

Sport Und Vollwerternahrung

Kompendium der Sportmedizin
 Pflanzenbasierte Ernährung im Sport
 Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität
 Gesundheitsförderung in der Schule: Projekt Gesundheitstagebuch
 Die gesunde Kost für Sport und Rekord
 Ernährung im Sport
 Emma
 Die Natur Ist Der Beste Arzt
 Neue Aufsätze in der Bibliothek
 Vegetarisch von A-Z
 Neustart für die Nieren
 Sport und Vollwerternahrung
 Wie ernähre ich mich bei Diabetes?
 Natürlich, nackt, gesund
 Beruf Erzieherin/Erzieher - mehr als Spielen und Basteln
 Naturheilpraxis heute
 Vollwert-Ernährung
 Meine ganz persönlichen Gesundheitstipps
 Gesünder leben
 Mensch Körper Krankheit Für Den Rettungsdienst eBook
 Die gesunde Arbeit
 Sport und Ernährung. Abnehmen, Zunehmen - aber bitte sportlich
 Cholesterin natürlich senken
 Das gesunde Unternehmen
 Ich helfe mir selbst - Verdauungs- und Darmbeschwerden
 Ernährungsmedizin
 Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods
 Zitty
 Ernährung und Fasten als Therapie
 Universität Leipzig
 Vital und Fit Bis Ins Hohe Alter
 Inklusion und Exklusion in der funktional differenzierten und globalisierten Gesellschaft
 Sport und Ernährung. Abnehmen, Zunehmen - aber bitte sportlich
 Midlifetuning für Frauen
 Naturheilverfahren in der Kinderheilkunde
 Fit durchs Jahr mit Hademar
 Alleinleben — Chance oder Defizit
 Vegan für Sportler
 Klaus Richter - Familienmensch, Theologe, Lauftherapeut
 Selbstliebe macht schlank

Sport Und Vollwerternahrung

Downloaded from <ftp.bonide.com> by guest

FINN PHOEBE

Kompendium der Sportmedizin GRIN Verlag

Der Widerspruch zwischen den phylogenetischen Voraussetzungen des Menschen und seiner in der Gegenwart der modernen Zivilisation dominierenden Verhaltensweise - im Problemfeld Reizüberflutung auf psychischem Gebiet und gleichzeitigem Reizmangel im physischen Bereich - führt zur Störung der psycho-physischen Balance und zur Minderung der alterstypischen psycho-physischen Leistungsfähigkeit. Es entstehen gesundheitliche Risiken. Durch gezielte, integrative Veränderung der Lebensstrategie hinsichtlich biologischer und psycho-sozialer Aspekte (z.B. durch regelmäßige, angemessene körperliche Aktivität, psychischen Ausgleich, gesundheits- und leistungsfördernde Ernährung usw.) kann die Gesundheit, Fitness und Vitalität erhalten bzw. verbessert werden und eine hohe Lebensqualität, mit gesteigerter Lebenserwartung erreicht werden.

Pflanzenbasierte Ernährung im Sport Springer-Verlag

Die Vollwert-Ernährung als ganzheitliches Ernährungskonzept leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit. Das Buch erläutert Ernährungsfachkräften und Laien verständlich die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Vernetzungen und die damit verbundenen Probleme unserer Ernährungsweise. Dazu bietet es mögliche Lösungswege an, ohne dabei den wichtigen Aspekt 'Genuss beim Essen' zu vergessen. Erfahren Sie, wie Vollwert-Ernährung die eigene Gesundheit fördert, die Umwelt schont, faire globale Wirtschaftsbeziehungen ermöglicht und so zu mehr sozialer Gerechtigkeit führt. - Bedeutung und Grundsätze der Vollwert-Ernährung - Die einzelnen Lebensmittelgruppen im Überblick: Empfehlungen mit Begründungen - Fördernde und hemmende Einflüsse bei der Umsetzung der Vollwert-Ernährung - Kapitel zu Gentechnik, Lebensmittelbestrahlung, Mikrowellenerhitzung, Zusatzstoffen und funktionellen Lebensmitteln - Ernährungsempfehlungen für besondere Bevölkerungsgruppen Nachhaltigkeit als Motor für die Zukunft!

Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität UTB

Gesundheit! Das große Lexikon von Professor Bankhofer Hier bekommen Bankhofer-Fans eine umfangreiche Zusammenstellung seiner ganz persönlichen bzw. besten Tipps. Auf 400 Seiten und in zahlreichen Fotos zeigt und erklärt der Gesundheitspapst, wie man ein gesundes Leben führen kann ohne sich zu kasteien. Einfach muss es sein und Spaß muss es machen - das ist seine erfolgreiche Devise. Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte, Kolumnen und seine Bücher (z.B. "Der kleine Bankhofer", Südwest Verlag) einem großen Publikum bekannt. Schwierige medizinische Probleme kann er wunderbar erklären. Dank seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphäen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt so Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in ärztlichen Fachkreisen.

Gesundheitsförderung in der Schule: Projekt Gesundheitstagebuch BoD - Books on Demand
 Blutfette im Griff - ohne Nebenwirkungen: Keine Panik: Wer einen zu hohen Cholesterinspiegel hat, muss nicht in jedem Fall Tabletten schlucken. Denn Cholesterinsenker sind nicht harmlos und deshalb immer nur die zweitbeste Lösung. Experten raten daher schon länger zu einer sorgfältigen Dosierung. Zahlreiche Studien zeigen, dass leicht bis mäßig erhöhte Cholesterinwerte mit der richtigen Ernährung, Naturarzneimitteln und ausreichender Bewegung dauerhaft um zehn bis 20 Prozent gesenkt werden können. Und Alternativen, den Cholesterinspiegel auch ohne Medikamente zu senken, gibt es mehr als genug. Die bekannte Ratgeberautorin Dr. Andrea Flemmer erklärt, was es mit Cholesterin auf sich hat und wie man seinen Cholesterinwert mit der richtigen Ernährung, den richtigen Fetten und der Heilkraft aus Heilpflanzen und Lebensmitteln in den Griff bekommt.

Die gesunde Kost für Sport und Rekord Franz Steiner Verlag

Lieber chronologisch gesund statt chronisch krank Hier kommt der vierte Band der Erfolgsserie „Der Kleine Bankhofer“: Gesundheit für jeden Tag im Jahreslauf. Wie vertreibt man am schnellsten den Kater am Neujahrstag, wie lässt sich der Cholesterinspiegel nach dem Osterfest wieder in den grünen Bereich bringen, wie schützt man die Haut im Sommer am besten vor Sonnenlicht, wie beugt man der ersten Erkältung im Herbst vor? Mit Bankhofers Gesundheitstipps kommt man gesund durch alle Jahreszeiten und hat dabei auch noch eine Menge Spaß. Natürlich werden auch in diesem Buch die Gesundheitstipps vom österreichischen Zeichner Reinhard Habeck humoristisch in Szene gesetzt.

Ernährung im Sport Springer-Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2016 im Fachbereich Sport - Sonstiges, Note: 1,0, Universität Konstanz, Sprache: Deutsch, Abstract: In dieser Hausarbeit werde ich zunächst einige Grundlagen über die Ernährung allgemein und über die verschiedenen Stoffgruppen, aus denen unsere Nahrung besteht, herausarbeiten. Danach möchte ich auf die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eingehen, um zu klären, was man unter einer ausgewogenen Vollwerternahrung versteht. Dabei möchte ich auch die ständig aufkommende Frage klären, ob sich Sportler und Hochleistungssportler anders ernähren müssen, als Menschen die keinen oder nur wenig Sport treiben. Ein weiterer Punkt dieser Arbeit werden die mittlerweile weit verbreiteten Nahrungsergänzungsmittel sein. Ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll oder gar gesundheits- bzw. leistungsfördernd? Die Ernährung - ein essentieller Bestandteil unseres taglichen Lebens. Gerade zur Weihnachtszeit, einer Zeit, in der viel gegessen und getrunken wird, drängen sich Fragen zur optimalen Ernährung des Menschen auf. Nur wenige Menschen wissen, wie viel Energie genau ihr Körper pro Tag benötigt. Ich behaupte sogar, dass dies vielen gleichgültig ist, da sie essen, wenn sie Hunger haben und so viel, bis sie satt sind. Wie steht es um die Ernährung eines Profisportlers? Kann durch eine spezielle Ernährung die sportliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden? Im Zuge der aktuellen Ernährungstrends wie Vegetarismus oder Veganismus, die im Zentrum eines umweltbewussten Lebensstils stehen, machen sich aber immer mehr Menschen über die Zusammenstellung ihrer Nahrung Gedanken. Eine bewusste Ernährung ist unbestritten ein wichtiger Teil eines gesundheitsbedachten Lebensstils. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung jedoch aus und welchen Beitrag können Nahrungsergänzungsmittel im taglichen Leben und zur Forderung von sportlichen Leistungen spielen? Aufgrund der in Deutschland und in den meisten Teilen von Westeuropa vorherrschende"

