

Inhalt

Kochsalz: Überschätzter Faktor für die Bluthochdruckentstehung, **Anke, M.** 9

Höher, weiter, schneller – Möglichkeiten und Grenzen der Sportlerernährung, **Berg, A.** 17

Kakao und Schokolade: gut für die Gesundheit, **Bitsch, I.** 23

Nüsse – gut fürs Herz, **Diehl, J. F.** 27

Gesunder Darm – gesunder Mensch, **Hartemink, R.** 33

cis und trans: ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung, **Jahreis, G.** 39

Was reguliert die Nahrungsaufnahme?, **Klaus, S.** 43

Funktionelle Lebensmittel – Lebensmittel der Zukunft?, **Kunz, C.** 49

Wer genießen will, muss sich dessen bewusst sein, **Lutz, R.** 55

Mythos Süßwaren: Wahrheiten und Märchen, **Matissek, R., Brünig, B.** 59

Das Alter: Es gibt noch viel zu entdecken!, **Neuhäuser-Berthold, M.,
Lührmann, P., Herbert, B., Straßburg, A., Hartmann, B., Krems, C.** 65

Zeit fürs Essen – Zeit zum Essen, **Oltersdorf, U.** 71

Alles Geschmackssache!, **Tauscher, B.** 77

Eine besondere Art von Fettsäuren, **Wagner, K.-H.** 83

Nahrung hält den Geist zusammen, **Westenhöfer, J.** 89

Einfache oder komplexe Kohlenhydrate:
Welche sollen bevorzugt werden?, **Zunft, H.-J., Seppelt, B.** 95

Stichwortverzeichnis 99