

# Sport Und Vollwerternahrung

Sport aktiv  
 Deutsche Nationalbibliografie  
 Midlifetuning für Frauen  
 Oesterreichische Bibliographie  
 Beruf Erzieherin/Erzieher - mehr als Spielen und Basteln  
 Ernährung im Sport  
 Checkliste Komplementärmedizin  
 Vital und Fit Bis Ins Hohe Alter  
 Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods  
 Praxis der Männergesundheit  
 Emma  
 Sport und Vollwerternahrung  
 Klaus Richter - Familienmensch, Theologe, Lauftherapeut  
 Overcoming Multiple Sclerosis Cookbook  
 The China Study  
 Schmerz und Sport  
 Ernährungs- Umschau  
 Disease-proof  
 Gesundheitsförderung in der Schule: Projekt Gesundheitstagebuch  
 Ernährungsmedizin  
 Klartext Ernährung  
 Sport und Ernährung. Abnehmen, Zunehmen – aber bitte sportlich  
 Das gesunde Unternehmen  
 Die gesunde Kost für Sport und Rekord  
 Vollwert-Ernährung  
 Cancer Leukaemia  
 Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen  
 Flexi-Carb  
 Deutsche Bibliographie  
 Die gesunde Arbeit  
 Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität  
 Ich helfe mir selbst - Verdauungs- und Darmbeschwerden  
 Kompendium der Sportmedizin  
 Nutrition in Sport  
 BSA-Gesundheitstrainer: Ernährungskurs - Gewichtsregulierung durch gesunde Ernährung und sportliche Bewegung  
 Sport und Arbeitsleistung bei Führungskräften in Wirtschaftsorganisationen  
 Die Ausdauer-Vollwert-Ernährung  
 Sport und Ernährung. Abnehmen, Zunehmen - aber bitte sportlich  
 National Library of Medicine Current Catalog  
 Eating Nature in Modern Germany

*Sport Und Vollwerternahrung*

*Downloaded from [dev.gamersdecide.com](http://dev.gamersdecide.com) by guest*

## HALEY CHACE

**Sport aktiv** BoD – Books on Demand

There is no cure for Multiple Sclerosis, but you can make a real difference by changing what you eat. Medical research increasingly shows that a diet very low in saturated fat can reduce the progression of the disease and even reverse its course in some cases. The Overcoming Multiple Sclerosis Cookbook gathers over 200 favourite recipes from people with MS from around the world. They are delicious wholefood meat-free and dairy-free recipes for home cooks. There are recipes for all occasions, from quick and easy lunches and dinners, a variety of seafood dishes, to luxurious weekend breakfasts, special occasion cakes, and holiday baking. It includes vegan and gluten-free recipes, tips and a menu plan created by a qualified nutritionist. The recipes in this book are healthy for the whole family. They can be beneficial for anyone with heart disease, type 2 diabetes, lupus, rheumatoid arthritis and other inflammatory and auto-immune diseases. 'Mouth-watering and wholesome recipes' - Professor George Jelinek  
[Deutsche Nationalbibliografie](#) Waxmann Verlag

A study of vegetarianism, raw food diets, organic farming, and other 'natural' ways to eat and farm in Germany since 1850.

[Midlifetuning für Frauen](#) Academic Press

Offers advice on lasting behavioral changes to increase health and well-being and reduce the risk of chronic diseases through weight management, boosting the immune system, and reprogramming genes.

[Oesterreichische Bibliographie](#) Meyer & Meyer Verlag

+++ Der SPIEGEL-Bestseller +++ Mit der richtigen Ernährung zu einem gesunden Körper – dieses Ziel teilen viele Menschen. Über kaum ein Thema jedoch streiten sich die Fachleute leidenschaftlicher als darüber, was unserem Körper guttut. Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bringen ihr Fachwissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis zusammen, um endlich Licht ins Dunkel zu bringen. Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Welche Nährstoffe brauchen wir und in welcher Menge? Welche Diäten und Trends schaden mehr, als dass sie helfen? Sollte man Gluten und Laktose wirklich meiden? Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer klaren Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie gute Ernährung gelingt und wie sie zur Förderung der Selbstheilung beiträgt. Die Autoren räumen mit Diäten und Produktrends auf, die uns täglich als gesund verkauft werden und erklären, wie wir Unverträglichkeiten und Krankheiten wie Allergien, Osteoporose, Krebs, Demenz und vielen anderen vorbeugen können. Das große Wissensbuch zum Thema Essen und ein Plädoyer für pflanzliche und nachhaltige Ernährung. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen und einem Extra-Kapitel zu Ernährung und Infektionskrankheiten (Corona).

