

ERNÄHRUNG

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Jahresinhaltsverzeichnis

20. Jahrgang 2020

Herausgeberin
Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de

www.ernaehrung-im-fokus.de



Entdecke dein  für
Regional und Saisonal.



© Petrova-Apostolova - stock.adobe.com

www.bzfe.de
Rubrik Nachhaltiger Konsum

| AUTORENVERZEICHNIS DER TITELTHEMEN | Ausgabe | Seite |
|---|---------|-------|
| A | | |
| Adam, Prof. Dr. Sibylle Flothow, Prof. Dr. Anne Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit – Fokus Makronährstoffe | 03 2020 | 162 |
| Adam, Prof. Dr. Sibylle Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit – Fokus Mikronährstoffe | 04 2020 | 270 |
| F | | |
| Frankenbach, Thomas Körpererfahrung als Mittel zur Verhaltensänderung | 02 2020 | 109 |
| Flothow, Prof. Dr. Anne Adam, Prof. Dr. Sibylle Bedarfsgerecht essen am Arbeitsplatz – Betriebliche Gesundheitsförderung als Chance | 03 2020 | 156 |
| G | | |
| Grauel, Dr. Jonas Ufert, Marie Günstig, gesund oder gut für's Klima? Umfrage der Verbraucherzentrale NRW zu Lebensmitteleinkauf und Ernährung | 01 2020 | 22 |
| H | | |
| Hufnagel, PD Dr. Rainer Geschichte des Hungers in Deutschland | 02 2020 | 86 |
| Hirschfelder, Prof. Dr. Günther Thanner, Sarah Hungrig – satt – prekär. | 02 2020 | 92 |
| Hofmann, Dr. Lioba Gesund zunehmen – Untergewicht als Herausforderung | 02 2020 | 96 |
| Hofmann, Dr. Lioba Wasserlösliche Vitamine – Ein Update | 04 2020 | 218 |
| Hofmann, Dr. Lioba Fettlösliche Vitamine – Ein Update | 04 2020 | 228 |
| Hufnagel, PD Dr. Rainer Pflanzenbetonte Ernährung | 04 2020 | 240 |
| K | | |
| Koeber von, Dr. Karl Cartsbug, Maike UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung – Der Beitrag der Ernährung | 01 2020 | 34 |
| M | | |
| Maschkowski, Dr. Gesa Planetary Health Diet – Herausforderung und Chance für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems | 01 2020 | 14 |
| R | | |
| Rösch, Ruth Männer und ihre Gesundheit – Gesundheitsförderung im Betrieb | 03 2020 | 170 |
| S | | |
| Ströhle, Dr. Alexander Hahn, Prof. Dr. Andreas Magnesium: Ein Hidden-Hunger-Mineral? | 02 2020 | 114 |
| W | | |
| Winterberg, Dr. Lars Hirschfelder, Prof. Dr. Gunther Fleisch als Kulturgut: Traditionen und Dynamiken | 01 2020 | 28 |
| Westenhöfer, Prof. Dr. Joachim Essstörungen bei Jugendlichen und Erwachsenen | 02 2020 | 102 |

| STICHWORTVERZEICHNIS DER TITELTHEMEN | Ausgabe | Seite |
|---|---------|-------|
| E | | |
| Essstörungen bei Jugendlichen und Erwachsenen | 02 2020 | 102 |
| Körpererfahrung als Mittel zur Verhaltensänderung – Embodiment in der Ernährungsberatung | 02 2020 | 109 |
| F | | |
| Fleisch als Kulturgut: Traditionen und Dynamiken | 01 2020 | 28 |
| G | | |
| Männer und ihre Gesundheit – Gesundheitsförderung im Betrieb | 03 2020 | 170 |
| Bedarfsgerecht essen am Arbeitsplatz – Betriebliche Gesundheitsförderung als Chance | 03 2020 | 156 |
| H | | |
| Geschichte des Hungers in Deutschland | 02 2020 | 86 |
| Hungrig – satt – prekär. | 02 2020 | 92 |
| K | | |
| Günstig, gesund oder gut für's Klima? – Umfrage der Verbraucherzentrale NRW zu Lebensmitteleinkauf und Ernährung | 01 2020 | 22 |
| M | | |
| Magnesium: Ein Hidden-Hunger-Mineral? | 02 2020 | 114 |
| Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit – Fokus Makronährstoffe | 03 2020 | 162 |
| P | | |
| Planetary Health Diet – Herausforderung und Chance für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems | 01 2020 | 14 |
| Pflanzenbetonte Ernährung | 04 2020 | 240 |
| U | | |
| UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung – Der Beitrag der Ernährung | 01 2020 | 34 |
| Gesund zunehmen – Untergewicht als Herausforderung | 02 2020 | 96 |
| V | | |
| Wasserlösliche Vitamine – Ein Update | 04 2020 | 218 |
| Fettlösliche Vitamine – Ein Update | 04 2020 | 228 |

