

# ERNÄHRUNG

## IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Jahresinhaltsverzeichnis

22. Jahrgang 2022

### Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
www.ble.de, www.bzfe.de

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)



Entdecke dein  für  
Regional und Saisonal.



© Petrova-Apostolova - stock.adobe.com

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
Rubrik Nachhaltiger Konsum

AUTORENVERZEICHNIS DER SCHWERPUNKTTHEMEN	Ausgabe	Seite
<b>C</b>		
<b>Carlsohn, Prof. Dr. Anja</b>   Nahrungsergänzungsmittel im Sport	03 2022	160
<b>D</b>		
<b>Daniel, Prof. Dr. Hannelore</b>   Personalisierte Ernährung	02 2022	92
<b>H</b>		
<b>Hirschfelder, Prof. Dr. Gunther</b>   Essen und Krise. Wendepunkte der Ernährungskultur.	01 2022	8
<b>Hufnagel, Dr. Rainer</b>   Schwarze Schwäne; Resilienz planen und organisieren	01 2022	24
<b>Hufnagel, Dr. Rainer</b>   Für jeden eine Extrawurst – Milieuspezifische Ernährungsberatung	02 2022	80
<b>Hufnagel, Dr. Rainer</b>   Das weiße Gold in Europa	04 2022	228
<b>Hofmann, Dr. Lioba</b>   Gesundheitliche Effekte von Zucker	04 2022	224
<b>Hirschfelder, Prof. Dr. Gunther</b>   Vom Luxusgut zum Sündenbock	04 2022	238
<b>K</b>		
<b>Klotter, Prof. em. Dr. Christoph</b>   Individuelle Ernährungskompetenz	02 2022	88
<b>Klotter, Prof. em. Dr. Christoph</b>   Zucker im Spiegel der Psychologie	04 2022	242
<b>L</b>		
<b>Lotz, Prof. Dr. Katja</b>   <b>Antor, Sabrina</b>   <b>Stoll-Hertrampf, Dr. Anke</b>   <b>Friedrichs, Kathrin</b>   <b>Klug, Dr. Cornelia</b>   Personalisierte Ernährung – State of the Art	02 2022	74
<b>R</b>		
<b>Rempe, Dr. Christina</b>   Nahrungsergänzungsmittel – Angebot, Vermarktung und Verwendung	03 2022	142
<b>Rückert-John, Prof. Dr. Jana</b>   Alltag in der Krise: Ernährung in Zeiten der Corona-Pandemie	01 2022	18
<b>Ritzka, Dr. Margit</b>   Wieviel Zucker ist zu viel?	04 2022	223
<b>S</b>		
<b>Ströbele-Benschop</b>   <b>Prof. Dr. Nanette</b>   Corona-Pandemie, Psyche und Ernährung	01 2022	12
<b>Ströhle, Dr. Alexander</b>   <b>Prof. Dr. Andreas Hahn</b>   Nahrungsergänzungsmittel im Spannungsfeld von Lebensmittelrecht und Gesundheit	03 2022	150

STICHWORTVERZEICHNIS DER SCHWERPUNKTTHEMEN	Ausgabe	Seite
<b>C</b>		
<b>Corona-Pandemie;</b> Psyche und Ernährung	01 2022	12
Alltag in der Krise: Ernährung in Zeiten der <b>Corona-Pandemie</b>	01 2022	18
<b>E</b>		
Für jeden eine Extrawurst – Milieuspezifische <b>Ernährungsberatung</b>	02 2022	80
Individuelle <b>Ernärungskompetenz</b>	02 2022	88
<b>G</b>		
Das weiße <b>Gold</b> in Europa	04 2022	218
<b>K</b>		
Essen und <b>Krise</b> . Wendepunkte der Ernährungskultur.	01 2022	8
<b>L</b>		
Vom <b>Luxusgut</b> zum Sündenbock	04 2022	238
<b>N</b>		
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> – Angebot, Vermarktung und Verwendung	03 2022	142
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> im Spannungsfeld von Lebensmittelrecht und Gesundheit	03 2022	150
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> im Sport	03 2022	160
<b>P</b>		
<b>Personalisierte</b> Ernährung – State of the Art	02 2022	74
<b>Personalisierte</b> Ernährung; Zwischen Vergangenheit und Zukunft	02 2022	92
<b>R</b>		
Schwarze Schwäne – <b>Resilienz</b> planen und organisieren	01 2022	24
<b>Z</b>		
Gesundheitliche Effekte von <b>Zucker</b>	04 2022	224
Wieviel <b>Zucker</b> ist zu viel?	04 2022	232
<b>Zucker</b> im Spiegel der Psychologie	04 2022	242

