Aktiv werden – in Bewegung bleiben

2/22

65

Sport ist für die geistige, körperliche und psychische Entwicklung von Kindern unverzichtbar.

© pinkcoala/123rf.com

© P. Soda/stock.adobe.com

86

Eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln hilft gegen Schmerzen bei Rheuma.

82

Der Spargelzeit fiebern viele Gemüsefans jedes Jahr aufs Neue entgegegen.

© Jamrooferpix/stock.adobe.com

Fachbeiträge

Bewegung

Jeder Schritt zählt: Motivation für mehr Bewegung 58

Aktiv gegen Erkrankungen 68

Sportlich aktiv im Biorhythmus 72

Gesundheitsförderung

Körperlich aktiv bis ins hohe Alter 62

Kinder brauchen Bewegung 65

Standpunkt: Den eigenen Körper spüren 75

Ernährungstherapie

Rheuma: Essen gegen den Schmerz 86

Kurzfassungen der Fachbeiträge 77

Für die Praxis

Ökologisch Leben 76

Rezepte 79

Saisontipp

Pimpinelle: Aromatisches Wildkraut 81

Warenkunde

Spargel: Heimisches Edelgemüse 82

Tipps

Selbst kompostieren: Die Würmer sind los 84

Rubriken

Magazin 56

UGB intern

Jubiläum: 30 Jahre UGB-Österreich 90

Tagung in Innsbruck 91

Seminartipps 92

Online-Vortrag: Mach's einfach 93

Wissenschaft aktuell 94

Leserfrage

Wofür steht der Omega-3-Index? 96

Bücher 97

Unter der Lupe

Lebensmittelverpackungen: Toxische Inhaltsstoffe 98

Termine/Stellenmarkt 100

Impressum 103

100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel, mineralölfreie Druckfarben

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/10347-1812-1001