Emma Georg Thieme Verlag

Da die Gesundheit die entscheidende Basis der Lebens- und Arbeitsqualität ist, tragen wir eine große Verantwortung für sie. Dabei ist die Arbeitswelt ein wichtiger Einflussbereich. In ihr wirken zahlreiche Faktoren der Arbeitssituation, des Arbeitsplatzes, der Arbeitsumwelt, des Betriebsklimas, des Arbeitsverhaltens und nicht zuletzt die Arbeitssicherheit positiv oder negativ auf die Gesundheit und somit auf das Wohlbefinden, auf die Leistungsfähigkeit und auf die gesamte Persönlichkeit des Menschen. Gesundheit in der Arbeitswelt ist gegenwärtig und zukünftig wichtiger denn je, weil neue Technologien, neue Arbeits- und Organisationsformen, ein verschärfter Wettbewerb, die Globalisierung der Wirtschaft, der problematische Arbeitsmarkt und das gesellschaftliche Umfeld mit neuen Werten und Normen besonders psychische Belastungen mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko hervorrufen. Obwohl diese Entwicklung in unserem Leben wie in der Wirtschaft gegeben ist, bestehen bei Personalverantwortlichen, Führungskräften, Betriebsärzten, Arbeitsschutzbeauftragten, Fachkräften für Arbeitssicherheit und Betriebs- bzw. Personalräten in Unternehmen/Organisationen vor allem zum Problem der psychischen Belastung, Beanspruchung und Gesundheit/Krankheit Wissensdefizite. Dieses Buch soll dazu beitragen, diese Lücke zu schließen und somit die Handlungsfähigkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu

entwickeln.

Die Natur Ist Der Beste Arzt Elsevier Health Sciences

Er ist seit bald 40 Jahren Läufer und zudem einer der bekanntesten Lauftherapeuten Deutschlands. Als Diakon wirkt er bereits über 40 Jahre und hat unlängst noch an der Universität von Südafrika in Theologie promoviert. Altersmäßig hat er es gerade auf exakt zweimal 40 Jahre gebracht und noch so viel vor, dass es für weitere 40 reichen könnte. Die Rede ist von Klaus Richter aus Menden, der hier von Familienangehörigen und Freunden einfühlsam portraitiert wird.

Neue Aufsätze in der Bibliothek Frank & Timme GmbH

Die Begriffe Inklusion und Exklusion sind relativ neu, aber als soziale Wirklichkeit existieren sie, seit es Menschen gibt. Durch Renaissance, Aufklärung und bürgerliche Revolutionen bildete sich die funktional differenzierte Gesellschaft heraus. Inklusion und Exklusion nehmen in der modernen Gesellschaft neue, globale Formen an. Niemand wird mehr aus allen Teilsystemen ausgeschlossen: Darum gibt es im Wesentlichen nur Teilexklusionen. Dies gilt allerdings nur für die modernen, funktional differenzierten Gesellschaften. Zugleich gibt es weltweit aber auch noch Gesellschaften mit einer kleinen, unvorstellbar reichen Oberschicht und einer großen, versklavten Unterschicht. Die globalisierte moderne Gesellschaft kann an dieser Wirklichkeit nicht vorbeigehen. Darum bedürfen die Begriffe Inklusion und Exklusion einer sittlichen Verankerung: Jeder Mensch ist eine Person mit Wert und Würde.

