

NACHLESE

Nahrungsergänzungen für Kinder: Viele Produkte überdosiert

Weitere Informationen:

www.verbraucherzentrale-sachsen.de/kinder-nem

SCHWERPUNKT

Wundermittel Antioxidanzien?

Birringer M, Ristow M: Effektivität und Risiken der Supplementierung mit Antioxidanzien, Teil 1. Ernährungs Umschau 1 (2012); doi: 10.4455/eu.2012.018

Birringer M, Ristow M: Effektivität und Risiken der Supplementierung mit Antioxidanzien, Teil 2. Umschau 3 (2012); doi: 10.4455/eu.2012.991

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): Stoffliste des Bundes und der Bundesländer für die Kategorie „Pflanzen und Pflanzenteile“. Mitteilung vom 09.09.2014; www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/stoffliste/stoffliste_pflanzen_pflanzenteile.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE; Hrsg.): Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln aktualisiert. Ernährung im Fokus 03-04, 111 (2018)

Bundesinstitut für Riskobewertung (BfR): Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Presseinformation 1/2018 vom 09.01.2018; www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2018/01/hoechstmengen_fuer_vitamine_und_mineralstoffe_in_nahrungsergaenzungsmitteln-203269.html

Bundesinstitut für Riskobewertung (BfR): Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen. BfR-Wissenschaft 12 (2013)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts. DGE aktuell 02 (2017) vom 01.02.2017

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Stellungnahme (2012); www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit (2012); www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (2017); www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge

Döll M: Natürlich jung mit Antioxidantien und bioaktiven Pflanzenstoffen. Herbig, München (2016)

Kreutzer M, Larsen A: Die Anti-Entzündungs-Diät. Riva Verlag, München (2017)

Moyer MW: Entzauberte Antioxidanzien. Spektrum der Wissenschaft 10 (2013); www.spektrum.de/news/antioxidanzien-koennen-auch-schaden/1207955

Anti-Aging mit Ayurveda

Argentieri MA, Nagarajan S, Seddighzadeh B, Baccarelli A et al.: Epigenetic Pathways in Human Disease: The Impact of DNA Methylation on Stress-Related Pathogenesis and Current Challenges in Biomarker Development. eBioMedicine 18, 327-350 (2017); doi: <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2017.03.044>

Bhagat VV, Matu MS: Rejuvenation Therapy. IAMJ 3 (7) (2015); http://iamj.in/posts/images/upload/2128_2133.pdf, abgerufen am 03.03.2018

Rensing L, Gosslau A: Warum altern wir? Zur Rolle Freier Radikale bei der Begrenzung der Lebenszeit. Blickpunkt der mann 2 (3), 7-12 (2004); www.kup.at/kup/pdf/4546.pdf

Robert Koch-Institut (RKI): Oxidativer Stress und Möglichkeiten seiner Messung aus umweltmedizinischer Sicht. Mitteilung der Kommission „Methoden und Qualitätssicherung in der Umeltmedizin“. Bundesgesundheitsblatt 51, 1464-1482 (2008); doi: 10.1007/s00103-008-0720-5

Rösch R: Arthrose und Ernährung. Ernährung im Fokus 01-02, 34-43 (2018)

Schweitzer J, Wüstenhagen C: Glücklicher länger leben. Zeit Wissen 4 (2011); www.zeit.de/zeit-wissen/2011/04/Alter-Ewige-Jugend

Stahl W: Der Organismus benötigt eine oxidative Grundbelastung. Interview Maid-Kohnert U. Ernährungs Umschau 9, M516-518 (2013)

Stahl W: Oxidativer Stress – Antioxidanzien aus Lebensmitteln. Ernährungs Umschau 10, 536-541 (2011); doi: 10.4455/eu.2011.955

USDA: USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 (2010); www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf

Verbraucherzentrale: Rein pflanzlich heißt nicht immer harmlos. Mitteilung vom 13.01.2017; www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/rein-pflanzlich-heisst-nicht-immer-harmlos-13393

Weißborn A et al.: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Journal of Consumer Protection and Food Safety 13, 25-39 (2018); doi: 10.1007/s00003-017-1140-y

Internet:

Antioxidantien: Helfer gegen freie Radikale www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/antioxidantien-helfer-gegen-freie-radikale-10575

Internetportal Klartext Nahrungsergänzung der VZen: <https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/klartext-nahrungsergaenzung>