| AUS DEM BZfE | Ausgabe | Seite |
|--|-----------------------|--------------|
| So lagerst du Lebensmittel im Kühlschrank richtig – Sticker-Postkarte | 01 2020 | 76 |
| Gemüsevielfalt entdecken – Bausteine zur Ernährungsbildung für die Sekundarstufe I | 01 2020 | 76 |
| Obstvielfalt entdecken – Bausteine zur Ernährungsbildung für die Sekundarstufe I | 01 2020 | 76 |
| Von Blüten und Bienen bis zum „flüssigen Gold“ | 02 2020 | 148 |
| Was hat mein Apfel mit Regionalität zu tun? | 02 2020 | 148 |
| Warum Hülsenfrüchte so wichtig sind | 02 2020 | 148 |
| Film Foodrevolution – Stadt trifft Land | 03 2020 | 208 |
| Von Blüten und Bienen bis zum „flüssigen Gold“ | 03 2020 | 208 |
| Ernährungsberatung auf bzfe.de | 03 2020 | 208 |
| Beschaffung von Schulverpflegung | 04 2020 | 280 |
| Weniger süß, weniger salzig und die richtigen Fette | 04 2020 | 280 |
| Saisonkalender Obst und Gemüse | 04 2020 | 280 |
| Vom hohen Norden bis an die Alpen – Regionale Küchen in Deutschland | Sonderausgabe 01 2020 | 64 |
| Der Welt auf den Teller geschaut – Eine kulinarische Reise | Sonderausgabe 01 2020 | 64 |
| Professionell beraten und digital kommunizieren – Beraterseite auf bzfe.de | Sonderausgabe 02 2020 | 68 |
| Immer auf dem Laufenden – Alle BZfE-Newsletter im Gratis-Abonnement | Sonderausgabe 02 2020 | 68 |

| BOTANICALS / LEBENSMITTELVERARBEITUNG | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Kleine Organismen – Große Wirkung; Fermentation von Lebensmitteln Prof. Dr. Andreas Schieber | 01 2020 | 60 |
| Reststoffverwertung bei pflanzlichen Lebensmitteln Prof. Dr. Andreas Schieber | 02 2020 | 134 |
| Nichtkonventionelle Technologien der Lebensmittelverarbeitung Prof. Dr. Andreas Schieber | 03 2020 | 196 |
| Authentizität und Sicherheit von Lebensmitteln Prof. Dr. Andreas Schieber | 04 2020 | 266 |

| BÜCHER | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Vegan ohne Hype | 01 2020 | 74 |
| Besser essen ohne Zusatzstoffe | 01 2020 | 74 |
| Was wir essen: Alles über unsere Nahrung | 01 2020 | 75 |
| Böses Gemüse | 01 2020 | 75 |
| Du bist gut so, wie du bist | 02 2020 | 146 |
| Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung | 02 2020 | 146 |
| Burn-out, ade | 02 2020 | 147 |
| Die klimafreundliche Küche | 02 2020 | 147 |
| Zum Umgang mit Lebensmittelabfällen in Care-Einrichtungen | 03 2020 | 206 |
| Erfolgreich selbstständig als Ernährungsfachkraft | 03 2020 | 206 |
| Food Report 2021 | 03 2020 | 207 |
| Weiß Du, wie unser Essen entsteht? | 03 2020 | 207 |
| Gut essen: Adipositas-OP | 04 2020 | 278 |
| Ein Kochbuch (fast) ohne Rezepte | 04 2020 | 278 |
| Faironomics | 04 2020 | 279 |
| Leckerland ist abgebrannt | 04 2020 | 279 |

| ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Orthorexia nervosa – Herausforderungen in der Ernährungsberatung Prof. Dr. Christoph Klotter | 01 2020 | 72 |
| Gestörtes Familiensystem – <i>Anorexia nervosa</i> ?; Herausforderungen in der Ernährungsberatung Prof. Dr. Christoph Klotter | 02 2020 | 144 |
| Gesundes Unternehmen – Das Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung Prof. Dr. Christoph Klotter | 03 2020 | 202 |
| Vitamine = gesund, gesund – Gesundheit als Motivation?! Prof. Dr. Christoph Klotter | 04 2020 | 274 |

| FORSCHUNG | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Gemüse gegen Herzversagen | 01 2020 | 46 |
| Weniger Harnwegsinfektionen bei vegetarischer Kost | 01 2020 | 46 |
| Grasmilch mit gesundheitsförderlichem Potenzial | 01 2020 | 47 |
| Strategien zur Steigerung des Gemüsekonsums | 01 2020 | 47 |

| FORUM | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Auszubildende als Change Agents – Nachhaltiges Ernährungshandeln über berufliche Praxis fördern Michelle Dailey Alexandra Schöttler Prof. Dr. Silke Bartsch | 01 2020 | 56 |
| Gesundheitsförderndes Essen bei der Feuerwehr – Good-Practice in der Betrieblichen Gesundheitsförderung Prof. Dr. Anne Flothow Prof. Dr. Sibylle Adam | 03 2020 | 192 |

| GLOSSE | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Wilde Alternative zum Zuchtkotelett oder: Wie Klimaschutz auch schmecken kann. Stefan Hackenberg | 01 2020 | 55 |

| KURZ & KNAPP | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Fleischersatzprodukte – Kundentypen im Fokus | 01 2020 | 4 |
| Trends und Innovationen bei Süßwaren | 01 2020 | 4 |
| Seltene Aminosäure in Durian entdeckt | 01 2020 | 5 |
| 94.000 Tonnen Avocados importiert | 01 2020 | 5 |
| Studie: Gütesiegel beeinflussen den Verbraucher | 01 2020 | 5 |
| 2019: Erzeugung in Aquakulturen | 02 2020 | 80 |
| Antibiotikum mit zweifacher Wirkung entdeckt | 02 2020 | 80 |
| Blualgen als Ölquelle | 02 2020 | 80 |
| Gelingensfaktoren der Schulverpflegung im Blick | 02 2020 | 80 |
| Gesundheitsausgaben 2018 um vier Prozent gewachsen | 02 2020 | 81 |

| KURZ & KNAPP | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Gelingensfaktoren der Schulverpflegung im Blick | 02 2020 | 80 |
| Gesundheitsausgaben 2018 um vier Prozent gewachsen | 02 2020 | 81 |
| Milchmarkt 2019: Pro-Kopf-Verbrauch von Konsummilch sinkt weiter | 02 2020 | 81 |
| Mehr Eier aus heimischer Produktion | 02 2020 | 81 |
| Zunehmende Nachfrage nach Fleischersatz | 03 2020 | 152 |
| Der faire Handel wächst | 03 2020 | 152 |
| Alternative Proteinquelle: Spirulina-Algen | 03 2020 | 152 |
| Diabetestherapie: Frauen profitieren mehr als Männer | 03 2020 | 153 |
| Bundesregierung beruft Expertenrat für Klimafragen | 03 2020 | 153 |
| Anzahl angehender Köche seit 2010 halbiert | 03 2020 | 153 |
| Neuer Masterstudiengang an der Deutschen Sporthochschule Köln | 03 2020 | 153 |
| Oecotrophica-Preis für Dr. Gesa Maschkowski | 04 2020 | 212 |
| Gefahr bei Konsum von „Dragon Breath“-Produkten | 04 2020 | 212 |
| Pro-Kopf-Verbrauch ausgewählter Lebensmittel in Deutschland | 04 2020 | 212 |
| Zehn Jahre Netzwerk Gesund ins Leben | 04 2020 | 213 |
| Journalisten-Preis der DGE | 04 2020 | 213 |