Vegetarisch von A-Z Georg Thieme Verlag

Leistungssportlich orientiertes Training in jedem Alter erfordert eine spezielle Ernährung zur Sicherung der Belastbarkeit, Leistungsverbesserung und der Regeneration des Sportlers. Dieses Buch weist auf gesicherte Erkenntnisse in der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme des Sportlers in unterschiedlichen Sportarten hin. Bewertet wird die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln und damit erlaubter Wirkstoffe. Auf die aktuelle Dopingliste wird ebenso hingewiesen. Da es für die Ernährung Sporttreibender keine Patentrezepte gibt, finden sich hier keine üblichen Ernährungstipps oder Kochrezepte, sondern belegte Erkenntnisse aus der Ernährungsphysiologie. Der Sportler wird angehalten, aus den Erkenntnissen zum Energiestoffwechsel für sich selbst eine optimale Variante auszuwählen. Berücksichtigt wird besonders die Ernährung in Sportartengruppen beim Training und Wettkampf unter Normalbedingungen, Hitze, Kälte und in der Höhe. Tipps zur Gewichtsregulation, zu einer vegetarischen und veganen Ernährungsweise und zur Sportausübung bei Diabetes mellitus runden das Buch ab.

Neustart für die Nieren Academic Press

Arbeit ist nicht nur wirtschaftlich, sondern auch unter dem Aspekt der Gesundheit zu betrachten. Dabei gewinnen psychische Belastungen und die psychische Gesundheit an Bedeutung. Ausgehend von Entwicklungstrends in der Arbeit wird zunächst ein Konzept zur Belastung, Beanspruchung und Gesundheit vorgestellt. Hierbei stehen psychische Störungen, Befindensbeeinträchtigungen und Gesundheitsressourcen im Zentrum. Sodann werden Ansätze zur Gestaltung gesunder Arbeit dargelegt. Sie beziehen sich auf die Arbeitsaufgabe, Arbeitsplätze, die Arbeitsumwelt, die Arbeitsorganisation und Arbeitsmittel. Besondere Beachtung findet auch die Mensch-Computer-Interaktion. Ferner werden psychologische Aspekte des modernen Arbeitsschutzes einschließlich Arbeitssicherheit berücksichtigt. Schließlich werden verschiedenste Maßnahmen zur Organisation gesunder Arbeit im Unternehmen vorgestellt. Dabei stehen arbeitspsychologische Ansätze und das Fehlzeitenmanagement im Vordergrund. Das Buch stellt, indem es vor allem die gesunde Arbeit fokussiert, eine aktualisierte, weitgehend überarbeitete und erweiterte Fassung im Vergleich zur 1. Auflage dar. Es unterscheidet sich weitgehend sowohl in der Betrachtungsweise als auch in den Inhalten von Büchern mit vergleichbaren Themen auf dem Markt. Das Buch richtet sich an Studenten der Psychologie, der Arbeitswissenschaft, der Soziologie, des Sozialwesens, der Medizin, der Produktionswirtschaft und des Personalmanagements, die sich mit Themen zur Gesundheit in der Arbeit beschäftigen. Ferner ist es eine Einführung für Praktiker des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, der Arbeitsorganisation und -gestaltung sowie des Personal- und Sozialwesens.

Sport und Vollwerternährung disserta Verlag

Die 2. Auflage dieses Buch, inkl. ebook, aus der Naturheilkunde wurde von den renommierten Herausgebern und Autoren komplett aktualisiert, beschreibt den aktuellen Stand moderner Ernährungsformen und Fastenmethoden und wie diese gezielt präventiv und therapeutisch einsetzbar sind. Neue Themen wurden aufgenommen wie folgt: „Ernährungssituation in Deutschland“, „Neueste Ergebnisse zu Fasten“, „Krebs“ und „Nährstoffsupplemente“. In diesem Buch finden Ärzte, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten und Heilpraktiker bewährte Ernährungskonzepte, die Indikation bei bestimmten Erkrankungen und die aktuelle Studienlage dazu. Der Inhalt Grundlagen zu Ernährung und Fasten Ausgewählte Nahrungsinhaltsstoffe Grundlegende Formen der Ernährungstherapie Fasten als Erlebnis, Prävention und Therapie Plus: Empfehlungswerte Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und bestimmten Krankheitsbildern Aktuelle Forschungsmethoden und Trends rund um die Ernährung: Mit diesem Nachschlagewerk können Sie Ihre Patienten optimal beraten und behandeln.

