Beleg/Autorenexemplar!
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen einmal anders
„Die BABELUGA-Methode, Prävention, Therapie, Selbstmanagement“

BABELUGA ist ein im Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin der Charité Berlin entwickeltes und angewandtes Therapieprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche. Das vorliegende Buch stellt das Programm erstmals umfassend vor. Zielgruppe sind Kinder- und Jugendärzte sowie Pädagogen und Therapeuten, die mit übergewichtigen Kindern zu tun haben, sowie in der Adipositastherapie tätige Fachkräfte. Die „BABELUGA-Methode“ zeichnet sich durch ein „modulares Selbstmanagementkonzept“ aus. Betroffene Familien können mit ihrem Therapieteam in individueller Reihenfolge und Gewichtung eigene „Baustellen“ der Gewichtsproblematik bearbeiten. Die „Baustellen“ stehen für Bereiche des Essverhaltens und Lebensstils, die das Gewicht beeinflussen: Lebensmittelauswahl, Getränke, Mahlzeitenhäufigkeit, Süßigkeiten – Fast Food – Snacks, Bewegung im Alltag, regelmäßiger Sport, Fernsehen – Computer – andere Medien, Stimmungen – Gefühle – psychosoziale Einflussfaktoren. Die einzelnen Baustellen sind im Buch jeweils sehr ausführlich mit Anregungen für Gespräche und Therapiebausteinen dargestellt. Gearbeitet wird mit Hilfe unterschiedlicher Arbeitsbögen, die jeweils mit den Familien gemeinsam ausgefüllt werden und den aktuellen Stand, Ziele oder geplante Schritte festhalten. Nach der Darstellung der Therapiemethode widmet sich ein ausführliches Kapitel den weiterführenden theoretischen Grundlagen der Adipositasentstehung.

Grundlegend für die „BABELUGA-Methode“ sind die Erfahrungen in der Adipositasambulanz des Sozialpädiatrischen Zentrums: Viele Familien mit adipösen Kindern leben in ungünstigen sozialen Verhältnissen oder sind Migranten. Problembewusstsein und Motivation sind z. T. gering. Daher wird zu Beginn der Therapie großer Wert auf Ressourcen- und Risikoprofileinschätzung gelegt und beides als Ausgangspunkt für das individuelle Vorgehen genommen. Die Frage „Wer braucht was“ in der Adipositastherapie wird konsequent gestellt und im Buch wie auch im Programm ausführlich bearbeitet.

Die sehr intensive Anpassung der Behandlung durch die vorherige Einschätzung der Familiengegebenheiten sowie das Baukastenprinzip der Therapie überzeugt beim Lesen ebenso wie die hohe Sensibilität gegenüber den „Patienten“: Kinder und Familien, die in Not sind, oft schon viel versucht haben, sich sehr voneinander unterscheiden und zu selbstverantwortlichem Handeln angeleitet werden sollen.

Die „BABELUGA-Methode“ bietet einen langen Erfahrungsschatz, gepaart mit großer Beratungskompetenz und guten Ideen, sie ist daher allen oben genannten Fachkräften zu empfehlen – zum Nachlesen, Schmökern, Ideen holen und, im Idealfall, eigenen Durchführen.

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim

Martina Ernst, Susanne Wiegand (Hg):
Adipositas bei Kindern und Jugendlichen einmal anders
Die BABELUGA-Methode, Prävention, Therapie, Selbstmanagement
336 S., broschiert, 39,95 €
Verlag Huber, Bern, 2010
ISBN: 978-3-456-84703-0

Botanicals in Nahrungsergänzungsmitteln
Leitfaden für den Einsatz von pflanzlichen Zubereitungen