[Beruf Erzieherin/Erzieher - mehr als Spielen und Basteln](#) Cambridge University Press

Die Vollwert-Ernährung als ganzheitliches Ernährungskonzept leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit. Das Buch erläutert 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 mit 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!

*Ernährung im Sport* disserta Verlag

Sportliche Höchstleistungen werden heute oft nur noch unter Schmerzen erbracht und viele Sporttreibende leiden unter schmerzhaften Bewegungs- und Leistungseinschränkungen. Der mit großen Schmerzen verbundene Tod einer begabten Hochleistungssportlerin ging in jüngster Vergangenheit durch alle Medien. In diesem Buch wird erstmals der aktuelle Themenbereich Schmerz und Sport aus interdisziplinärer Sicht umfassend abgehandelt. Sportmediziner, Orthopäden, Physiologen, Schmerz- und Physiotherapeuten, Psychologen, Trainer und Sportler vermitteln in ihren Beiträgen wichtige Hinweise für eine richtige und schmerzfreie Sportausübung und eine interdisziplinäre schmerztherapeutische Versorgung der sporttreibenden Bevölkerung. Außerdem wird die Frage angesprochen, inwieweit es vertretbar ist, das physiologische Warnsignal Schmerz durch ärztliche und andere Maßnahmen auszuschalten. Ein aktuelles Buch zu einem aktuellen Thema.

*Checkliste Komplementärmedizin* Meyer & Meyer Verlag

Therapeutic, Probiotic and Unconventional Foods compiles the most recent, interesting and innovative research on unconventional and therapeutic foods, highlighting their role in improving health and life quality, their implications on safety, and their industrial and economic impact. The book focuses on probiotic foods, addressing the benefits and challenges associated with probiotic and prebiotic use. It then explores the most recently investigated and well-recognized nutraceutical and medicinal foods and the food products and ingredients that have both an impact on human health and a potential therapeutic effect. The third and final section explores unconventional foods and discusses intriguing and debated foods and food sources. While research has been conducted on the beneficial biological effects of probiotics and therapeutic food, the use of these foods remains controversial. To overcome the suspicion of the use of alternative, homeopathic and traditional products as therapy, this book reveals and discusses the most recent and scientifically sound and confirmed aspects of the research. Compiles the most recent, interesting and innovative research on unconventional and therapeutic foods Highlights the role of unconventional and therapeutic foods in improving health and life quality Discusses the implications of unconventional and therapeutic foods on safety Presents the industrial and economic impact of unconventional and therapeutic foods *Vital und Fit Bis Ins Hohe Alter* Riva Verlag

Die wichtigsten komplementärmedizinischen Verfahren auf den Punkt gebracht - mit klaren Therapiekonzepten und Hinweisen zur wissenschaftlichen Evidenz und zu Lebensstilmodifikationen. Diese Checkliste bietet eine Auswahl komplementärmedizinischer Methoden, die sich in der täglichen Praxis bewährt haben und die über eine hohe Evidenz aus klinischen Studien verfügen. Schwerpunkt ist der umfangreiche Indikationenteil u.a. mit Stellenwert der Komplementärmedizin - Lebensstilmodifikationen - medikamentösen Therapien und - weiteren Therapien wie ausleitende Verfahren, manuelle Therapien, Neuraltherapie u.a. Das klar strukturierte Werk eignet sich zum effizienten Nachschlagen, gibt einen schnellen Überblick über die wichtigsten Therapieoptionen und kann zu einer Erweiterung des Therapiespektrums durch die konkreten Behandlungskonzepte führen. Die Checkliste Komplementärmedizin bietet in komprimierter Form fundiertes Wissen und durch die 5 Farbteile leichte Orientierung und schnellen Zugriff: Gelb - Geschichte und Grundlagen der Komplementärmedizin Grün - die in Studien und in der Praxis bewährtesten Therapieverfahren Blau - Diagnose und Therapiekonzepte häufiger Indikationen Rot - Naturheilkundliche Anamnese und Diagnostik Lila - Übersichten, Patienteninformationen und Adressen

*Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods* Mosaik Verlag

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.

*Praxis der Männergesundheit* Thorndike Press

Die Zusatzqualifikation einer sportmedizinischen Ausbildung erfreut sich bei Medizinern immer größerer Beliebtheit. Das Buch wird diesem Trend gerecht – die Themen orientieren sich an den Lehrinhalten des internistischen, physiologischen und pädiatrischen Ausbildungszyklus zum anerkannten Sportmediziner. Schwerpunkte sind die Durchführung und Interpretation sportmedizinischer Untersuchungstechniken, ergänzt durch Fragestellungen aus der täglichen Praxis, wie Überbelastung, Ernährung, Hitze- oder Kälteeinfluss. Zahlreiche Abbildungen und Prüfungsfragen machen das Buch besonders benutzerfreundlich. Ein unverzichtbarer Leitfaden für alle angehenden und in Praxis oder Klinik tätigen Sportärzte.

