

Kranker Darm – was tun?

4/24



© Steklo KRD/depositphotos.com

162

Viele verarbeitete Produkte enthalten Zusatzstoffe, die dem Darm besonders bei entzündlichen Darmerkrankungen schaden können.

185

Jetzt pflücken gehen: Die schwarz glänzenden Brombeeren haben einiges zu bieten.



© belchonock/depositphotos.com

202



© S.Pinto/depositphotos.com

Weltweit sind viele Böden durch die intensive Verwendung von Kunstdüngern ausgelaugt – problematisch vor allem für Länder des Globalen Südens.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	180
Rezepte	183
Saisontipp	
Brombeeren: Pralle Beerenfülle	185
Warenkunde	
Aubergine: Formschöne Frucht in Lila	186
Tipps	
Brotaufstriche: Kreative Köstlichkeiten	188

Rubriken

Magazin	160
UGB intern	
Symposium: Körpergewicht in Balance	194
Online-Fachtag: Essen im Wandel	195
Vortragsreihe:	
Das biopsychosoziale Frühstück	196
UGB-Österreich: Tagung in Innsbruck	197
Wissenschaft aktuell	198
Leserfrage	
Hilft Hafer bei entzündetem Darm?	200
Bücher	201
Unter der Lupe	
Synthetische Düngemittel: Gefahr für Klima und Boden	202
Aktuelle Termine	204
Impressum	207

Fachbeiträge

Ernährungstherapie

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Stark Verarbeitetes besser meiden	162
Ein neuer Blick auf das Reizdarmsyndrom	172
Interview: „Darmprobleme nehmen zu“	176

Gesundheitsförderung

Gutes für den Darm	166
Standpunkt: Krebs im Verdauungstrakt – Prävention weiter verbessern	179

Medizin

Bauchschmerzen bei Kindern: „Papa, mein Bauch tut weh!“	169
---	-----

Ernährung

Calcium: Mehr als ein Knochenbaustein	190
Kurzfassungen der Fachbeiträge	181