

INHALT

Ähnlich wie ein Ei dem anderen? Qualitäten von Lebensmitteln

16



Foto: © Horst Kritzmeier

- 1 _____ EDITORIAL
- 4 _____ KURZ GEFASST
- 6 _____ NACHLESE

TITELTHEMEN

- 10 _____ **Genuss und Genießen**
Selbstfürsorge in Prävention und Therapie
- 16 _____ **Ähnlich wie ein Ei dem anderen?**
Qualitäten von Lebensmitteln – einfach „nur“
Geschmackssache
- 22 _____ **Auf die Sinne – fertig – los!**
Ein Parcours für den guten Geschmack!
- 27 _____ **Silbenrätsel**

HINTERGRUND

- 28 _____ **Lebensmittelrecht**
- 30 _____ **Wissen für die Praxis**
- 34 _____ **Neues aus der Forschung**



33

Geschmacksverstärker Glutamat – Charakterisierung und Kennzeichnung

Foto: © iStock.com/webphotographer

Genuss jenseits der Frühlingsrolle: So kocht China

40



Foto: © iStock.com/Ploniamal/Ploniamal

WUNSCHTHEMA

Vitamin D – ein unterschätzter Mikronährstoff 36

SCHULE – BERATUNG

Esskultur 40

Genuss jenseits der Frühlingsrolle:
So kocht China

Methodik & Didaktik 44

Embodiment – Weil Veränderung mit Geist
und Körper leichter fällt

Forum 48

Genussvoll Kalorien sparen – Praxistest des
aid-Schulungs- und Beratungsmaterials

Prävention & Therapie 51

Das Pica-Syndrom –
Von der Ursache zur Therapie

Ernährungspsychologie 54

Die Frage nach dem Sinn –
Das Individuum als Teil des Systems

BÜCHER 58

MEDIEN 60

VORSCHAU | IMPRESSUM 61



Foto: © Robert Przybylski/Fotolia.com

51

Das Pica-Syndrom – Von der Ursache zur Therapie