

Bio-psycho-sozial: Gesundheit neu gedacht

2/24



Der biopsychosoziale Ansatz betrachtet den Menschen inklusive psychischer und sozialer Faktoren.

86

Die körperorientierte Methode eröffnet ganz neue Möglichkeiten für die Ernährungsberatung.



Das vitaminähnliche Cholin kommt reichlich in Eiern vor. Über den Bedarf ist noch wenig bekannt.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	76
Rezepte	79
Saisontipp	
Knollensellerie: Knorziger Verwandlungskünstler	81
Warenkunde	
Gerste: Das vergessene Getreide	82
Tipps	
7 Bausteine für einen nachhaltigen Konsum	84

Fachbeiträge

Ganzheitsmedizin

Der biopsychosoziale Ansatz: Den Menschen als Ganzes sehen 58

Physiologie

Dem Stressessen auf der Spur 62

Gesundheitsförderung

Die Kraft der Meditation 65

Standpunkt: Zurück zu den Wurzeln 75

Beratung

Tiefenpsychologische Beratung:
Chance für Ernährungsfachkräfte 68

Körperorientierte Beratung: Der Körper isst mit 86

Gesellschaft

Ungleiche Chancen für ein gesundes Leben 72

Kurzfassungen der Fachbeiträge 77

Rubriken

Magazin

UGB intern 56

Online-Vortrag: Intuitives Essen 90

UGB-Jahrestagung in Gießen 91

Seminartipps der UGB-Akademie 92

Neue App: UGB-Infos per Smartphone 93

Wissenschaft aktuell 94

Leserfrage

Wie wichtig ist Cholin für den Körper? 96

Bücher

Unter der Lupe 97

Unter der Lupe

Neue Gentechnik:
Die Wahlfreiheit steht auf dem Spiel 98

Termine/Stellenangebote 100

Impressum 103