

forum. ernährung heute



Kinder

### Gemeinsam Essen – ein Schutzfaktor gegen Übergewicht?

Familienmahlzeiten sind ein wichtiges Ritual für Kinder und Jugendliche. Sie stärken das Gefühl von Zusammengehörigkeit und haben eine positive...

LEBENSMITTEL DER SAISON



MEISTGELESEN

- 1. Aluminium: Gefährdung weder bestätigt noch widerlegt
- 2. Kumpelung als Antikrebsmittel



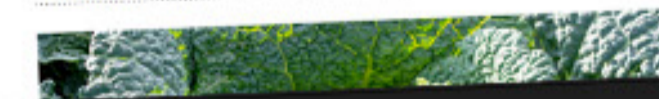
forum. ernährung heute



### Koffein auf dem Prüfstand

Erhöht Koffein den Blutdruck? Ändert es die Körpertemperatur? Wie wirkt es bei Sport? Und wie in Kombination mit anderen Inhaltsstoffen in Energy...

LEBENSMITTEL DER SAISON



MEISTGELESEN

- 1. Aluminium: Gefährdung weder bestätigt noch widerlegt



## PUBLIKATIONEN



### Smart Food Choice

€ 9,40

- 1 + **BESTELLEN**

Zzgl. Versand inkl. 10% Mehrwertsteuer  
Sofort lieferbar

#### Produktbeschreibung

Das Lebensmittelangebot ist vielfältig, manchmal ist es schwierig, hier den Durchblick zu behalten. Wie man Qualität bei Lebensmitteln erkennt, wann es Früchte der Saison zu kaufen gibt, welche Öle sich zum Kochen am besten eignen und wie sich z. B. Brot lange frisch hält, erklärt der Einkaufsratgeber kompakt.

## RÜCKFRAGEN ?

+43.2238.810 17

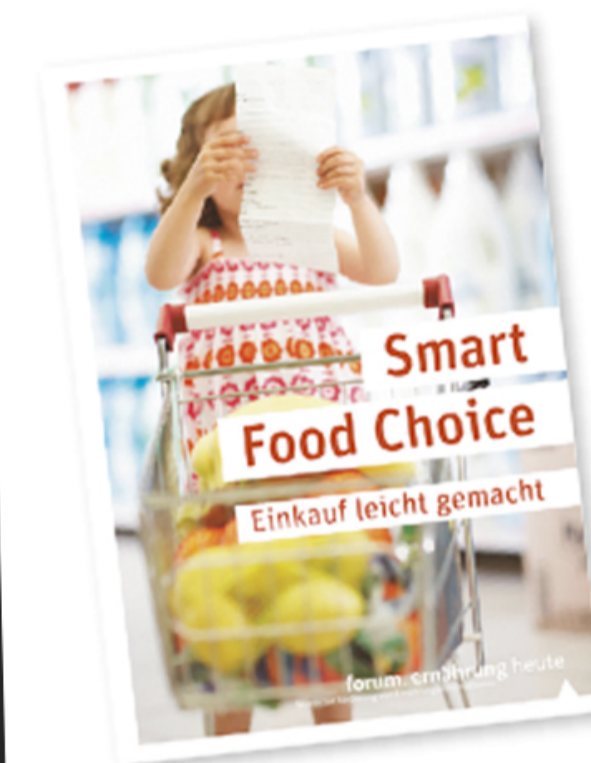
Mo-Do 9-16 Uhr  
Fr 9-13 Uhr

[forum-shop@wdm.co.at](mailto:forum-shop@wdm.co.at)

Es befinden sich keine Artikel im  
Warenkorb  
[ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT](#)