<b>AUS DEM BZfE</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Fokus Obst und Gemüse; Saisonkalender	01 2022	64
Schulverpflegung richtig beschaffen	01 2022	64
Mindesthaltbarkeitsdatum – Augen-Nase-Mund-Check	02 2022	132
Vegan, vegetarisch, vege... – was?	02 2022	132
Blitzprotokoll mit der Ernährungspyramide	02 2022	132
Lebensmittel haltbar machen	03 2022	208
Lebensmittelkennzeichnung – kurz und knapp	03 2022	208
Muss Obst immer schön sein?	03 2022	208
Was ist Obst der Saison?	04 2022	288
Mein Frühstück für unsere Zukunft?	04 2022	288
Der Bauernhof als Lern- und Erfahrungsort	04 2022	288

<b>BÜCHER</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Essen und Ernährungsbildung in der Kita	01 2022	62
Histaminintoleranz	01 2022	62
Vitamin V	01 2022	63
Klinische Ernährung und Infusionstherapie	01 2022	63
Der Code Breaker	02 2022	130
Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten	02 2022	130
Gewicht im Griff	02 2022	131
Harvard Medical School Guide „Gesunde Ernährung“	02 2022	131
Ernährung nach einer Stoma- oder Darmkrebsoperation	03 2022	206
Psychologie der Nachhaltigkeit	03 2022	206
Endlich Ruhe im Magen	03 2022	207
Haltbarmachen im Glasumdrehen	03 2022	207
Alles bio – logisch ?!	04 2022	286
Konsum – Ernährung – Gesundheit	04 2022	286
Foodguide Jüdische Küche	04 2022	287
Das große Brotbackbuch	04 2022	287

<b>ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Die Normalität der Krise oder: Das Leben ist lebensgefährlich   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	01 2022	60
Personalisierung in der Ernährungsberatung   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	02 2022	128
Die fragwürdige Liebe zur Natur   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	03 2022	204

<b>EXTRA</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Bewusstes Essen als Megatrend; Trendreport Ernährung 2022	01 2022	29
Nutrigenomic Counseling; Implications for Health Professionals	02 2022	96
Auf dem Weg in die Digitalisierung	04 2022	248

<b>FOKUS NACHHALTIGKEIT</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Länger leben mit der Planetary Health Diet   Dr. Margit Ritzka	01 2022	36
Hoch verarbeitete Lebensmittel belasten die Umwelt   Dr. Margit Ritzka	01 2022	37
Klimaschutz lohnt sich   Britta Klein	01 2022	37
IPCC: Klimafolgen betreffen Milliarden Menschen   Nadja Podbregar	02 2022	95
Lasst tausend Farmen blühen   Klaus Sieg	03 2022	180
Grünes Wasser – Eine der neun planetaren Grenzen   Dr. Gesa Maschkowski	04 2022	258
<b>FORUM</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Tafel is(s)t gesund – Ein IN FORM-Projekt für mehr Ernährungskompetenz in den Tafeln	02 2022	118
Der Feinschmeckerkurs – Ernährungsbildung mit allen Sinnen. Eine Evaluation	03 2022	188
<b>GLOSSE</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Wenn das Hüftgold zweimal klingelt   Stefan Hackenberg	01 2022	17
Meine Gene – Mein Essen – Wenn es bei der Nahrung persönlich wird   Stefan Hackenberg	02 2022	87
Nahrungsergänzungsmittel – ein bunter Blumenstrauß!   Stefan Hackenberg	03 2022	183
Sweet dreams are made of this, oder?   Stefan Hackenberg	04 2022	223
<b>KURZ &amp; KNAPP</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Der Selbstversorgungsgrad mit Nahrungsmitteln in Deutschland	01 2022	4
Neue Arbeitsgemeinschaft EMET gegründet	01 2022	4
Plattform Ernährung und Bewegung beendet ihre Arbeit	01 2022	4
Wettbewerb „Mit Resilienz durch Krisen: Was Familien und Haushalte stark macht!“	01 2022	5
Tiefkühl-Trendbarometer 2021	01 2022	5
Woher kommt unser Spargel?	02 2022	68
Mengeneinheiten beim Grundpreis vereinheitlicht	02 2022	68
Neuer Studiengang Medizintechnik	02 2022	68
Verpackungen als Vorratsdosen?	02 2022	69
Kompetenzstelle zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung nimmt Arbeit auf	02 2022	69
95.000 Bio-Siegel	02 2022	69
Treibhausgasemissionen in Deutschland: Die Rolle der Landwirtschaft	03 2022	136
Neustart der Plattform Ernährung und Bewegung!	03 2022	136
Leitsätze für Obsterzeugnisse überarbeitet	03 2022	136
Matcha: Empfehlungen zum Verzehr	03 2022	136
Neue Leiterin des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule (NQZ)	03 2022	137
Mitglieder wählen neues DGE-Präsidium	03 2022	137
Krankheitskosten 2021 in Deutschland	03 2022	137
Energiesparen beim Kochen	03 2022	137
2021: Fast 13 Kilo Schokolade pro Kopf produziert	04 2022	212
Vegane Honigalternativen	04 2022	212
Inflation in Deutschland: Sparen im Fokus	04 2022	213
VDD unterzeichnet Resolution der EFAD	04 2022	213
Ökolandbau in der europäischen Union	04 2022	213