Bundesinstitut für Riskobewertung (BfR): Riskante Nahrungsergänzung aus der Natur: www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2018/22/riskante_nahrungsergaenzung_aus_der_natur-204672.html

Becker O: Jung und gesund bis ins hohe Alter?! Betrachtungen zum ayurvedischen rasayana-Konzept. Rosenberg Europäische Akademie für Ayurveda (2012); www.ayurveda-akademie.org/fileadmin/user_upload/PDFs/Artikel/Ayurveda_Rasayana_OBecker.pdf, abgerufen am 05.04.2018

Berer K, Gerdes LA, Cekanaviciute E, Jia X et al.: Gut microbiota from multiple sclerosis patients enables spontaneous autoimmune encephalomyelitis in mice. Proc Natl Acad Sci USA 10719-10724 (2017); doi: 10.1073/pnas.1711233114

- Bischoff SC, Barbara G, Buurman W, Ockhuizen T et al.: Intestinal permeability – a new target for disease prevention and therapy. *BMC Gastroenterol* 14, 189 (2014); doi: 10.1186/s12876-014-0189-7
- Blackburn E: Wir könnten unsterblich sein. *Die Zeit* (2012); www.zeit.de/2012/16/Gespraech-Blackburn-Klein, abgerufen am 20.03.2018
- Blackburn E, Epel E: Die Entschlüsselung des Alterns. 3. Aufl., Random House, München (2017)
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BIB): www.bib.bund.de/SharedDocs/Glossareintraege/DE/D/durchschnittsalter_bevoelkerung.html, abgerufen am 17.03.2018
- Caraka Samhita, Chowkhamba Sanskrit Series, Varanasi (2009)
- Catana C-S, Mehterov N, Atanasov AG, Berindan-Neagoe I: Natural products with anti-aging potential: Affected targets and molecular mechanisms. *Biotechnology Advances*; https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2018.03.012
- Giaccone G, Orsi L, Cupidi C, Tagliavini F: Lipofuscin Hypothesis of Alzheimer's Disease. *Dementia and geriatric cognitive disorders extra* 1, 292–6 (2011); https://doi.org/10.1159/000329544
- Giampapa VC, Buechel FF, Karatoprak O: The Gene Makeover, Basic Health Publication Inc. (2007)
- Gray DA, Woulfe J, Lipofuscin and Aging: A Matter of Toxic Waste, *Sci. Aging Knowl. Environ.* 5, re1 (2005); doi: 10.1126/sageke.2005.5.re1
- Kessler CS et al.: Effectiveness of an Ayurveda treatment approach in knee osteoarthritis – a randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage* (2018); https://doi.org/10.1016/j.joca.2018.01.022
- Kleine-Gunk B: 15 Jahre länger leben. *GU* (2017)
- Lim JS, Son H-K, Park S-K, Jacobs DR et al.: Inverse associations between long-term weight change and serum concentrations of persistent organic pollutants. *International Journal of Obesity* 35, 744–747 (2011); doi:10.1038/ijo.2010.188
- Meghwal M, TK G: Piper nigrum and piperine: an update. *Phytother Res* 1121–30 (2013); doi: 10.1002/ptr.4972
- Moeckel E: Die Faszien im Alter; www.osteopathie-altona.de/user/pages/03.team/_eva_moeckel/6_Unser_fasziales_Grundgewebe_im_Alter.pdf, abgerufen am 02.04.2018
- Morris G, Berk M, Carvalho A et al.: *Mol Neurobiol* 54, 4432 (2017); https://doi.org/10.1007/s12035-016-0004-2
- Most J, Tosti V, Redmann LM, Fontana L: Calorie restriction in humans: An update. *Ageing Research Reviews* 39, 36–45 (2017)
- Murthy MR, Ranjekar PK, Ramassamy C, Deshpande M: Scientific basis for the use of Indian ayurvedic medicinal plants in the treatment of neurodegenerative disorders: ashwagandha. *Cent Nerv Syst Agents Med Chem* Sep 1, 10 (3), 238–46 (2010)
- Editorial, *Nature*, Oct. (2016); www.nature.com/news/the-limits-to-human-lifespan-must-be-respected-1.20728; abgerufen am 06.04.2018
- Nicholl ID, Bucala R: Advanced glycation endproducts and cigarette smoking. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)* 44 (7), 1025–33 (1998)
- Nobelförsamlingen: The Nobel Prize in Physiology or Medicine (2009); www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2009/press.html, abgerufen am 01.03.2018
- Passarino G, De Rango F, Montesanto A: Human longevity: Genetics or Lifestyle? It takes two to tango. *Immun Ageing* 13 (2016)
- Patwardhan B, Bodeker G: Ayurvedic genomics: establishing a genetic basis for mind-body typologies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* Juni 14 (2008); https://doi.org/10.1089/acm.2007.0515
- Rani R, Kansal VK: Effects of cow ghee (clarified butter oil) & soybean oil on carcinogen-metabolizing enzymes in rats. *Indian J Med Res* 136 (3), 460–465 (2012)
- Rosenberg K: Honig – ein Superfood des Ayurveda. *Ayurveda Journal* 49 (2016)
- Rhyner H: Das Neue Ayurveda Praxis Handbuch. 5. Aufl., Urania (2004)
- Rhyner H: Ghee – das Gold des Ayurveda. *Ayurveda Journal* 50 (2016)
- Rhyner H: Milch – kontrovers diskutiert. *Ayurveda Journal* 51 (2017)
- Sebastián-Serrano Á, de Diego-García L, Díaz-Hernández M: The Neurotoxic Role of Extracellular Tau Protein. *Int J Mol Sci* 19, 998 (2018)
- Sharma H, Zhang X, Dwivedi C: The effect of ghee (clarified butter) on serum lipid levels and microsomal lipid peroxidation. *An International Quarterly of Research in Ayurveda* 31, 134–140 (2010); doi: 10.4103/0974-8520.72361
- Stapelfeldt: Rasayanas – Prävention und Gesundheitsförderung. *Ayurveda Journal* 11 (2006)
- Steuernagel R: Rotwein ayurvedisch geniessen. *Ayurveda Journal* 36 (2013)
- Tsay H-Y, Ho C-T, Chen Y-K: Biological actions and molecular effects of resveratrol, pterostilbene, and 3'-hydroxypterostilbene. *Journal of Food and Drug Analysis* 25 (1), 134–147 (2017); https://doi.org/10.1016/j.jfda.2016.07.004
- Yadav SS, Singh MK, Singh PK, Kumar V: Traditional knowledge to clinical trials: A review on therapeutic actions of *Embllica officinalis*. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 93, 1292–1302 (2017); https://doi.org/10.1016/j.biopha.2017.07.065

