Proteine für morgen – pflanzlich, tierisch, innovativ

Fachbeiträge

Ernährung

Proteinzufuhr: Woher kommt die Unsicherheit? 214

Proteinversorgung der Zukunft 218

Pflanzenbasierte Ernährung: Proteine clever kombinieren 224

Proteine: Gebraucht, geliebt, gehypt, gefährlich? 228

Standpunkt: Hype um Protein – Glaubenskrieg zwischen Wissenschaft und Social Media 231

Physiologie

Wie wirkt Protein auf das Darmmikrobiom? 221

Beratung

Mehr als Hitzewallungen: Gut beraten in den Wechseljahren 242

Kurzfassungen der Fachbeiträge 233

214

© belchonock/depositphotos.com

Wie viel Protein benötigt wird, interessiert nicht nur Sportler:innen. Viele lassen sich insbesondere durch soziale Medien über die richtige Menge verunsichern.

Für die Praxis

Ökologisch Leben 232

Rezepte 235

Saisontipp

Hagebutte: Aromatische Heckenperle 237

Warenkunde

Alternative Mehle: proteinreich und glutenfrei 238

Körper & Seele

Frauen ab 50: Innere Balance zurückgewinnen 240

237

Leuchtend rote Hagebutten laden im Herbst zum Ernten ein.

© ValentynVolkov/depositphotos.com

Rubriken

Magazin 212

UGB intern

Seminartipp: Medikamente und Lebensmittel im Wechselspiel 246

Neue Online-Vorträge mit Überraschung für Abonnent:innen und UGB-Mitglieder 247

Seminar-Doppel: Säure-Basen-Balance 248

UGB-Fachtag: Ernährung und Gesundheit im Diskurs 249

Wissenschaft aktuell 250

Leserfrage

Was bedeutet eine SIBO? 252

Bücher 253

Unter der Lupe

Greenwashing: Schmutzige Geschäfte mit unserem Gewissen 254

Termine, Stellenangebot 256

Impressum 259

100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel