

Alles steht Kopf – fit durch die Pubertät



218

Trotz schwieriger Phasen in der Pubertät sollten Eltern versuchen, mit ihren Kindern in Beziehung zu bleiben.

© fizke/stock.adobe.com

237

Merrettich sorgt mit seiner Schärfe für einen ganz besonderen Geschmack.



© PIXbank/stock.adobe.com

Fachbeiträge

Pädagogik

Gelassen durch die Pubertät	214
Interview: Jugendesskultur verstehen	224
Werkstatt Ernährung: Ernährungskompetenz macht Schule	228
Standpunkt: Chance Pubertät	231

Gesellschaft

Wie soziale Medien den Essalltag junger Menschen beeinflussen	218
---	-----

Psychologie

Ernährungstrends und Essstörungen	221
-----------------------------------	-----

Ernährung

Update Ballaststoffe	242
Kurzfassungen der Fachbeiträge	233

5/24



© Justaa/depositphotos.com

Unabhängige Gesundheitsberatung ist nicht umsonst zu haben. Der UGB sucht Unterstützer:innen.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	232
Rezepte	235
Saisontipp Meerrettich: Scharfe Stangen	237
Warenkunde Maronen: Leckerei vom Baum	238
Körper & Seele Glück lernen	240

Rubriken

Magazin	212
UGB intern Unabhängige Gesundheitsberatung braucht Sie!	246
Online-Fachtag: Essen im Wandel	248
Leserbrief	249
Wissenschaft aktuell	250
Leserfrage Was ist eine WDEIA?	252
Bücher	253
Unter der Lupe Das Fleischparadoxon: Tiere mögen, aber essen	254
Stellenangebote/Termine	256
Impressum	259