Wie ernähre ich mich bei Diabetes? Walter de Gruyter

Das optimale Lehrbuch und Nachschlagewerk ist speziell auf die Bedürfnisse des Rettungsdienstes zugeschnitten! Hier finden Sie das Wissen zu Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie im Hinblick auf Notfallmedizinisch relevante Erkrankungen und Verletzungen für Notfallsanitäter, Rettungsassistenten und Rettungssanitäter in einem Buch vereint. So erhalten Sie die Grundlage für kompetentes Handeln im Einsatz. Die Schwerpunktsetzung auf in der Notfallmedizin wichtige Organsysteme wie beispielsweise dem Herz-Kreislauf-System und Atmung schaffen einen einzigartigen Bezug zur Rettungsdienstpraxis und erleichtern Ihnen so den Wissenstransfer zum Arbeitsalltag. Eine einfache und klare Sprache, über 500 Bilder und Schemata sowie viele Beispiele sorgen für maximales Verständnis und Anschaulichkeit: Klare und verständliche Aufbereitung auch komplexer Inhalte und ein überzeugendes didaktisches Konzept. Umfangreiches farbiges Bildmaterial und zahlreiche Tabellen. Farbige Kennzeichnung wichtiger Informationen wie Praxistipps oder Warnhinweise. Ein abschließendes Kapitel zur strukturierten Untersuchung im Rettungsdienst, das die Verbindung zur Rettungsdienst-Praxis verdeutlicht. Der Inhalt ist ausgerichtet an den Ausbildungs- und Prüfungsverordnungen für das Rettungsfachpersonal vom Rettungs- bis zum Notfallsanitäter und wurde durch erfahrene Praktiker verfasst. Sowohl in der Rettungssanitäter- als auch in der Notfallsanitäterausbildung geeignet. Auch Praktiker, v. a. Rettungsassistenten in der Vorbereitung auf die Ergänzungsprüfung zum Notfallsanitäter, benutzen das Buch als Nachschlagewerk. Für die Notfallsanitäterausbildung stellt das Werk die optimale Ergänzung zum Lehrbuch "Notfallsanitäter Heute" dar. Neu in der 3. Auflage: Aktualisierung aller Inhalte gemäß neuer Leitlinien und Guidelines. Neues Online-Material: Alle Abbildungen zum Download Arbeitsblätter inkl. Lösungen für Unterrichtsgestaltung oder selbständiges Lernen Online-Training Lernen-lernen

Natürlich, nackt, gesund Walter de Gruyter

Studienarbeit aus dem Jahr 2016 im Fachbereich Sport - Sonstiges, Note: 1,0, Universität Konstanz, Sprache: Deutsch, Abstract: In dieser Hausarbeit werde ich zunächst einige Grundlagen über die Ernährung allgemein und über die verschiedenen Stoffgruppen, aus denen unsere Nahrung besteht, herausarbeiten. Danach möchte ich auf die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung

