

Bio-psycho-sozial: Gesundheit neu gedacht



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

86

Die körperorientierte Methode eröffnet ganz neue Möglichkeiten für die Ernährungsberatung.



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

2/24



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

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

Neue Gentechnik: Die Wahlfreiheit steht auf dem Spiel 98

Termine/Stellenangebote 100

Impressum 103