

Frauengesundheit: eine Frage der Hormone?

6



© fizkes/depositphotos.com

Von der ersten Regel bis in die Menopause – der weibliche Hormonhaushalt ist überaus komplex.

32

Zukünftig wird es von immer größerer Bedeutung sein, den Genuss des Kaffees nachhaltig zu gestalten.



© scorpp/depositphotos.com

1/25

34



© Nanka-Photo/depositphotos.com

Mit dem richtigen Kräutertee lassen sich Fastenbeschwerden vorbeugen und gut behandeln.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	24
Rezepte	29
Saisontipp	
Champignons: Heimische Champions	31
Warenkunde	
Kaffee: Bewusst genießen	32
Tipps	
Der richtige Tee im Fasten	34

Rubriken

Magazin	4
Jahresinhaltsverzeichnis 2024	27
UGB intern	
Symposium: Muskeln, Knochen und Atmung stärken	39
UGB-Tagung in Gießen: Ernährung aktuell	39
Online-Vorträge & UGB-Gesundheitswochen	40
Neue Online-Seminare beim UGB	41
Wissenschaft aktuell	42
Leserfrage	
Was ist eigentlich Kala Namak?	44
Bücher	45
Unter der Lupe	
Außen hui, innen pfui: Chemikalien in Lebensmitteln	46
Stellenangebote/Termine	48
Impressum	51

Fachbeiträge

Physiologie

Hormone: Wie sie den weiblichen Körper steuern	6
Chrononutrition: Essen nach der inneren Uhr	36

Gesellschaft

Gesellschaft prägt Frauengesundheit	10
-------------------------------------	----

Medizin

Endometriose: Die unterschätzte Schmerzerkrankung	13
Standpunkt: Geschlechter- und diskriminierungssensible Medizin	23

Ernährung

Zyklusbasierte Ernährung: Sinnvoller Trend oder Humbug?	16
Gut ernährt durch die Wechseljahre	20
Kurzfassungen der Fachbeiträge	25