## PUBLIKATIONEN



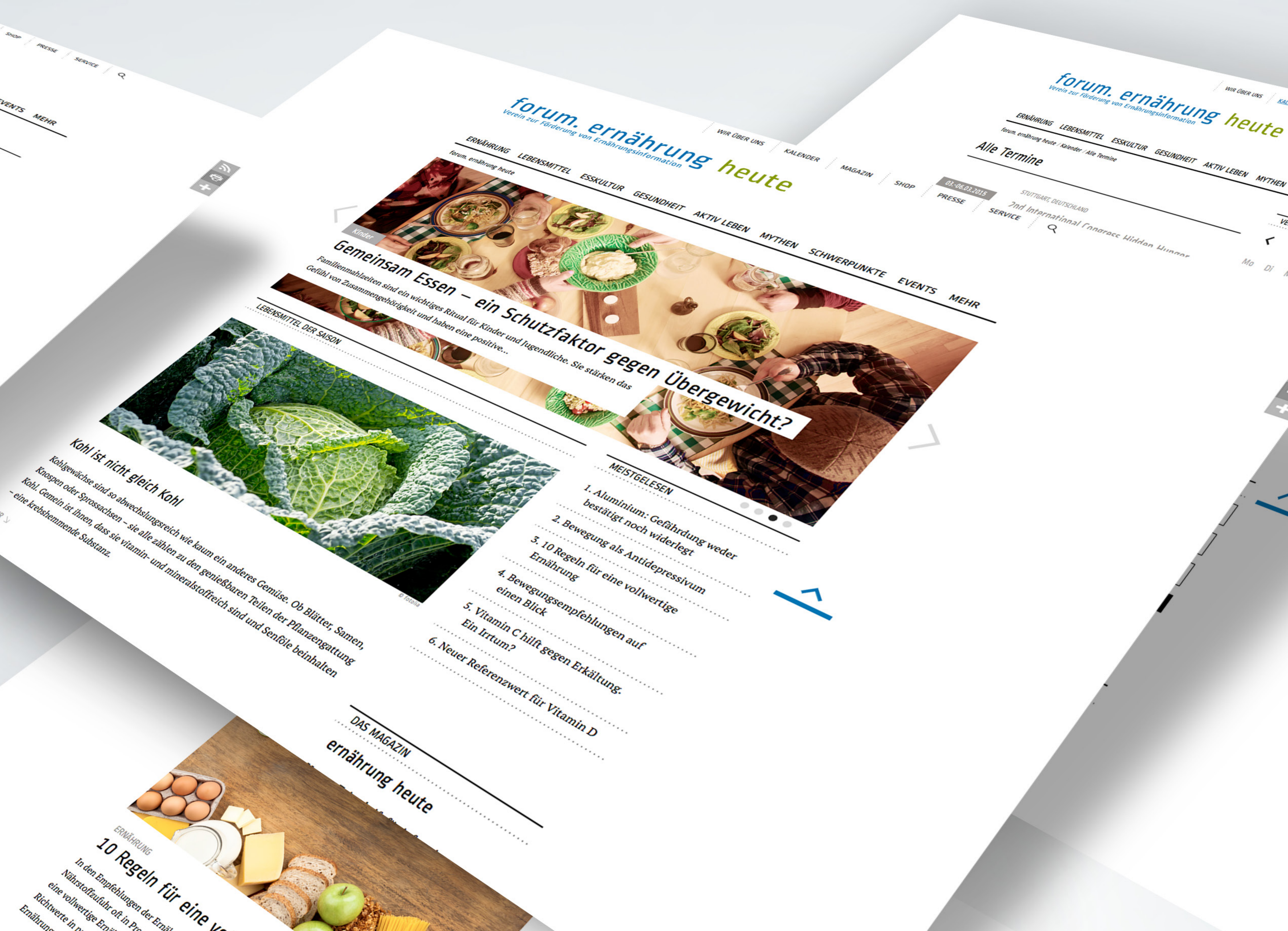
### Smart Food Choice

€ 9,40

- 1 + **BESTELLEN**