(DGE) eingehen, um zu klären, was man unter einer ausgewogenen Vollwerternährung versteht. Dabei möchte ich auch die ständig aufkommende Frage klären, ob sich Sportler und Hochleistungssportler anders ernähren müssen, als Menschen die keinen oder nur wenig Sport treiben. Ein weiterer Punkt dieser Arbeit werden die mittlerweile weit verbreiteten Nahrungsergänzungsmittel sein. Ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll oder gar gesundheits- bzw. leistungsfördernd? Die Ernährung – ein essentieller Bestandteil unseres täglichen Lebens. Gerade zur Weihnachtszeit, einer Zeit, in der viel gegessen und getrunken wird, drängen sich Fragen zur optimalen Ernährung des Menschen auf. Nur wenige Menschen wissen, wie viel Energie genau ihr Körper pro Tag benötigt. Ich behaupte sogar, dass dies vielen gleichgültig ist, da sie essen, wenn sie Hunger haben und so viel, bis sie satt sind. Wie steht es um die Ernährung eines Profisportlers? Kann durch eine spezielle Ernährung die sportliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden? Im Zuge der aktuellen Ernährungstrends wie Vegetarismus oder Veganismus, die im Zentrum eines umweltbewussten Lebensstils stehen, machen sich aber immer mehr Menschen über die Zusammenstellung ihrer Nahrung Gedanken. Eine bewusste Ernährung ist unbestritten ein wichtiger Teil eines gesundheitsbedachten Lebensstils. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung jedoch aus und welchen Beitrag können Nahrungsergänzungsmittel im täglichen Leben und zur Förderung von sportlichen Leistungen spielen? Aufgrund der in Deutschland und in den meisten Teilen von Westeuropa vorherrschenden enormen Diversität an Nahrungsangeboten, können wir jeden Tag etwas anderes essen, das uns schmeckt. Dies ist meiner Ansicht nach ein Hauptgrund für den immer weiter steigenden Anteil an Übergewichtigen in der Bevölkerung. Diese steigende Anzahl aus Übergewichtigen lässt das Geschäft mit den Diäten boomen. Es gibt unzählige Zeitschriften, die täglich neue Wunderdiäten anpreisen, um alle überflüssigen Pfunde rasch wieder loszuwerden. Doch was ist das zugrundeliegende Prinzip von Diäten? Welche Möglichkeiten gibt es abzunehmen und was muss dabei beachtet werden?

Beruf Erzieherin/Erzieher - mehr als Spielen und Basteln Schlütersche

Die Schule besitzt wesentlichen Einfluss auf den Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen. Sie kann Risikofaktor sein, aber vor allem zum Aufbau von Ressourcen genutzt werden und stellt somit ein ideales Setting für Gesundheitsförderung dar. Im einführenden Teil der vorliegenden Studie wird ein kurzer Einblick in Theorien zu Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention gegeben sowie der Gesundheitsstatus und das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern beschrieben. Im nächsten Schritt wird der Frage „Hat die Implementierung des Gesundheitstagebuches Einfluss auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie auf das Ernährungs- und Bewegungswissen der Schülerinnen und Schüler an der PNMS?“ nachgegangen. Anschließend wird die Methodik der Untersuchung dargestellt, wobei es sich um eine Vorher-Nachher-Untersuchung mittels Online-Fragebogen handelt. Dazwischen findet eine Gesundheitsinitiative statt. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler der PNMS zu vermehrter Bewegung und zu bewusster Ernährung angeleitet werden. Ein von den Autorinnen kreierte Gesundheitstagebuch dient den Kindern zur Selbstbeobachtung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Einerseits wird im Rahmen der Studie der Wissenszuwachs ermittelt, andererseits die Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens untersucht. Abschließend werden die Ergebnisse der Untersuchung erläutert und in der Diskussion interpretiert und reflektiert.

Naturheilpraxis heute Georg Thieme Verlag

Vegetarische Ernährung, alternativmedizinische Verfahren und ein ausgeprägter Fitnesskult boomen. Mit ihrem Appell, dass sich jede und jeder selbst optimieren solle und möglichst gesund und natürlich leben müsse, nahm die um 1900 entstandene Lebensreform viele dieser Diskurse und Praktiken vorweg. In den 1970er Jahren verbreiteten sich lebensreformerische Ideen und das Ziel einer umfassenden Gesellschaftsreform zunehmend im Alternativmilieu. Eva Locher beschreibt erstmals die Entwicklung der Lebensreform in der Schweiz nach 1945 aus transnationaler Perspektive. Im Zentrum ihrer kultur- und sozialgeschichtlich ausgerichteten Studie stehen Ernährungsreform, Naturheilkunde und Freikörperkultur.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Vollwert-Ernährung Campus Verlag