EXTRA

Prozessgeleitete Ernährungsberatung Der German-Nutrition Care Process

Buchholz D, Ohlrich S, Valentini L: Akademisierung der Diätetik in Deutschland am Beispiel der Hochschule Neubrandenburg. *Aktuel Ernährungsmag* 40, 379–383 (2015)

Lacey K, Pritchett E: Nutrition Care Process an Model: ADA aopts road map to quality care and outcomes management. *J Am Diet Assoc* 103, 1061–1073 (2003)

Lang C: Der Zugang zum Klienten über die alltägliche Lebenswelt – Handeln mit Menschen und nicht am Menschen vorbei. Teil 1. *Ernährungs Umschau* 2, 98–99 (2013)

Lang C: Der Zugang zum Klienten über die alltägliche Lebenswelt – Handeln mit Menschen und nicht am Menschen vorbei. Teil 2. *Ernährungs Umschau* 3, 98–99 (2013)

Lövestam E, Boström AM, Orrevall Y: Nutrition Care Process Implementation: Experiences in Various Dietetics Environments in Sweden. *J Acad Nutr Diet* 117 (11), 1738–1748 (2017); doi: 10.1016/j.jand.2017.02.001

Ohlrich-Hahn, Selig L, Buchholz D: Der German-Nutrition Care Process. *Ernährungs Umschau* 64, 10 (2017)

Runia S, Tiebie J, Viser V: Diëtistische Diagnose onmisbaar bij effectieve behandeling. ! *Ned. Tijdschr voor Voeding & Diëtetik* 67 (3), 20–22 (2012)

Runia S, Visser W, Heerkens Y, Remijnse W, Tiebie J: ICF Diëtetiek en evaluatie diëetbehandeling herzien. *Diëtist, laat zien wat je doet!* *Ned. Tijdschr voor Voeding & Diëtetik* 67 (3), 20–22 (2012)

Academy of Nutrition and Dietetics: International Dietetics and Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual. Fourth Edition, Chicago (Illinois): Academy of Nutrition and Dietetic (2013)

