bremsen Gedächtnis.....	47
21 Zweifel am Nutzen von Phytosterinen aufgekommen .....	49
22 Ein Vitamin-B12-Mangel bleibt häufig unerkannt .....	50
23 Selen: Nahrungsergänzungsmittel nicht für jeden empfehlenswert .....	52
24 Jodversorgung der Bevölkerung möglicherweise rückläufig .....	53
25 Solarium zur Therapie eines Vitamin-D-Mangels nicht empfehlenswert .....	54

26	Vorsicht bei der Einnahme von Vitaminpräparaten! .....	55
27	Nahrungsergänzung bei älteren Menschen: häufig falsche Prioritäten .....	58
<b>C</b>	<b>Warenkunde .....</b>	<b>60</b>
28	Den Sommer im Glas.....	60
29	Obst und Gemüse einmachen .....	61
30	Frühstückscerealien: Nicht alles ist Gold, was glänzt.....	63
31	Zerealien zum Frühstück.....	65
32	Trugschluss Diätklimo.....	66
33	„Versteckte Süßmacher“ in Lebensmitteln.....	67
34	Rote Karte für Kinderlebensmittel.....	68
35	Alles Wurst?! .....	70
36	Fleisch: Vom Luxusgut zum Massenkonsum .....	72
37	„Bio“ ist gesünder...? .....	74
38	Alles Bio? Umweltschützer warnen vor einer Mogelverpackung.....	75
39	Grüner Tee – warum er als gesund gilt und wer beim Verzehr aufpassen sollte ..	77
40	Viel Jod in Meersalz? Ein Trugschluss .....	79
41	Salz: weißes Gold nicht besser als herkömmliches Speisesalz.....	80
<b>D</b>	<b>Werbung .....</b>	<b>83</b>
42	Wie Lebensmittelwerbung wirkt.....	83
43	Werbung für „gesünderes“ Essen verführt zum Überkonsum .....	84
44	Im Klartext, bitte: Was steckt hinter Werbeversprechen?.....	86
45	Werbetrick Fitness .....	87
46	Werbung hält ihre Versprechen nicht .....	89
47	Gesunde Lebensmittel: Die Verpackung macht den Unterschied.....	91
<b>E</b>	<b>Verbrauchertipps .....</b>	<b>94</b>
48	Aluminiumfolie nicht zum Verpacken von feuchten, säure- oder salzhaltigen Speisen verwenden .....	94
49	Vorsicht im Umgang mit Scharfmachern.....	95
50	Wenn Schmalhans Küchenmeister ist.....	97
51	Fertiggerichte salonfähig gemacht .....	100
52	Fast Food ist nicht gleich Fast Food .....	101
53	Tipps, um Lebensmittelmüll zu vermeiden .....	102
54	Zum Wegwerfen viel zu schade.....	104
<b>F</b>	<b>Verbraucherschutz .....</b>	<b>106</b>
55	Lassen Sie sich nicht täuschen! .....	106
56	Weniger Transfettsäuren in verarbeiteten Lebensmitteln angestrebt .....	107