| LEBENSMITTELRECHT | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Neue Verordnung zu Sonderimportmaßnahmen | 01 2020 | 42 |
| Fukushima-Verordnung aktualisiert | 01 2020 | 42 |
| Urteil OLG Celle: Werbung mit dem Nährstoffgehalt bei Snackartikeln | 01 2020 | 43 |
| Urteil OLG Frankfurt/Main: Geschmackserwartung bei „Pesto mit Rucola“ maßgeblich | 01 2020 | 43 |
| Urteil OLG Frankfurt/M: Kein „Anti-Hangover Drink“ | 01 2020 | 43 |
| Neuartiges Lebensmittel: Chiasamenpulver | 02 2020 | 124 |
| KG Berlin: Vorgaben für Nährwertinformationen auf Bonbonverpackungen | 02 2020 | 124 |
| OLG München: Leitungswasser darf als gesund beworben werden | 02 2020 | 125 |
| OLG Köln: Bezeichnung „Kinderwunsch-Tee“ ist unzulässig | 02 2020 | 125 |
| Neue Höchstgehalte für Perchlorat | 03 2020 | 174 |
| Frankreich: Verbot von Titandioxid für ein Jahr | 03 2020 | 175 |
| E471 als Überzugsmittel für tropische Früchte zugelassen | 03 2020 | 175 |
| Höchstmengen von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln | 04 2020 | 248 |
| Zuckerzusatz in Kräutertees für Säuglinge verboten | 04 2020 | 250 |
| Neuartiges Lebensmittel: Lacto-N-tetraose | 04 2020 | 250 |
| Essig aus Deutschland darf „Balsamico“ heißen | 04 2020 | 251 |
| Deutsche Champignons aus den Niederlanden | 04 2020 | 251 |

| METHODIK & DIDAKTIK | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Virtuelle Interaktion in Schule und Beratung – Auf dem Weg zum selbst gesteckten Ziel Christine Maurer | 01 2020 | 52 |
| Selbstorganisation und Selbstmanagement im Homeoffice Christine Maurer | 02 2020 | 130 |
| Selbstmotivation – Auf dem Weg zum selbst gesteckten Ziel Christine Maurer | 03 2020 | 188 |
| Bedürfnisse im Blick – Erfolgreich lehren und beraten | 04 2020 | 262 |

| NACHLESE | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Bewusst essen und die Erde retten: Geht das? – Das geht! BMEL-Nachhaltigkeitskonferenz 2019 in Berlin | 01 2020 | 6 |
| Foodsharing: Rechtliche Fallstricke – Arbeitstagung des Bundesverbandes der Lebensmittelkontrolleure | 01 2020 | 8 |
| Proteine im Fokus der Wissenschaft – 23. Heidelberger Ernährungsforum 2019 | 01 2020 | 9 |
| Wissenschaftlicher Status quo zu A1/A2-Milch – Seminar des Kompetenzzentrums für Ernährung (KERN) in Freising | 02 2020 | 82 |
| Stille Entzündungen – UGB-Frühjahrstagung digital | 02 2020 | 83 |
| Mangelernährung im Krankenhaus – 10. Update Ernährungsmedizin in München | 02 2020 | 84 |
| Sensorik im Alter: Hinweise für die Praxis – 10. Update Ernährungsmedizin in München | 02 2020 | 85 |
| Nachhaltiges Lebensmittelsystem: Bio allein genügt nicht! | 03 2020 | 154 |
| Aspekte der Darmgesundheit – 10. Update Ernährungsmedizin | 03 2020 | 155 |
| Essen wird anders – Ernährung und die planetaren Grenzen – 4. BZfE-Forum 2020 | 04 2020 | 214 |
| Food Well-Being – 24. Heidelberger Ernährungsforum 2020 | 04 2020 | 216 |

| PRÄVENTION & THERAPIE | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Insekten als Nahrungsmittel in Deutschland – Potenzial für die Zukunft? Juliane Böhme Prof. Dr. Sibylle Adam | 01 2020 | 66 |
| Schmeckst du noch oder riechst du schon? Dr. Michelle Feuereisen | 02 2020 | 139 |
| Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit – Fokus Mikronährstoffe Prof. Dr. Sibylle Adam | 04 2020 | 270 |

| REPORTAGE | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Klein, aber oho! – Linsen aus regionalem Anbau Klaus Sieg | 04 2020 | 246 |

| TIPPS FÜR DIE PRAXIS / TIPPS | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Kreative Resteverwertung für Umwelt und Gesundheit | 01 2020 | 58 |
| Auch kleine Schritte führen ans Ziel | 01 2020 | 59 |
| Männer in der Beratung – Lösungsorientiert und mit Humor | 03 2020 | 201 |
| Mit Gemüse durch den Winter – 10 Tipps für Familien | 04 2020 | 265 |

| WISSEN FÜR DIE PRAXIS / WISSEN | Ausgabe | Seite |
|--|----------------|--------------|
| Gegen Lebensmittelverschwendung – Aktionen und Initiativen | 01 2020 | 44 |
| Betriebs- und Lebensmittelkontrollen 2018 | 01 2020 | 45 |
| Verlangen nach Süßem – wächst nur durch Zucker | 02 2020 | 126 |
| Schlankheitsgen entdeckt | 02 2020 | 126 |
| Voller Darm macht satt – nicht Magen | 02 2020 | 127 |
| Schlafmangel bleibt Schlafmangel | 02 2020 | 127 |
| Nervenzellen stimulieren Fettabbau | 02 2020 | 127 |
| Regionale oder globale Versorgung mit Nahrungsmitteln? – Beides ist notwendig! | 02 2020 | 128 |
| „E-Morph“ entlarvt östrogenähnlich wirkende Stoffe | 02 2020 | 128 |
| Leitfaden zur Ernährungstherapie in Klinik und Praxis online verfügbar | 02 2020 | 129 |
| Ergosterin in Lebensmitteln – Vitamin-D-Lieferant oder Hinweis auf Mykotoxine? | 02 2020 | 129 |
| Musik für ein gesundes Esstempo | 03 2020 | 176 |
| Aluminium in Antitranspirantien | 03 2020 | 176 |
| Ernährungskompetenz der Deutschen ausbaufähig | 03 2020 | 177 |
| REM-Schlaf für emotionale Stabilität und gesunden Appetit | 03 2020 | 177 |
| T-Zellen: Starke Immunantwort auf Sars-CoV-2 löst Autoimmunreaktion aus | 03 2020 | 178 |
| Salz: Weniger ist mehr | 03 2020 | 178 |
| Gluten – Freispruch für modernen Weizen? | 03 2020 | 179 |
| Einkorn verträglicher als andere Weizenarten | 03 2020 | 179 |
| Listerien in Räucherfisch | 04 2020 | 252 |
| Nichtalkoholische Fettleber – Lebensstiländerung hilft | 04 2020 | 252 |
| BfR-Verbrauchermonitor zur Wahrnehmung von Superfoods | 04 2020 | 254 |
| Thunfischverzehr in Deutschland | 04 2020 | 254 |
| Ultrahochverarbeitete Lebensmittel und Körpergewicht | 04 2020 | 255 |

| WUNSCHTHEMA | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| Zu gut für die Tonne! Haltbarkeit getrockneter Teigwaren Katharina Miller Carolin Peska Prof. Dr. Gertrud Winkler | 01 2020 | 48 |
| Chronobiologie, Schlaf und Ernährung Dr. Lioba Hofmann | 03 2020 | 180 |
| Der neue Nutri-Score zur erweiterten Nährwertkennzeichnung Dr. Anette Rexroth | 04 2020 | 256 |

| ZWISCHENRUF | Ausgabe | Seite |
|---|----------------|--------------|
| „Insekten auf dem Teller – Brauchen wir das überhaupt? Prof. Dr. Andreas Schieber | 01 2020 | 13 |
| ... was ihr wollt. Prof. em. Dr. Hannelore Daniel | 01 2020 | 65 |
| Brot ist Freiheit, Freiheit ist Brot! Prof. Dr. Rainer Hufnagel | 02 2020 | 91 |
| Ohne Frühstück aus dem Haus? Kein Problem! Prof. Dr. Annette Buyken | 02 2020 | 101 |
| Hidden Hunger – auch in Deutschland? Prof. Dr. Sibylle Adam | 02 2020 | 123 |

SONDERAUSGABE 1:**Seite****Europa: So kochen und essen unsere Nachbarn****Stephanie Rieder-Hintze**

| | |
|--|----|
| Österreich Bei den Nachbarn in Österreich: Schmankerln und mehr | 4 |
| Schweiz Rösti, Raclette, Risotto und Schokolade: Die Schweiz | 8 |
| Italien Guter Geschmack kann so einfach sein: Italien | 12 |
| Griechenland Gesunde Küche jenseits von Gyros und Pommes: Griechenland | 16 |
| Spanien Tapas, Paella und ganz viel Sonne: Spanien | 20 |
| Portugal Am Rand, aber kulinarisch mitten in Europa: Portugal | 24 |
| Frankreich Von edel bis bodenständig: Die kulinarische Tour de France | 28 |
| Belgien Mehr als Fritten, Pralinen und Bier: Belgien | 32 |
| Niederlande Wasser, flaches Land und viel Gemüse: Die Niederlande | 36 |
| England Eigenwillig in Tradition und Geschmack: England | 40 |
| Irland & Schottland Nachbarn und kulinarisch eng verwandt: Irland und Schottland | 44 |
| Dänemark Zwischen zwei Meeren und kulinarisch solide: Dänemark | 48 |
| Norwegen Fisch, Lamm, Süßes und von allem reichlich: Norwegen | 52 |
| Schweden Klöße, Hering, Knäckebrot: Schweden is(s)t bodenständig | 56 |
| Finnland Am Polarkreis zwischen Natur und Hightech: Finnland | 60 |