Barlösius E: Soziologie des Essens: Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. 2. Aufl., Beltz Juventa (2011)

Diederichsen I: Ernährungsberatung. Psychologische Basiskonzepte. Hogrefe, Göttingen (1993)

Klein S, Krupka S, Behrendt S et al.: Weißbuch Adipositas. Versorgungssituation in Deutschland. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co KG, Berlin (2016)

Lemke H: Ethik des Essens: Eine Einführung in die Gastrosophie. Akademie-Verlag, Berlin (2007)

Schulze C: Ernährung in der römischen Antike vor dem Hintergrund medizinischer Literatur der Zeit. GRIN-Verlag (2010)

VDD – Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD; Hrsg.): Manual für den German-Nutrition Care Process (G- NCP). Pabst Science Publishers, Lengerich (2015)

Engel F, Nestmann F, Sickendiek U: Beratung – Ein Selbstverständnis in Bewegung. In: Engel F, Nestmann F, Sickendiek U (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung. Band 1, Disziplinen und Zugänge. 2. Aufl., dtvg-Verlag, Tübingen, 33–34 (2007)

Purtscher A: Beratungskompetenz im Rahmen des Diätologischen Prozesses. In: Ledochowski M (Hrsg.): Ernährungsmedizin. Springer-Verlag, Wien, 91–99 (2010)

Schaeffer D, Dewe B: Zur Interventionslogik von Beratung in Differenz zu Information, Aufklärung und Therapie. In: Schaeffer D, Schmidt-Kaehler S: Lehrbuch Patientenberatung. 2. Aufl., Hans Huber Verlag, Bern, 59–86 (2012)

GKV Spitzenverband: Anlage 1: Leistungsbeschreibung Ernährungstherapie i. d. F. vom 27.11.2017 zur Rahmenempfehlung nach § 125 Abs. 1 SGB V Ernährungstherapie i. d. F. 27.11.2017; www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/ambulante_leistungen/heilmittel/heilmittel_rahmenempfehlungen/heilmittel_ernaehrung/20171127_RE_Ernaehrung_Anlage-1_Leistungsbeschreibung.pdf, abgerufen am 07.05.2018

EFAD – European Federation of the Associations of Dietitians, Professional Practice Committee (PPC): Vision paper: The implementation of a Nutrition Care Process (NCP) and Standardized Language (SL) among dietitians in Europe. www.efad.org/media/1186/ncp-sl_vision_paper_final_mar_2014.pdf, abgerufen am 15.05.2018

WHO – World Health Organization (WHO): International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF); www.who.int/classifications/icf/en, abgerufen am 15.05.2018

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Deutsche Daten des EU-Ad-hoc-Programms zu Fipronil

Weitere Informationen:

Fipronil-Daten des EU Ad hoc Programms: www.bvl.bund.de

FORSCHUNG

EFSA: Grüntee ist unbedenklich

EFSA bewertet Sicherheit von Grüntee catechinen. Pressemitteilung der EFSA vom 18.04.2018; www.efsa.europa.eu/de/press/news/180418, abgerufen am 16.05.2018

ANS (Gremium für Lebensmittelzusatzstoffe und Lebensmitteln zugesetzte Nährstoffquellen der EFSA): Scientific opinion on the safety of green tea catechins. EFSA Journal 16 (4), 5239 (2018); doi: 10.2903/j.efsa.2018.5239e, Centre for Addiction and Mental Health: www.camh.ca

Das große Aufräumen nach dem Stress

Turakhiya A, Meyer SR, Marincola G: ZFAND1 Recruits p97 and the 26S Proteasome to Promote the Clearance of Arsenite-Induced Stress Granules.

Böhm S, Vanselow JT, Schlosser A, Hofmann K, Buchberger A: doi: 10.1016/j.molcel.2018.04.021

Anti-Aging mit Schmalhans als Küchenmeister

Cell Press, Cell Metabolism, doi: 10.1016/j.cmet.2018.02.019

WUNSCHTHEMA

Aronia – ein „Superfood“?

