

Besser essen – klar im Kopf



166

Prävention von Demenz ist lebenslang möglich. Pflanzliche Kost trägt dazu bei.

185

Die kleinen Kiwi-beeren wachsen auch hierzulande.



Fachbeiträge

Physiologie

Wie Essen Gehirn und Psyche formt 162

Prävention

Mit pflanzlicher Kost gegen das Vergessen 166

Standpunkt: Zu viel Zucker versalzt die Hirngesundheit 179

Medizin

ADHS und Ernährung: Zwischen Trigger und Therapie 169

Hirndoping: Dem Denken auf die Sprünge helfen 176

Gesundheitsförderung

Clever essen für einen fitten Kopf 173

Landwirtschaft

Ob Kaffee oder Milch: Fairness in der Lieferkette 190

Kurzfassungen der Fachbeiträge 181

4/25



202

Wasser wird immer knapper. Der politische Streit um die wichtige Ressource nimmt zu.

Für die Praxis

Ökologisch Leben 180

Rezepte 183

Saison-tipp

Kiwibeeren: Glatte Schale, weicher Kern 185

Warenkunde

Lupine – die vergessene Bohne 186

Tipps

Selbsthilfe bei Migräne 188

Rubriken

Magazin

UGB intern 160

UGB-Symposium im Herbst 194

Seminartipps 194

Neuer Online-Vortrag: Der stille Dialog Körperbotschaften verstehen und nutzen 196

Wissenschaft aktuell 198

Leserfrage

Was sind Konjak-Nudeln und wie sind sie zu bewerten? 200

Bücher 201

Unter der Lupe

Konflikte ums Wasser 202

Termine 203

Impressum 207