AUS DEM BZfE**Seite**

| | |
|---|----|
| Vom hohen Norden bis an die Alpen – Regionale Küchen in Deutschland | 64 |
| Der Welt auf den Teller geschaut – Eine kulinarische Reise | 64 |

SONDERAUSGABE 2:**Seite****Digital und krisenfest – Herausforderungen des 21. Jahrhunderts erfolgreich meistern****Christine Maurer**

| | |
|--|----|
| Methoden zur Wissensvermittlung in Schule und Beratung | 4 |
| Wissen wirksam weitergeben – Spielerisch wiederholen und vertiefen | 8 |
| Hirnforschung und Lernen: Bedeutung der Neurowissenschaften | 10 |
| Visualisierung in Schule und Beratung – Das Flipchart | 13 |
| E-Learning – Elektronische Medien in Schule und Beratung | 15 |
| Blended Learning | 18 |
| Digitalisierung in Schule und Beratung | 20 |
| Web-Seminare anbieten – Ein kleines Brevier | 23 |
| Das Ende der Kreidezeit – Interaktive Wandtafeln im Unterricht | 27 |
| Virtuelle Interaktion in Schule und Beratung | 30 |
| SCRUM als agiles Konzept in Schule und Beratung | 33 |
| Selbstorganisation und Selbstmanagement im Homeoffice | 36 |
| Moderation – mehr als Diskussionsleitung | 40 |
| Changemanagement – Unterstützung bei Veränderungsprozessen | 45 |
| Motivation – Aufbau und Erhalt | 49 |
| Umgang mit Stress | 52 |
| Burnout: Wehret den Anfängen! | 55 |
| Selbstmitgefühl entwickeln und fördern | 57 |
| Resilienz – Umgang mit Herausforderungen | 61 |
| Meditation – für mehr Ruhe im (Berufs-)Alltag | 65 |

AUS DEM BZfE**Seite**

| | |
|--|----|
| Professionell beraten und digital kommunizieren – Beraterseite auf bzfe.de | 68 |
| Immer auf dem Laufenden – Alle BZfE-Newsletter im Gratis-Abonnement | 68 |



Viermal im Jahr: Themen aus der Praxis für die Praxis ...

- Neues aus der Forschung
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik
- Lebensmittelrecht – und vieles mehr!

... und zusätzlich
zwei Sonderhefte
mit den interessantesten
Artikeln einer
Ernährung im Fokus-
Themenreihe

Sie haben die Wahl:

1 Print-Online-Abo 9104 24,00 €/Jahr

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte per Post + Download

2 Online-Abo 9104-AO 20,00 €/Jahr

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

3 Ermäßigtes Online-Abo 9104-AE 10,00 €/Jahr

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download für Schüler, Studierende und Auszubildende gegen Ausbildungsnachweis

Unser Online-Zusatzangebot

www.ernaehrung-im-fokus.de

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials
- unser Benachrichtigungsservice nach Ihrer Anmeldung unter www.bzfe.de/newsletter

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter www.ble-medien-service.de



@ErnaehrungimFokus



@ErnaehrungF



@ernaehrungimfokus

Mein Abo¹

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das Online-Abo mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studierende und Auszubildende** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim **BLE-Medienservice IBRo²** ein.

Name/Vorname

Beruf

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

Geschenk-Abo¹

Ich möchte das angekreuzte Abo verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten

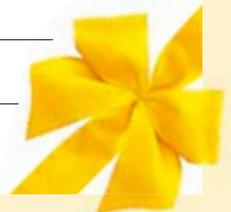
Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

- Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



¹ Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung erfolgt mit der nächsten Ausgabe nach Bestellsingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an:

² BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin

Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 6845-3444

E-Mail: abo@ble-medien-service.de, Internet: www.ble-medien-service.de

Ihre Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.