

Potenzial entdecken – persönlich wachsen



© rawpixel/depositphotos.com

Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist wichtig für unsere persönliche Stärke und Stabilität.

290

Mandarinen und ihre Verwandten bereichern jetzt wieder unsere Obstkörbe.

© V.Volkov/depositphotos.com



Fachbeiträge

Psychologie

Persönlichkeit: Warum wir bleiben, wer wir sind	266
Komfortzone verlassen – warum?	270
Gemeinschaft macht stark	276
Standpunkt: Potenziale entfalten: Die besten Seiten in sich entdecken	283

Beratung

Die Kraft der Selbstregulation	273
Das ACT-Modell: Annehmen und Akzeptieren lernen	280

Ernährungstherapie

Eosinophile Ösophagitis: Wenn Schlucken zur Qual wird	294
---	-----

Kurzfassungen der Fachbeiträge	285
--------------------------------	-----



© Amavivae/depositphotos.com

Gesundheitliche Bedenken gegenüber dem Süßstoff Aspartam lassen sich nicht ausräumen.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	284
Rezepte	287
Saisontipp	
Zimt: Die warme Würze des Winters	289
Warenkunde	
Mandarinen & Co. – Oranges für graue Tage	290
Tipps	
Natürliche Hilfe bei Erkältung	292

Rubriken

Magazin	264
UGB intern	
Ausblick 2026, Abschied vom fünfseeblick	298
Seminarvorschau 2026	299
Neue Online-Vorträge	300
Spendenbescheinigung	301
Wissenschaft aktuell	302
Leserfrage	
Was ist eigentlich Okara?	304
Bücher	305
Unter der Lupe	
Aspartam: Schädlicher als gedacht?	306
Leserbrief/Termine	308
Impressum	311