*Emma* BoD – Books on Demand

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.

**Sport und Vollwerternährung** Walter de Gruyter

Referred to as the "Grand Prix of epidemiology" by The New York Times, this study examines more than 350 variables of health and nutrition with surveys from 6,500 adults in more than 2,500 counties across China and Taiwan, and conclusively demonstrates the link between nutrition and heart disease, diabetes, and cancer. While revealing that proper nutrition can have a dramatic effect on reducing and reversing these ailments as well as curbing obesity, this text calls into question the practices of many of the current dietary programs, such as the Atkins diet, that are widely popular in the West. The politics of nutrition and the impact of special interest groups in the creation and dissemination of public information are also discussed.

*Klaus Richter - Familienmensch, Theologe, Lauftherapeut* Springer-Verlag

Die Arbeit der Erzieherin/des Erziehers ist bedeutend mehr als Spielen und Basteln. Sie ist anspruchsvolle Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungstätigkeit. Die Arbeit ist komplex und dadurch mit Mehrfachbelastungen verbunden. Obgleich Erzieherinnen und Erzieher eine gesellschaftlich wertvolle Arbeit leisten, wird diese in der Gesellschaft zu wenig anerkannt. Dieses Buch hat den Anspruch, die schwierige Tätigkeit im Erzieherberuf vorrangig aus arbeits- und organisationspsychologischer Sicht darzustellen. Es bildet somit eine Ergänzung zu erziehungswissenschaftlichen Betrachtungen. Schwerpunkte sind die Analyse und Gestaltung der Arbeitstätigkeit. Sie betreffen die Arbeitsaufgaben, die Arbeitsorganisation, den Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung sowie deren Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Hier gibt es wesentliche Ressourcen. Mit dem Buch erfolgt erstmalig eine ganzheitliche Betrachtung der Arbeit von Erzieherinnen und Erziehern. Somit hat es eine grundlegende Bedeutung für die Praxis und Forschung in diesem Beruf. Prof. Dr. rer. nat. habil. Bernd Rudow, Dipl.-Psychologe und Trainer, war Hochschullehrer für Psychologie und Arbeitswissenschaften an den Universitäten Leipzig, Mannheim, Koblenz-Landau, Heidelberg und an der Hochschule Merseburg. Zurzeit ist er Direktor des Instituts für Gesundheit & Organisation (IGO), Dozent an mehreren Hochschulen und Berater von Organisationen und Unternehmen. Er leitete mehrere Projekte zur Arbeit, Belastung und Gesundheit von Pädagogen.

*Overcoming Multiple Sclerosis Cookbook* Walter de Gruyter

Inhaltsangabe:Einleitung: Bewegungsmangel stellt nachweislich einen der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung verschiedener Krankheitsbilder dar. Um die Bedeutung von mangelnder Bewegung hervorzuheben, bedarf es der differenzierten Betrachtung von sozialen und gesellschaftlichen Entwicklungen innerhalb der letzten Jahrzehnte. Zu den Merkmalen des alltäglichen Lebens in den westlichen Industrienationen gehören ein Defizit an körperlicher Belastung und ein Übermaß an psychischer Beanspruchung. Trotz der beträchtlichen gesellschaftlichen Verbreitung von Bewegungsmangel kommen zahlreiche wissenschaftliche Studien zu dem Ergebnis, dass Sport und Bewegung bisher nicht entscheidend in Strategien der Gesundheitsförderung berücksichtigt worden sind. Ziele dieser Arbeit sind es, die gesundheitsfördernden Wirkungen sportlicher Aktivität zu untersuchen, die Gründe und Auswirkungen der bisher nur marginalen Beziehung zwischen Sport und Public Health-Initiativen zu analysieren und darauf aufbauend effektive Handlungsstrategien zu entwickeln, die eine beidseitige Kopplung begünstigen. Hieraus ergeben sich sechs weiterführende Fragestellungen, die innerhalb dieser Arbeit umfassend bearbeitet werden sollen: Welchen Einfluss übt sportliche Aktivität in verschiedenen Dimensionen der Gesundheit aus? Inwieweit hat sich die Sportwissenschaft bisher mit dem Thema Gesundheitssport auseinandergesetzt? Wie ist die bisherige historische Entwicklung zwischen Public Health und Sport zu beurteilen? Welche Hintergründe sind für die bisher weitgehende Beziehungslosigkeit zwischen Public Health und Sport verantwortlich? Welche gesundheitspolitischen Auswirkungen bringt diese Beziehungslosigkeit mit sich? Welche Strategien sind geeignet, die Integration von Sport und Bewegung in Public Health-Strategien zu fördern? Im Mittelpunkt der Arbeit steht somit die Frage nach den Potenzialen und Perspektiven sportlicher Aktivität für die Gesundheitsförderung. Insbesondere ist von Bedeutung, inwieweit sich sportliche Aktivität in Public Health-Strategien integrieren lässt und ob durch diese mögliche Integration eine Verbesserung der Effektivität und Effizienz der Strategien erzielt werden kann. Inhaltsverzeichnis:Inhaltsverzeichnis:AbbildungsverzeichnisIV TabellenverzeichnisIV AbkürzungsverzeichnisV 1.Fragestellung und Aufbau der Arbeit1 2.Theoretische Grundlagen der Gesundheitsförderung6 2.1Definitionen6 2.2Abgrenzung zwischen Krankheitsprävention und [...]

