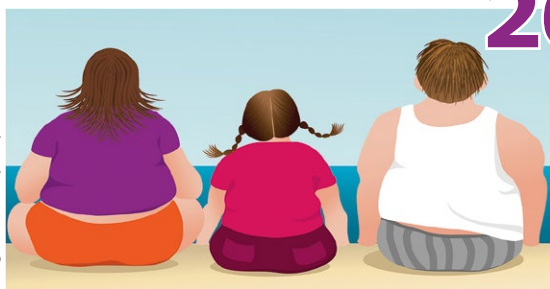


Hormone: einflussreiche Boten im Stoffwechsel

6/22

© Agnieszka/depositphotos.com



269

Übergewicht bei Kindern hat nicht selten Störungen im Hormonhaushalt als Ursache.

294

Resilienz – also seelische Widerstandskraft – hilft, widrige Lebensumstände zu überstehen.



© Wayhome Studio/stock.adobe.com



292

Mit dem richtigen Know-how und etwas Erfahrung gelingen leckere Brote aus frischem Vollkorn.

© Schnitzer/M. Panzer

Für die Praxis

Ökologisch Leben	284
Rezepte	287
Saisontipp	
Grünkohl: Heimischer Krauskohl	289
Warenkunde	
Hefe – locker, flockig, aromatisch	290
Tipps	
Pure Vollkornbrote	292

Rubriken

Magazin	264
UGB intern	
Symposium: Ess- und Ernährungsberatung	298
UGB-Österreich: Tagung in Innsbruck mit Ehrung für Maria Ranetbauer	299
Neue UGB-Weiterbildungen 2023	301
Wissenschaft aktuell	302
Leserfrage	
Seed Cycling: Reguliert der Verzehr von Samen unsere Hormone?	304
Bücher	305
Unter der Lupe	
Schluss mit Kükentöten	306
Termine	308
Impressum	311

Fachbeiträge

Physiologie

Hormone: Filligranes Zusammenspiel	266
Adipositas bei Kindern: Die Rolle des Leptins	269

Ganzheitsmedizin

Weiblicher Hormonhaushalt: Natürlich in Balance	272
Das Hormonsystem im Fasten	276
Standpunkt: Weniger Testosteron ist keine Krankheit	283

Gesundheitspolitik

Schleichende Vergiftung: Hormonelle Schadstoffe im Alltag	280
-----------------------------------------------------------	-----

Psychologie

Resilienz fördern – Ressourcen aktivieren	294
Kurzfassungen der Fachbeiträge	285