<b>LEBENSMITTELRECHT</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
OLG Celle: Werbung mit „salmonellenfreien Hühnern“ irreführend	01 2022	32
Nachweis von Ethylenoxid in zahlreichen Lebensmitteln	01 2022	32
Bio-Mineralwasser: Auslobung nach Behandlung irreführend	01 2022	33
Neue Höchstgehalte für Quecksilber	02 2022	100
Neue Übereinkunft zu Mineralölkohlenwasserstoffen	02 2022	101
Landgericht Essen: Unzulässige Gesundheitswerbung durch bildliche Darstellungen	02 2022	102
Europäischer Gerichtshof: Urteil zu Schokoladenpulver als Zutat	02 2022	102
OVG Lüneburg: <i>Ginkgo biloba</i> -Präparate als Arzneimittel	02 2022	103
VGH Baden-Württemberg: „Kraut der Unsterblichkeit“ ist neuartiges Lebensmittel	03 2022	166
LSG Niedersachsen-Bremen: Nahrungsergänzungsmittel sind nicht erstattungsfähig	03 2022	166
BGH: Bezeichnung „Fatburner“ mangels Wirknachweis für Nahrungsergänzungsmittel tabu	03 2022	166
LG Hamburg: Unzulässige Bezugnahme auf Supplementierungsempfehlungen des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)	03 2022	167
Lebensmittelwerbung zum Thema Zucker	04 2022	252
OVG Münster: „glutenfrei“-Werbung für Rohpökelware unzulässig	04 2022	253
Bundesgerichtshof: Brennwert auf der Produktschauseite	04 2022	253
<b>LEBENSMITTELVERARBEITUNG</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Bioaktive Peptide in Lebensmitteln	02 2022	122
Farbstoffe in Lebensmitteln	04 2022	280
<b>METHODIK &amp; DIDAKTIK</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Das kleine Einmaleins der Kommunikation; Nützliches Werkzeug für gute Gespräche	01 2022	48
Hybride Arbeitsmodelle – das neue „Normal“	02 2022	114
Diversity in Schule und Beratung	03 2022	192
Das Generationen-Modell	04 2022	270
<b>NACHLESE</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Ernährungskommunikation: Dreimal Vorfahrt für Vollkorn (mit Interview)	01 2022	6
Metabolische Entzündungen (mit Interview)	01 2022	7
Gesundheitliches Potenzial von Milch und Milchprodukten	02 2022	70
Zukunft Proteine – Wie wir die Vielfalt auf den Teller bringen	02 2022	71
Der „digitale Freund“ im Kinderzimmer – Workshop der Verbraucherzentrale Sachsen	02 2022	72
Wege zum stabilen Essverhalten – Update Ernährungsmedizin 2021	02 2022	73
Ernährung 4.0 – wie die Digitalisierung unser Essen beeinflusst	03 2022	138
Strategien und Akteure einer pflanzenbetonten Zukunft	03 2022	140
Superfoods and Supplements – Risky or Healthy?	03 2022	141
Adipositas therapie 2022 – State of the Art	04 2022	214
Meal Timing und zirkadiane Rhythmen	04 2022	215
Die Darm-Hirn-Achse	04 2022	216
Mikrobiom und Ernährung	04 2022	217

