



Checkliste Ernährung. Paolo M. Suter, Thieme, Stuttgart 2002, 434 S., ISBN 3-13-11-8261-X, 29,95 Euro

Alles über Nährstoffe sowie die wichtigsten ernährungsabhängigen Krankheiten auf engstem Raum bietet das handliche Fachbuch aus dem Thieme-Verlag. Da die einzelnen Kapitel mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet sind, lässt sich schnell alles Wichtige zu einzelnen Nährstoffen, Krankheitsbildern, besonderen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, speziellen Ernährungstherapien und Diäten herausfinden. Im Anhang können Laborwerte, Umrechnungstabellen, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr oder der Body-Mass-Index nachgeschlagen werden.

Ziel des Herausgebers ist es, kompakt und übersichtlich alle relevanten Fakten und Zahlen zu präsentieren, die Fachkräfte im Bereich Ernährung bei ihrer Arbeit parat haben müssen. Zur Vermittlung von Wissen oder zum Verstehen der Zusammenhänge reicht das Nachschlagewerk allerdings nicht aus. Denn die Inhalte sind äußerst knapp, das Meiste nur in Stichworten dargestellt. Für Erklärungen oder eine ganzheitliche Betrachtung bleibt da kein Raum. Zu recht lautet der Titel des Buches daher "Checkliste Ernährung". Für Studenten der Ernährungswissenschaft, Ernährungsberater sowie Ernährungsmediziner, die schnell das Wichtigste von Aminosäuren bis Zöliakie nachlesen möchten, ist der Ratgeber gut geeignet.

Ulrike Becker

-----

#### 4. Das gibt es im März SAISONTIPP GEMÜSE UND OBST

Gemüse:

Chicorée, Kohlrabi, Lauch, Möhren, Pastinaken, Pilze, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerieknollen, Spinat, Topinambur, Weißkohl, Wintersalate, Wirsing

Obst:

Äpfel, Orangen, Bananen, Clementinen, Kiwis

-----

#### 5. Rezept des Monats LINSENTALER

für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

1 Zwiebel, ca. 60 g

100 g rote Paprika

400 g Linsensprossen

2 Eier

3-6 El Vollkornmehl

1 Knoblauchzehe

Curry, Cumin, Kräutersalz

ungehärtetes Kokosfett, zum Ausbacken

Zwiebel fein hacken und Paprika in kleine Würfel schneiden. Linsensprossen waschen, gut abtropfen lassen und mit einem Pürierstab oder im Mixer grob zerkleinern. Linsen mit den Zwiebeln, den Paprikawürfeln und den Eiern vermischen. So viel Vollkornmehl zugeben, bis die Masse etwas bindet. Mit zerdrückter Knoblauchzehe, Curry, Cumin und Kräutersalz abschmecken. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, jeweils einen Esslöffel Linsenmasse in die Pfanne geben und platt drücken. Taler von beiden Seiten ausbacken.

Kathi Dittrich

-----  
6. Neue UGB-Ausbildung:

**FACHBERATER BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Im Mai beginnen die ersten Seminare zur neuen UGB-Ausbildung zum "Fachberater Betriebliche Gesundheitsförderung". In 3 aufeinander aufbauenden Seminaren lernen die Teilnehmer das Gesundheitsmanagement in Betrieben zu analysieren und den Firmen anhand der Ergebnisse gesundheitsfördernde Maßnahmen anzubieten, wie Rückenschule, Motivationstrainings, Ernährungsseminare, Entspannungskurse und vieles mehr. Die Ausbildung bietet UGB-Gesundheits-Trainern, Oecotrophologen und allen die bereits über eine abgeschlossene Ausbildung in der Gesundheitsförderung verfügen, ein zusätzliches Aufgaben- und Betätigungsfeld. Mit den erworbenen Fähigkeiten eröffnen sich zudem viel versprechende berufliche Perspektiven. Gleichzeitig richtet sich das Angebot auch an Führungskräfte und Projektverantwortliche aus Betrieben und Verwaltungen sowie Ausbilder, Lehrer an Berufsschulen, Betriebsräte, Personalleiter oder Sicherheitsfachkräfte, die sich mit dem Thema "Gesundheit im Betrieb" befassen. Ziel ist eine gesunde, motivierte Belegschaft, die sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlt. Informieren Sie sich jetzt online unter [www.ugb.de/gesund-im-betrieb](http://www.ugb.de/gesund-im-betrieb) oder rufen Sie unsere Seminar-Hotline an unter 06 41 / 8 08 96 - 17 (Di. + Do. von 9.30 - 11.30 Uhr)

-----

7. Wichtige Termine

**UGB-TAGUNG**

Essen ohne Risiko? Lebensmittelbelastungen erkennen und meiden  
9.-10. Mai 2003 in der Aula der Universität Gießen  
Teilnahmegebühr: 120,- € (UGB-Mitglieder 95,- €, Studenten 65,- €)

**FACHBERATER SÄUGLINGS- UND KINDERERNÄHRUNG**

Wegen der großen Nachfrage haben wir für die Ausbildung zum Fachberater Säuglings- und Kinderernährung zusätzliche Seminare eingerichtet:

- Ernährung von Säuglingen und Kindern (Theorie):

ES 81-51 19.-21.03.2004

Seminargebühr: 265,- Euro (für UGB-Mitglieder 235,-)

- Kursleiter-Training - Beratung und Motivation:

BM-5 27.-29.06.2003

BM-50 12.-14.03.2004

Seminargebühr: 290,- Euro (für UGB-Mitglieder 260,-)

- Kochen für Kinder (Praxis):

KI-1 04.-06.04.2003 in Innsbruck (Österreich)

KI-51 23.-25.04.2004

Seminargebühr: 265,- Euro (für UGB-Mitglieder 235,-)

- Trainingsseminar

TS 84-51 09.-12.05.2004

Seminargebühr: für UGB-Mitglieder 380,- Euro; Prüfungsgebühr: 100,- Euro

Mehr zur Ausbildung unter [www.ugb.de/kinderberater](http://www.ugb.de/kinderberater)

Oder unter der UGB-Seminarhotline

0641-80896-17 Di. + Do. 9:30-11:30 Uhr

+++ Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.

+++ Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen

+++ Tel.: 06 41 / 8 08 96 -0, Fax: 8 08 96-50 [www.ugb.de](http://www.ugb.de)