---

57	Neue Nitrat-Höchstmengen für Blattgemüse zugelassen .....	108
58	Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor häufigem Reiskonsum .....	111
59	Britische Ärzte fordern Zuckersteuer auf ungesunde Getränke .....	113
60	Silikon in der Küche – ein (fast) ungetrübter Genuss .....	114
<b>G</b>	<b>Lebensmittelkennzeichnung .....</b>	<b>116</b>
61	Was hat Europa mit der Lebensmittelkennzeichnung zu tun? .....	116
62	Nährwertangaben – sinnvoll und nützlich, aber oftmals zu wenig beachtet ....	118
63	Lebensmittelinformations-Verordnung in Kraft .....	120
64	Health Claims – wohl nicht der Weisheit letzter Schluss .....	121
65	Tierische Lebensmittel: Sag' mir wo Du herkommst ... .....	122
66	Der Spion auf der Lebensmittelverpackung .....	123
67	Machen Sie den Ampelcheck.....	125
<b>H</b>	<b>Hygiene .....</b>	<b>126</b>
68	Das kleine Einmaleins der Lebensmittelhygiene .....	126
69	Gesundheitsrisiko nein danke – Lebensmittel hygienisch zubereiten .....	128
70	MRSA-Krankenhausekeime in marinierter Grillfleisch .....	129
71	Handschuhe an der Bedientheke: Wo ist Hygiene sinnvoll? .....	130
<b>ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTHEMEN.....</b>		<b>133</b>
<b>I</b>	<b>Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit .....</b>	<b>135</b>
72	Die Nationale Stillkommission empfiehlt: Beikosteinführung individuell entscheiden .....	135
73	Ernährung für Stillende – viele Einschränkungen sind nicht notwendig.....	136
74	Geschmacksprägung beginnt schon im Mutterleib .....	137
75	Muttermilch-Aroma gibt Rätsel auf .....	139
76	Als Raucher geboren .....	140
77	Was die mütterliche Ernährung mit der Leistungsfähigkeit ihres Kindes zu tun hat.....	142
<b>J</b>	<b>Säuglings- und Kleinkinderernährung .....</b>	<b>144</b>
78	Muttermilch für kluge Kinder.....	144
79	Zuviel des Guten: Proteinreiche Säuglingsnahrung fördert Übergewicht .....	145
80	„Baby-led Weaning“: Fingerfood für die Kleinsten.....	147
81	Keine Angst vor Allergenen in der Beikost .....	149
82	Gesundes Essen für Kinder .....	151

83	Für Kinder: Schlaueit zum Schlucken.....	152
84	Mediterrane Küche für Kinder – nicht (nur) am Mittelmeer .....	154
85	Fleisch? - Nein danke! .....	156
<b>K</b>	<b>Ernährungserziehung und -bildung .....</b>	158
86	Was Hänschen nicht lernt... .....	158
87	Der Trick mit dem Dip – so schmeckt Kindern Gemüse .....	160
88	Jugend im Fokus .....	161
89	Schlaf und Übergewicht – eine Frage der Erziehung .....	164
90	Kaltstart in den Tag .....	166
91	Verlockungen in Schulnähe oder ungesundes Angebot vor Ort .....	167
92	Jugendliche interessieren sich fürs Kochen .....	169
<b>L</b>	<b>Essverhalten .....</b>	170
93	Langsam essen sättigt besser .....	170
94	Besteck stimmt ein .....	171
95	Warum sich über (bitteren) Geschmack streiten lässt.....	172
96	Worauf achten Studenten bei ihrer Ernährung? Alter und Geschlecht als Selektionskriterien .....	174
97	Nudging: Die Industrie tut's – und der Staat? .....	175
98	Zusammenhang zwischen Vorstellungsvermögen und Gewicht entdeckt.....	177
99	Wer sich erinnert, is(s)t klar im Vorteil .....	178
100	Große Portionen, großer Appetit .....	180
101	Übergewicht – reine Kopfsache? .....	181
102	Stress macht manche dick.....	183
103	Schwarz-Weiß-Denken fördert Gewichtszunahme .....	185
104	Heißhunger auf Chips: Warum man so schwer aufhören kann .....	186
105	Entwarnung für Stressesser .....	187
106	Wenn gesundes Essen hungrig macht – die Psyche isst mit.....	188
107	Fasten und Psyche .....	189
<b>M</b>	<b>Ernährungs- und Lebensstiländerung .....</b>	192
108	Die Ernährung umstellen I .....	192
109	Die Ernährung umstellen II .....	193
110	Die Ernährung umstellen III.....	194
111	Alles eine Frage des Lebensstils? .....	195
112	Gute Vorsätze haben montags Hochkonjunktur .....	197
113	Gesagt ist oft leichter als getan.....	198
114	Schwer kleinzukriegen: Gewohnheiten .....	200
115	Sich satt denken – funktioniert das? .....	201
116	Sitzen statt schwitzen: Zahl der Sportmuffel in Deutschland nimmt zu .....	203