<b>PORTRÄT</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission	01 2022	46
Zu gut für die Tonne!	02 2022	120
„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“	03 2022	196
Das Netzwerk Gesund ins Leben	04 2022	274

<b>PRÄVENTION &amp; THERAPIE</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
WEPI – Projekte zur Prävention von Kinder   Maïke Schröder, Romy Berner, Birgit Babitsch, Dr. Holger Hassel	01 2022	51
Postprandiale Hypotonie und Ernährung   Carolina Diana Rossi, Prof. Dr. Sibylle Adam	03 2022	198
Vitamin D im Zuckerstoffwechsel   Prof. Dr. Sybille Adam	04 2022	276

<b>TIPP</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Gelassener durch die Krise(n)	01 2022	59
Personalisierte Ernährung in der Beratungspraxis: Schnee von gestern?	02 2022	127
„Superfoods“ – Ganz einfach!	03 2022	203
Zuckerfrei genießen	04 2022	251

<b>WELTERNÄHRUNG</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Nachhaltige Verpackungen für frische Lebensmittel in Benin   Barbara Götz   Claire-Lucie Tschentscher   Dr. Antonia Albrecht   Dr. Judith Kreyenschmidt	01 2022	54
Verbesserung der Ernährungssituation in Westafrika – Das Projekt UPGRADE Plus   Dr. Sharvari Raut   Phil Kirchhofer   Prof. Dr. Oliver Hensel   Prof. Dr. Barbara Sturm	03 2022	184
Insekten in der menschlichen Ernährung – Das Projekt „IFNext“   Dr. Nils Th. Grabowski   Dr. Chhay Ty   Dr. Jamlong Mitchaothai   Dr. Keo Sath   Dr. Rachakris Lertpatarakomol	04 2022	266

<b>WISSEN</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Kindliches Übergewicht in Europa	01 2022	34
Veganes Eis auf dem Prüfstand	02 2022	104
dDrei-Milch – Neues Verfahren für mehr Vitamin D	02 2022	104
Essenzielle Fettsäuren gegen Migräne?	02 2022	105
Ernährungsumfeld und Diäterfolg	02 2022	106
Selbstständiges Leben im Alter durch Lachen in Gemeinschaft	02 2022	107
Nährstoffgehalt von Feldfrüchten gestern und heute	02 2022	107
Weit verbreitet: Unzutreffendes Körperbild	03 2022	168
Proteine als Wachstumsfaktor	03 2022	168
COVID-19: Essenzielle Aminosäuren für die Regeneration	03 2022	169
Stabilität von Coronaviren auf Glas	03 2022	170
Corona-Pandemie: Sterblichkeit in Deutschland	03 2022	170
Stillen – eine Handvoll Wissen reicht	03 2022	171
Stillförderung bei Müttern in belasteten Lebenslagen	04 2022	254
Kleine Aktivitäten – große Wirkung	04 2022	256
Größe der Fettzellen kann Stoffwechselerkrankungen verursachen	04 2022	256

<b>WUNSCHTHEMA</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Stress – Zwischen Ernährung und Gesundheit   Dr. Lioba Hofmann	01 2022	38
Zirkadiane Rhythmen und Ernährung   Prof. Dr. Anette Buyken   Prof. Dr. Sibylle Adam	02 2022	108
Nachhaltigkeit in der Ernährung   Milena Röver   Julia Wolfrom   Dr. Markus Keller	03 2022	172
Zuhause Zucker, Salz und Fett sparen   Melanie Kirk-Mechtel	04 2022	260