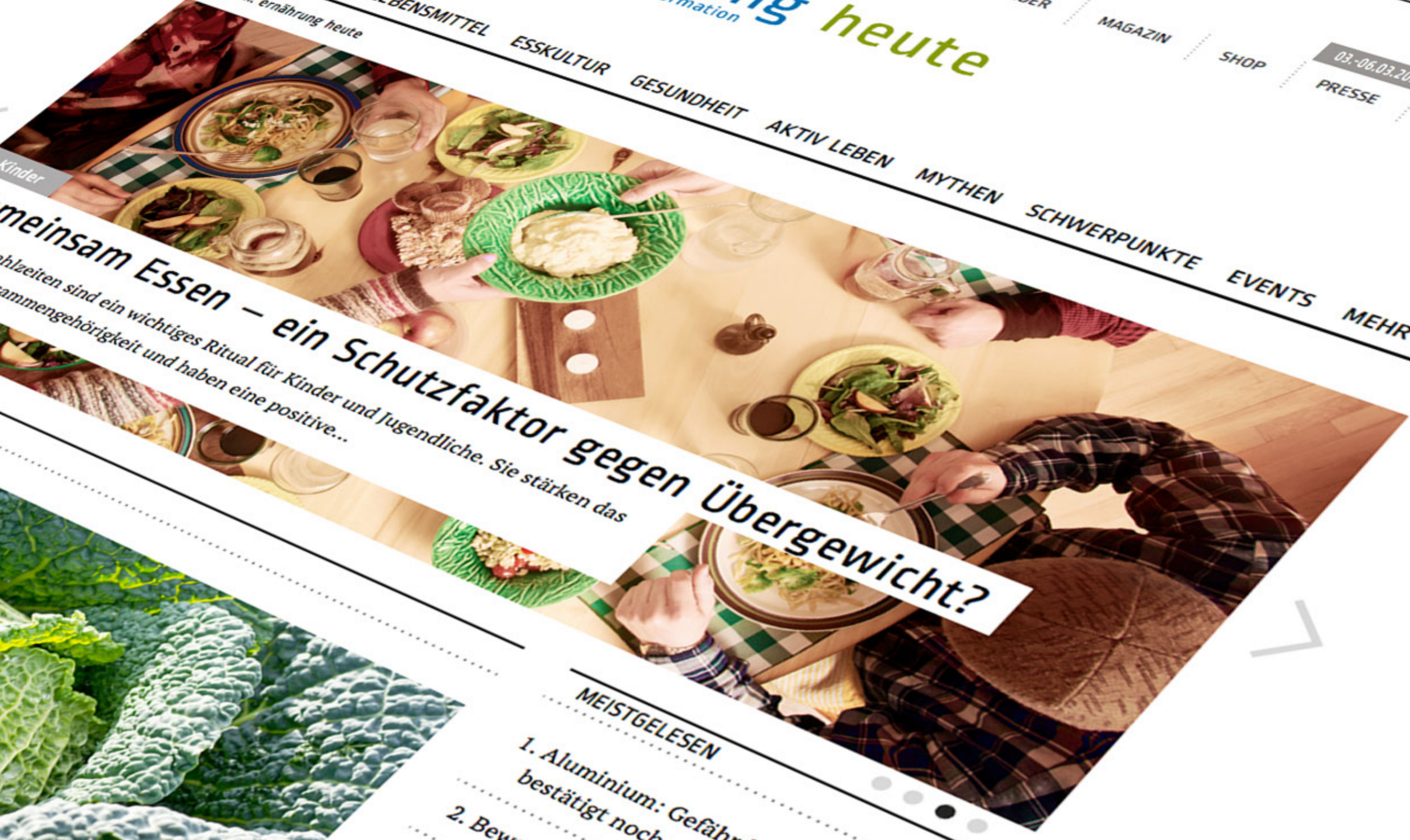
Zzgl. Versand inkl. 10% Mehrwertsteuer  
Sofort lieferbar