---

117	Fünf Minuten, die sich lohnen .....	204
118	Geheimtipp für Ausdauersportler .....	205
<b>N</b>	<b>Risikofaktoren und Prävention .....</b>	207
119	Gegen Übergewicht: Obst und Gemüse „auf Rezept“ .....	207
120	An apple a day.....	208
121	Präventiv und akzeptiert – rundum gelungene Schulverpflegung hat ihren Preis .....	209
122	(Sehr) dicke Kinder, weniger gewichtige Erwachsene – sinkendes Herzinfarktrisiko .....	212
123	Risiko Schichtarbeit .....	214
124	Preis für Zigarettenentwöhnung: Gewichtszunahme .....	216
125	Länger leben durch Sport .....	218
126	Sport als Therapie – auch chronisch Kranke profitieren! .....	219
127	Low Carb, low GI – oder nichts davon? .....	220
<b>O</b>	<b>Gewichtsreduktion .....</b>	223
128	Was (nicht) beim Abnehmen hilft.....	223
129	Ganz einfach gesund ernähren und abnehmen .....	224
130	Sport und Bewegung: zwei Verbündete im Kampf gegen überflüssige Pfunde..	225
131	Diäten: Sicherer langsam zum Ziel.....	226
132	„Low Fat“ auch ohne Diät erfolgreich.....	228
133	Wundermittel im Kampf gegen überflüssige Pfunde? .....	229
134	Erfolgreich abnehmen .....	231
135	Dem Jojo-Effekt Paroli bieten.....	232
136	Ernährungstagebuch hilft bei Gewichtsabnahme.....	234
137	Abnehmen: Hormone vermitteln Krankheitsschutz .....	236
138	Traumfigur auf Bestellung – Zu Risiken und Nebenwirkungen.....	237
139	Jojo-Effekt: Liegt es an den Hormonen?.....	239
140	Mit Eiweißbrot zur Strandfigur? .....	240
141	Abnehmen im Alter nicht ohne Sport.....	242
142	Abnehm-Mythen: Wissenschaftler decken auf .....	243
	<b>ERNÄHRUNGSMEDIZIN .....</b>	245
<b>P</b>	<b>Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen .....</b>	247
143	Abnehmen für die Arterien .....	247
144	Schlafmangel begünstigt Übergewicht und Diabetes .....	248
145	Macht Alkohol dick?.....	249

146	Gefährliche Kalorienbeschau: Macht bereits der Anblick dick? .....	251
147	Übergewicht: „Multi-Kulti“ in den Genen .....	253
148	Actionfilme als Figurkiller .....	254
149	Vater werden macht schwer .....	255
150	Kein Gesundheitsplus von Alkohol bei Übergewicht .....	256
151	Figurfalle: Lebensmittel nicht hungrig einkaufen .....	257
152	Übergewicht schützt im Alter II .....	259
<b>Q</b>	<b>Übergewicht und Adipositas bei Kindern .....</b>	260
153	WHO: Mindestens 41 Millionen Kinder unter fünf Jahren weltweit haben Übergewicht oder Adipositas .....	260
154	Was macht Kinder übergewichtig? .....	261
155	Ein Burger kommt selten allein .....	262
156	Kampf gegen die süße Versuchung: Kinder mit Übergewicht profitieren mehrfach vom Zuckerverzicht .....	264
157	Sollten Eltern Kinder auf ihr Gewicht ansprechen? .....	265
158	Übergewicht kann Lernerfolg von Kindern trüben .....	267
<b>R</b>	<b>Diabetes .....</b>	269
159	Typ-2-Diabetes: Drei Untergruppen entdeckt .....	269
160	Paardiagnose Diabetes .....	270
161	Erholsamer Urlaub – auch mit Diabetes .....	271
162	Typ 2-Diabetes: Erhöhtes Unfallrisiko auch bei oraler Diabetestherapie .....	272
163	Helau und Alaaf – auch mit Diabetes (Teil 1) .....	274
164	Helau und Alaaf – auch mit Diabetes (Teil 2) .....	275
165	Diabetiker: Schnellere Zuckeraufnahme im Darm .....	276
166	Süßstoff und Diabetes – eine Verbindung mit Hindernissen .....	277
167	Möglicher Sieg der Umwelt gegen die Gene: Fünf gegen Diabetes .....	279
<b>S</b>	<b>Bluthochdruck, Herz- und sonstige Erkrankungen .....</b>	281
168	Ursache für erhöhten Blutdruck bei Adipositas entdeckt .....	281
169	Einfach gesund: Sieben Tipps schützen vor Herzerkrankungen und Krebs .....	282
170	Obst und Gemüse bieten Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall .....	283
171	Rauchstopp lohnt sich .....	285
172	Herzschutz für Diabetiker – Omega-3-Fettsäuren keine Unterstützung .....	286
173	Max-Rubner-Institut: Deutsche essen zu viel Salz .....	287
174	Der Streit um's Frühstücksei .....	288
175	Ostermöhren statt Ostereier? Cholesterinwerte im Griff behalten .....	289
176	Fleischinhaltsstoff L-Carnitin schädigt Blutgefäße .....	292
177	Vorsicht bei Gicht mit Fisch, Fleisch und Wurst .....	293