<b>ZWISCHENRUF</b>	<b>Ausgabe</b>	<b>Seite</b>
Butter bei die Fische. Einsicht ist der beste Weg zur Besserung.   Frederic Letzner	01 2022	23
Maßgeschneiderte Ernährung für jedermann?   Prof. Dr. Annette Rexroth	02 2022	91
Superfoods für Superschlaue?   Prof. Dr. Annette Rexroth	03 2022	149
Exercise is medicine   Prof. Dr. Anja Carlssohn	04 2022	247
Die stille Revolution   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	04 2022	259

<b>SONDERAUSGABE 1</b>	<b>Seite</b>
<b>Ernährungspsychologie – Werkzeuge für die Beratung, Teil 1</b>   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	
Lerntheorien	4
Kognitive Ansätze	8
Psychoanalyse und Neurowissenschaften	13
Psychoanalyse: Das Störungs- und Behandlungsmodell	17
Humanistische Ansätze	22
Die Bedürfnispyramide in der Ernährungsberatung	26
Systemische Ansätze: Der Klient in seiner Familie	30
Systemische Ansätze: Der Klient in seinem gesellschaftlichen Umfeld	34
Systemische Ansätze: Der Klient, ein Buch mit sieben Siegeln	38
Die Frage nach dem Sinn: Leben ohne Religion	43
Die Frage nach dem Sinn: Selbstverwirklichung als Aufgabe	47
Die Frage nach dem Sinn: Das Individuum als Teil des Systems	51
Gesundheitspsychologische Modelle: Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	55
Gesundheitspsychologische Modelle: Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung	60
Gesundheitspsychologische Modelle: Die Diätetik als Vorläuferin der Salutogenese	65
Gesundheitspsychologische Modelle: Salutogenese nach Antonovsky	69
Salutogenese: Der Beitrag der Ernährung	73
Ernährungspsychologie in der Beratungspraxis	77

<b>SONDERAUSGABE 2</b>	<b>Seite</b>
<b>Ernährungspsychologie – Werkzeuge für die Beratung, Teil 2</b>   Prof. em. Dr. Christoph Klotter	
Der Abschied von Platon und der heutigen Ernährungspädagogik	4
Die Intentionshandlungslücke	8
Facetten der Intentionshandlungslücke	12
Gesundheit als Motivation?!	17
Ernährungsberatung – Begründung und Auftrag	21
Narzissmus	24
Traumatisierung	27
Oral-depressive Psychoneurose	30
Anorexie	33
Bulimie	36
Binge Eating	38
Ambivalenzen in der Adipositas therapie	43
Überessen	45
Orthorexie	47
Borderline-Störung	49
Essen und Nicht-Essen als Symptom	51
Ernährungskommunikation gestern und heute	53



### Viermal im Jahr: Themen aus der Praxis für die Praxis ...

- Neues aus der Forschung
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik
- Lebensmittelrecht – und vieles mehr!

... und zusätzlich  
**zwei Sonderhefte**  
mit den interessantesten  
Artikeln einer  
**Ernährung im Fokus-**  
Themenreihe

## Sie haben die Wahl:

### 1 Print-Online-Abo 9104 **24,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte per Post + Download

### 2 Online-Abo 9104-AO **20,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

### 3 Ermäßigtes Online-Abo 9104-AE **10,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download für Schüler, Studierende und Auszubildende gegen Ausbildungsnachweis

## Unser Online-Zusatzangebot

[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials
- unser Benachrichtigungsservice nach Ihrer Anmeldung unter [www.bzfe.de/newsletter](http://www.bzfe.de/newsletter)

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



@ErnaehrungimFokus



@ErnaehrungF



@ernaehrungimfokus

## Mein Abo<sup>1</sup>

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das Online-Abo mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studierende und Auszubildende** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim **BLE-Medienservice IBRo<sup>2</sup>** ein.

Name/Vorname

Beruf

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

## Geschenk-Abo

Ich möchte das angekreuzte Abo verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten

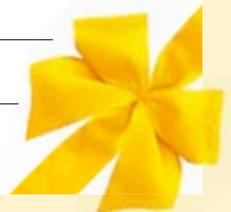
Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

- Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



<sup>1</sup> Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung erfolgt mit der nächsten Ausgabe nach Bestellsingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

**Bitte richten Sie Ihre Bestellung an:**

<sup>2</sup> BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin

Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 6845-3444

E-Mail: [abo@ble-medien-service.de](mailto:abo@ble-medien-service.de), Internet: [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

Ihre Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.