#### Produktbeschreibung



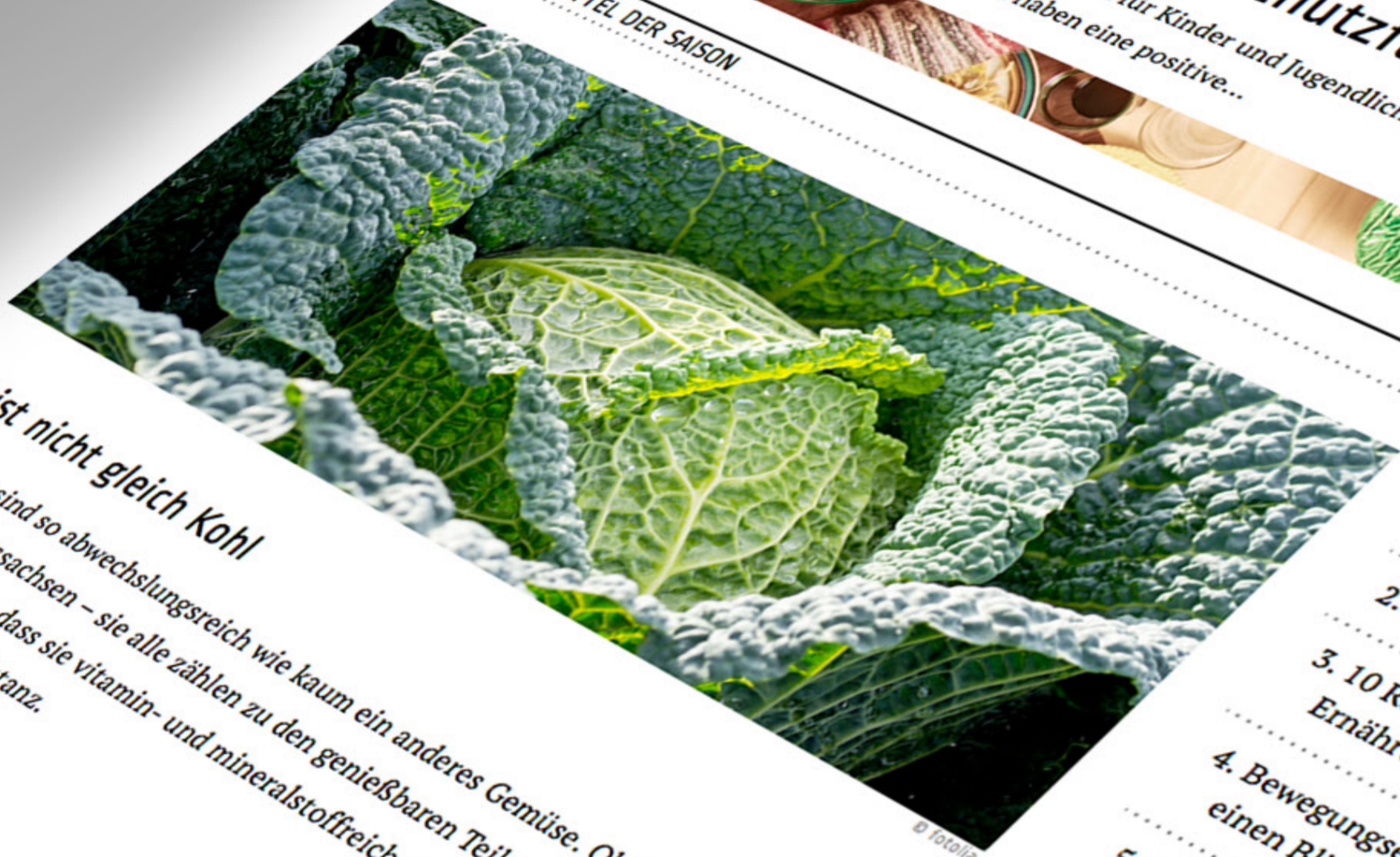
# Gemeinsam Essen – ein Schutzfaktor gegen Übergewicht?

Familienmahlzeiten sind ein wichtiges Ritual für Kinder und Jugendliche. Sie stärken das Gefühl von Zusammengehörigkeit und haben eine positive...



Kinder

LEBENSMITTEL DER SAISON



## Kohl ist nicht gleich Kohl

Kohlgewächse sind so abwechslungsreich wie kaum ein anderes Gemüse. Ob Blätter, Samen, Knospen oder Sprossachsen – sie alle zählen zu den genießbaren Teilen der Pflanzengattung Kohl. Gemein ist ihnen, dass sie vitamin- und mineralstoffreich sind und Senföle beinhalten – eine krebshemmende Substanz.

### MEISTGELESEN

1. Aluminium: Gefährdung weder bestätigt noch widerlegt
2. Bewegung als Antidepressivum
3. 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung
4. Bewegungsempfehlungen auf einen Blick
5. Vitamin C hilft gegen Erkältung: Ein Irrtum?
6. Neuer Referenzwert für Vitamin D

## 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung

In den Empfehlungen der Ernährungsausschüsse der DGE wird eine vollwertige Ernährung definiert als Ernährung...