Ara V: Schwarzfruchtige Aronia: Gesund – und bald „in aller Munde“? Flüssiges Obst 10, 653–658 (2002)

Arbeitsgemeinschaft Aroniabeere: Verwendungsmöglichkeiten. www.aroniabeere.de/aroniapflanze/verwendungsmoeglichkeiten, abgerufen am 16.04.2016

Aronia Original: Unsere Aroniarezepte. www.aronia-re-zepte.com/rezept-uebersicht, abgerufen am 16.04.2016

Basta E, Deskur A, Horoszkiewicz-Hassan M, Pilaczynska-Szczesniak L, Skarpanska-Steinsborn A: The Influence of Chokeberry Juice Supplementation on the Reduction of Oxidative Stress Resulting from an Incremental Rowing Ergometer Exercise. Int J Sport Nutr 15, 48–58 (2005)

- Bhagwat S, Haytowitz D, Holden J: USDA Database for the Flavonoid Content of Selected Foods. U.S. Department of Agriculture, Beltsville (2014)
- Binder W: Aronia. Die Powerbeere aus der Eiszeit. Verlag für Naturmedizin und Bioenergetik, Bischofswiesen (2012)
- Broncel M et al.: Aronia melanocarpa extract reduces blood pressure, serum endothelin, lipid, and oxidative stress marker levels in patients with metabolic syndrome. *Med Sci Monit* 16 (1), 28–34 (2010)
- Chrubasik C, Li G, Chrucasik S: The clinical effectiveness of chokeberry: a systematic review. *Phytother Res* 24, 1107–1114 (2010)
- Das europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC), Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter? *Food Today* 84, o. S. (2012); www.eufic.org/de/healthy-living/article/superfood-was-verbirgt-sich-wirklich-dahinter, abgerufen am 12.04.2016
- Deutsche Presse-Agentur (dpa): Gesundes Obst aus Brandenburg – Riesige Aronia-Plantage geplant. www.n24.de, abgerufen am 26.04.2016
- Duchnowicz P et al.: In vivo influence of extract from Aronia melanocarpa on the erythrocyte membranes in patients with hypercholesterolemia. *Med Sci Monit* 18 (9) (2012)
- Heseker H, Heseker B: Die Nährwerttabelle. 4. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt (2016)
- Hinsch B: Superfood: Supertox. Öko-Test 4, Frankfurt am Main (2016)
- Kardum N et al.: Beneficial Effects of Polyphenol-Rich Chokeberry Juice Consumption on Blood Pressure Level and Lipid Status in Hypertensive Subjects. *J Med Food* 18 (11), 1231–1238 (2015)
- Kulling S, Rawel H: Chokeberry (aronia melanocarpa) – A Review on the Characteristic Components and Potential Health Effects. *PlantaMed* 74, 1625–1634 (2008)
- Latté K-P: Aronia melanocarpa (Michx.) Elliot – die Schwarze Apfelbeere. *Zeitschrift für Phytotherapie* 33, 249–254 (2012)
- Liebisch F, Sandrini F: Kulturlblatt Aronia. BBZ Arenenberg (Hrsg.): Salenstein. S. 6 (2015)
- Membranfluidität. In: Lexikon der Biologie. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg (1999); www.spektrum.de/lexikon/biologie/membranfluiditaet/42048, abgerufen am 30.05.2018
- Naruszewicz M, Laniewska I, Millo B, Dluzniewski M: Combination therapy of statin with flavonoids rich extract from chokeberry fruits enhanced reduction in cardiovascular risk markers in patients after myocardial infarction (MI). *Atherosclerosis* 194 (2), 179–184 (2007)
- Offenberger, Monika. BMBF (Hrsg.): Die Heilkraft der Beeren: Vom Wirkstoff zum funktionellen Lebensmittel. Ernährungsforschung Gesünder essen mit funktionellen Lebensmitteln, Bonn, S. 18–21 (2016); www.molnut.uni-kiel.de/pdfs/neues/2011/ernaehrungsforschung_bmbf.pdf, abgerufen am 18.04.2016
- Reformhaus e. G.: Pulver aus Aroniabeeren. Reformprodukt des Jahres. Die Sieger (2016), S. 18; www.reformhaus.de, abgerufen am 10.08.2016
- Robert Koch-Institut (RKI): Herz-Kreislauf-Erkrankungen (2016); www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/HKK/HKK_node.html, abgerufen am 20.06.2016
- Ryszawa N: Effects of novel plant antioxidants on platelet superoxide production and aggregation in atherosclerosis. *J Physiol pharmacol* 4, 611–626 (2006)
- Sikora J, Broncel M, Mikiciuk-Olasik E: Aronia melanocarpa Elliot reduces the activity of angiotensin I converting enzyme in vitro and ex vivo studies. *Oxid Med Cell Longev* (2014)
- Simenov S et al.: Effects of Aronia melanocarpa juice as part of the dietary regimen in patients with diabetes mellitus. *Folia Medica* 44 (3), 20–23 (2002)
- Tanaka T, Tanaka A: Chemical Components and Characteristics of Black Chokeberry. *Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi* 8, 48, 606–610 (2001)
- Tjelle T E et al.: Polyphenol-rich juices reduce blood pressure measures in a randomized controlled trial in high normal and hypertensive volunteers. *Br J Nutr* 114, 1054–1063 (2015)
- Törrönen R et al.: Berries Reduce Postprandial Insulin Responses to Wheat and Rye Breads in Healthy Women. *J Nutr* 143 (4), 430–436 (2013)
- Wang S, Zheng W: Oxygen radical absorbing capacity of phenolics in blueberries, cranberries, chokeberries and lingonberries. *J Agric Food Chem* 51 (2), 502–509 (2003)
- Zhao C et al.: Effects of commercial anthocyanin-rich extracts on colonic cancer and nontumorigenic colonic cell growth. *J Agric Food Chem* 52 (20), 6122–6128 (2004)