---

<b>T</b>	<b>Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten</b> .....	295
178	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut I: Neurodermitis.....	295
179	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut II: Akne .....	297
180	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut III: Psoriasis.....	299
181	Stadt Kinder häufiger von Lebensmittelallergien betroffen als Land Kinder .....	301
182	Wann sind Nahrungsmittelallergie-Tests bei Kindern sinnvoll?.....	302
183	Bei einer Apfelallergie kommt es auf die Sorte an .....	303
184	Glutensensitivität: nur Einbildung?.....	305
185	Weihnachtsgebäck „ohne“ .....	306
<b>U</b>	<b>Gastroenterologische Erkrankungen</b> .....	308
186	Schützen oder schaden Kräuter und Gewürze dem Magen? .....	308
<b>V</b>	<b>Essstörungen: Anorexie, Binge Eating, Bulimie</b> .....	310
187	Essstörung: Wehret den Anfängen... .....	310
188	Essstörungen: Akzeptanz von Fehlern fördern .....	311
189	Essstörungen – über 50-Jährige als Betroffene verkannt.....	313
<b>W</b>	<b>Andere Erkrankungen</b> .....	315
190	Erkältung? Nein danke. .....	315
191	Für ein gutes Abwehrsystem.....	316
192	Prader-Willi-Syndrom: Unstillbarer Hunger kann zum Problem werden .....	318
193	Wenn die Luft knapp wird... .....	319
<b>ERNÄHRUNGSDRÜCKE</b> .....		321
<b>X</b>	<b>Ernährungsberatung</b> .....	323
194	Ernährungsberatung zahlt sich aus.....	323
<b>Y</b>	<b>Weihnachtsbräuche, Mythen und Gute Laune</b> .....	325
195	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 1 .....	325
196	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 2 .....	327
197	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 3 .....	329
198	Mythos Verdauungsschnaps.....	330
199	(Wie) Wirkt Hühnersuppe? .....	332
200	Süßstoffe: Freund oder Feind? .....	334
201	Säure-Basen-Haushalt und Ernährung – was stimmt? .....	336

202	Gute-Laune-Lebensmittel gegen trübe Tage: Mood Food.....	338
203	Mood Food – Wie kann Essen die Stimmung beeinflussen? .....	340
<b>Z</b>	<b>Lebensmittel .....</b>	<b>342</b>
204	Ananas – „Köstliche Frucht“ .....	342
205	Avocado – sahniges Lorbeergewächs.....	342
206	Banane – Energiespenderin der Superlative .....	343
207	Brokkoli – gesunder Sprossenkohl.....	343
208	Cayennepfeffer – scharf und gesund.....	344
209	Eisbergsalat – robuster Wasserspender.....	346
210	Fenchel – Doldenblütler mit medizinischer Tradition.....	346
211	Feige – tropfenförmige Konzentrationshilfe .....	347
212	Gurke – milde Erfrischung.....	347
213	Kiwi – chinesische Stachelbeere.....	348
214	Kresse – schnellwüchsige Appetitanregerin.....	349
215	Lauch – mildes Zwiebelgewächs .....	349
216	Meerrettich – scharfer Entzündungshemmer .....	350
217	Paprika – ampelfarbene Chiliverwandte.....	350
218	Rhabarber – säuerlicher Blattstängel .....	351
219	Spinat – grüne Nervennahrung .....	351
220	Superstar der Heilpflanzen 2014: Anis .....	352
221	Süßholz – Arzneipflanze des Jahres 2012.....	353
222	Walnuss – nussiger Gefäßschutz .....	355
	<b>INDEX.....</b>	<b>357</b>