**The China Study** Breuss Versandbuchhandlung

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 in das zugrundeliegende Prinzip von Diäten? Welche Möglichkeiten gibt es abzunehmen und was muss dabei

beachtet werden?

**Schmerz und Sport** GRIN Verlag

The main objective of sports nutrition is to deal with strain, to process that strain, and to recover quickly. This text does not deliver dietary recipes but rather makes recommendations for physiologically useful dietary planning before, during and after strain in various sports. The book examines risk-prone groups in sports nutrition. The .....

**Ernährungs- Umschau** tredition

Inhaltsangabe: Einleitung: Schon seit geraumer Zeit stimmen Unternehmensvertreter und Vertreter aus dem Bereich des organisierten Sports darin überein, daß sportliche Aktivitäten die Leistungsbereitschaft sowie die Belastungsfähigkeit im Arbeitsleben positiv beeinflussen können. Von besonderer Bedeutung ist dieser Aspekt aufgrund einer ständig komplizierter werdenden Arbeitswelt für die Anforderungen an die Arbeitsleistung von Führungskräften. So schreiben sportlich aktive Führungskräfte in Wirtschaftsorganisationen Sport im allgemeinen positive Effekte zur Förderung ihrer Arbeitsleistung zu. Als Hauptmotiv werden dabei die positiven Beiträge des Sports zu Gesundheit, Prävention und Rehabilitation gesehen. Aber auch Entspannung und Freude sowie soziale Kontakte werden als Motive genannt, die für die Arbeitsleistung förderlich sind. Neben allgemeinen fitneßfördernden Aspekten werden dem Sport häufig auch Möglichkeiten der Förderung wünschenswerter sozialer Verhaltensweisen nachgesagt. Aufgrund sich schnell ändernder Bedingungen in der heutigen Lebens- und Arbeitswelt kommt diesem Punkt eine besondere Bedeutung für die Arbeitsleistung von Führungskräften zu, da u.a. der Teamgedanke für die Aufgabenbewältigung immer stärker in den Vordergrund rückt. Gang der Untersuchung: Vor diesem Hintergrund wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit eine Beziehung zwischen Sport und der Arbeitsleistung von Führungskräften in Wirtschaftsorganisationen hergestellt. Im Mittelpunkt des Erkenntnisinteresses steht dabei die Frage, welche Einflußmöglichkeiten sportliche Aktivitäten besitzen, um auf die Arbeitsleistung von Führungskräften positiv einzuwirken. Im anschließenden zweiten Kapitel werden begriffliche und konzeptionelle Grundlagen geschaffen. Zunächst wird dazu der Sportbegriff eingegrenzt. Daraufhin folgen Erläuterungen zu den Begriffen 'Führungskraft' und 'Wirtschaftsorganisation'. Das Kapitel schließt mit einer Darstellung von Berührungspunkten zwischen Sport und Führungskräfteaktivitäten. Aspekte zur Arbeitsleistung von Führungskräften werden im dritten Kapitel dargestellt. Nach der Erläuterung von Determinanten der Arbeitsleistung werden besondere Anforderungen an die Arbeitsleistung von Führungskräften sowie Probleme im Zusammenhang mit der Arbeitsleistung von Führungskräften aufgezeigt. Die Einflußmöglichkeiten von Sport auf die Arbeitsleistung von Führungskräften stehen im Mittelpunkt des vierten Kapitels. Nachdem zunächst physiologische Effekte im [...]

**Disease-proof** Springer-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.

**Gesundheitsförderung in der Schule: Projekt Gesundheitstagebuch** 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 Schüler 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.

**Ernährungsmedizin** Georg Thieme Verlag

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.