ZWISCHENRUF

Stiefkind gestern – heute – morgen? Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen

Weitere Informationen:

Ernährungs- und Verbraucherbildung im Unterricht. Bestell-Nr. 3925, www.ble-medienservice.de

FORUM

Besser lesen und schreiben mit den Themen Bewegung und Ernährung

Buddeberg K: Literalität, Alter und Geschlecht. In: Grotlüschen A, Riekmann W (Hrsg.): Funktionaler Analphabetismus in Deutschland. Ergebnisse der ersten leo. – Level-One-Studie. Alphabetisierung und Grundbildung. Waxmann Verlag, Münster u. a., Bd. 10, 187–209 (2012)

Groeneveld M, Grünhage-Monetti M, Klinger M, Wilhelmi I: Food Literacy im Alphabetisierungskurs. Lesen und Schreiben schmackhaft machen (2011); http://kursportal.info/files/rlp/grundbildung-rlp/Food_Literacy_albi.pdf, abgerufen am 09.02.2018

Grotlüschen A, Riekmann W, Buddeberg K: Hauptergebnisse der leo. – Level-One Studie. In: Grotlüschen A, Riekmann W (Hrsg.): Funktionaler

Analphabetismus in Deutschland. Ergebnisse der ersten leo. – Level-One-Studie. Alphabetisierung und Grundbildung. Waxmann Verlag, Münster u. a., 15–53 (2012)

Johannsen U, Schlapkohl N: Interkulturelle Kompetenzen der Ernährungs- und Bewegungsförderung. Ein Forschungsprojekt mit Praxistransfer. *Ernährungs Umschau* 62, 44–51 (2015)

Müller C, Groeneveld M: Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. 2. Aufl., aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, Bonn (2014)

METHODIK & DIDAKTIK**Projekte erfolgreich durchführen: Das klassische Projektmanagement**

Zum Weiterlesen oder -schauen:

Projektmanagement einfach erklärt (Erklärvideo): www.youtube.com/watch?v=COO4WJudmo0, weitere Videos verfügbar

Tutorial zu Trello: www.youtube.com/watch?v=cL-yfHzpOjk

Boy J, Dudek C, Kuschel S: Projektmanagement – Grundlagen, Methoden, Techniken und Zusammenhänge. 11. Aufl., GABAL, Offenbach (2003)

Seifert JW, Holst C: Projektmoderation – Projekte sicher leiten, Projektteams effizient moderieren. GABAL, Offenbach (2004)

Bohinc T: Projektmanagement – Soft Skills für Projektleiter. 4. Aufl., GABAL, Offenbach (2006)

Tumscheit KD: Überleben im Projekt – Zehn Projektfallen und wie man sie umschiffet. Verlag Orell Füssli, Zürich (1998)

TIPPS FÜR DIE PRAXIS**Anti-Aging: Herz und Geist nähren**

Danz A: Alles wird schwerer – Ich nicht! TRIAS, Stuttgart (2015)

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE**Herausforderungen in der Ernährungsberatung: Anorexie**

Klotter C: Einführung Ernährungspsychologie. 3. Aufl. UTB, München (2017)