Weder Fisch, noch Fleisch! Die vegetarische Küche liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen möchten sich gesünder ernähren und auf Fleisch, aber nicht auf Genuss, verzichten. Sie suchen nach leckeren Rezepten. Egal ob Fleisch bei Ihnen generell nicht mehr auf den Tisch kommt oder Sie einfach weniger Fleisch essen möchten: In diesem Buch werden Sie in rund 220 Rezepten garantiert fündig. Neben vegetarischen Klassikern wie Ratatouille oder Zwiebelsuppe machen auch neu entwickelte Kreationen wie Kürbis-Orangen-Risotto oder Lavendel- Melonentatar Lust auf die fleischlose Küche. Und für Veganer, die alle tierischen Produkte von ihrem Speiseplan gestrichen haben, wurden die entsprechenden Rezepte speziell gekennzeichnet.

Meine ganz persönlichen Gesundheitstipps Fischer Gustav Verlag GmbH & Company KG Kopfschmerzen, Müdigkeit, Bluthochdruck, häufiger Harndrang, Wassereinlagerungen – alle diese Beschwerden können auf Nierenprobleme hinweisen. Etwa neun Millionen Deutsche leiden an Nierenschäden, doch nur etwa die Hälfte weiß davon, weil sich geschwächte oder kranke Nieren erst spät durch Schmerzen bemerkbar machen. Oft ist eine Krankheit dann schon so weit fortgeschritten, dass nur noch eine Dialyse oder Transplantation helfen kann. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer zeigt, wie es gar nicht erst so weit kommen muss und wie Sie Beschwerden schon frühzeitig entgegenwirken können. Sie beschreibt detailliert Aufbau und Funktion unseres wichtigsten Filterorgans und erklärt, wie Sie mit einfachen Umstellungen in der Ernährung und beim Lebensstil die Nieren reinigen, stärken und so Erkrankungen vorbeugen. Pflanzliche Alternativen zu Medikamenten und Schmerzmitteln sowie ein 7-Tage-Plan mit leckeren Rezepten erleichtern Ihnen den Start in ein Leben mit gesunden Nieren.

Gesünder Leben tredition

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein! Genetisch gesehen können wir 120 Jahre alt werden. Als "Midlife" gilt demnach die Zeit zwischen dem 30. und 90. Lebensjahr. Hier gilt es häufig, für sein Leben neue Entscheidungen zu treffen oder auch alte Glaubenssätze zu überprüfen. Midlifetuning beginnt im Kopf- egal, ob Sie sich beruflich verändern möchten, mehr Balance in Ihr Leben bringen oder zurück zur sportlichen Figur und Form finden wollen. Die Autorin nimmt uns mit auf den Weg zu mehr Erfolg, Freiheit und Fitness. Hier erhält man leicht umsetzbaren Rat ohne Verzicht auf Freude und Genuss- endlich! Männer profitieren nicht minder vom Lesen dieses Buches! 2. überarbeitete Auflage Nach 4 Jahren wurde eine Überarbeitung und Aktualisierung erforderlich. Gerade die Informationen über die gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung und das Thema des "Intelligenten Gewichtsmanagements" verlangten nach Einfügung der aktuellen Erkenntnisse.

Mensch Körper Krankheit Für Den Rettungsdienst eBook Bassermann Verlag

Gesund essen: Diabetes Typ-2 ... lässt sich durch Veränderungen der Ess- und Lebensgewohnheiten positiv beeinflussen. Wenn Betroffene eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise entwickeln, verbessern sie die Lebensqualität, können festgelegte Blutzuckerzielwerte erreichen, das Gewicht halten und Folgeerkrankungen vorbeugen. - Wissenschaftlich fundiert: alle aktuellen Erkenntnisse aus der Ernährungstherapie bei Typ-2-Diabetes - Hoher Praxisanteil: Die Autorin berät als Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG seit über 30 Jahren Patienten - Theorie und Praxis: Der

Ratgeber erläutert, wie eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes aussieht. - Über 60 Rezepte liefern Ideen für Frühstück, Mittag-, Abendessen, Desserts, Feste und für Zwischenmahlzeiten