

Die folgenden Themen werden in ausführlichen Sonderartikeln dargestellt:

Ausreichend Nährstoffe und viel Flüssigkeit | Die richtige Ernährung im Alter
Prof. Dr. Dorothee Volkert

18

Ausgewogene Ernährung – auch im Arbeitsalltag! | Beruf und Ernährung
Margot Wehmhöner

46

Was ist dran an »Bio«? | Bio-Lebensmittel und Öko-Landbau
Leo Frühschütz

54

Warum essen wir, wie wir essen? | Psychologische Steuerung des Essverhaltens
Dr. Thomas Ellrott

118

Schnell und nicht immer schlecht | Fast Food heute
Hanni Rützler

124

Wertvolle Inhaltsstoffe, doch bitte in Maßen genießen | Fleischkonsum
Dagmar Freifrau von Cramm

142

Sinnvoll oder erfolglos? | Gewichtsreduktionsdiäten unter der Lupe
Dagmar Reiche

174

Gute Kost von Anfang an | Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen
Nathalie Blanck

224

Ausgetrickst oder gut informiert? | Lebensmittelkennzeichnungen
Silke Schwartau-Schuldt

250

Wenn der Körper das Essen nicht verträgt | Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Christiane Schäfer

290

Weichenstellung für die Zukunft | Die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern
Ruth Rösch

340

Schneller, ausdauernder, stärker, beweglicher! | Die richtige Ernährung für Sportler
Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

372

Gesund und schnell, ursprünglich oder als Erlebnis | Trendlebensmittel und Food-Trends
Hanni Rützler

394

Alles drin, auch ohne Fleisch | Vegetarische Ernährung
Prof. Dr. Claus Leitzmann

408