Ein Team von Ernährungswissenschaftlern, Pharmazeuten und Juristen legt in diesem Leitfaden die Problematik dar, die sich daraus ergibt, dass in jüngster Zeit vermehrt neben Arzneimitteln aus Pflanzen Produkte zur Gesundheitspflege in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten werden. Für den Verbraucher ist meist nicht erkennbar, wie diese Präparate beschaffen sind und in welchen Dosierungen sie welche Wirkungen und welche Nebenwirkungen haben. Anders als bei Arzneimitteln gibt es bei Nahrungsergänzungsmitteln keine Deklarationsstandards. Sie unterliegen dem Lebensmittelrecht, wo ganz andere Prinzipien gelten. Die aktuelle Marktsituation wird an drei Beispielen im Einzelnen dargestellt: Präparate auf der Basis von Knoblauch, Artischocke und Cranberry. Die Autoren fassen ihre Meinung in einem Kodex zusammen, der eine sachgerechte Deklaration definiert und Kriterien aufstellt, die Nahrungsergänzungsmittel erfüllen sollten. Hoffentlich trägt die durch zahlreiche Literaturhinweise belegte Schrift dazu bei, den Graubereich zwischen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln ein wenig aufzuhellen.

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

A. Hahn, S. Alban, T. Dingermann, M. Habs, M. Hagenmeyer, M. Schubert-Zsilavecz, M. Ullmann:
Botanicals in Nahrungsergänzungsmitteln. Leitfaden zum Einsatz von pflanzlichen Zubereitungen
52 S., 29,50 €
Karger, Basel 2011
ISBN 978-3-8055-9662-6

Erlaubt – Verboten

In Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung 2010/2011

Ein Buch, das 11 Auflagen hinter sich hat, braucht eigentlich keine Empfehlung mehr. Dennoch, die lebensmittelrechtliche Situation macht es notwendig, ein solches Werk immer wieder auf den neuesten Stand zu bringen. So sind in dieser Auflage die Kapitel über Rückstellproben, Nährwertkennzeichnung, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe hinzugefügt worden. Zahlreiche andere Kapitel wurden auf den neuesten Stand gebracht. Den Ernährungswissenschaftler dürfte vor allem interessieren, was beim Inverkehrbringen von Bioprodukten erlaubt und verboten ist.
In sehr übersichtlicher Weise und nach einem einheitlichen Schema beschreibt der Autor, welche Hygienevorschriften, und welche mikrobiologischen Kriterien im Allgemeinen zu beachten sind, Raumhygiene, Personalhygiene, Produkthygiene HACCP-Konzept und andere Aspekte. Im Hauptteil werden dann die einzelnen Lebensmittelgruppen abgehandelt, von der Milch über Fette, Fleisch, Fische, Salate, Soßen, Tiefgefrierwaren, bis hin zu den Getränken mit den entsprechenden speziellen Problemen. Ein dritter Teil ist Themen wie Ballaststoffen, Nahrungsergänzungsmitteln, Zusatzstoffen, Zutaten, verpackten Lebensmitteln, Bio-Produkten, genetisch veränderten Lebensmitteln und der Lebensmittelüberwachung gewidmet.
Der Autor des Buches war ein Berufsleben lang in leitender Tätigkeit in der Überwachung von Lebensmitteln tätig und hat seine Erfahrungen in Hunderten von Publikationen und Vorträgen weitergegeben. So ist sein Buch nicht zuletzt durch seine praxisnahen Checklisten und einprägsamen Merksätze auch für die Ernährungsberatung von hohem Wert. Negativ zu bewerten ist lediglich der hohe Preis.

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Lutz Bertling:
Erlaubt – Verboten
in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung 2010/2011
12. Auflage, 372 S., 95,77 €
BEHR'S Verlag, Hamburg, 2011
ISBN: 978-3-89947-765-8

Ein Mut-mach-Kochbuch für eine alternative moderne Epilepsietherapie

Die modifizierte Atkins-Diät

Das vorliegende Mut-mach-Kochbuch zur modifizierten Atkins-Diät war längst überfällig – seit langem erwarten Eltern Hilfe zur Umsetzung dieser Ketogenen Diät im praktischen Alltag.

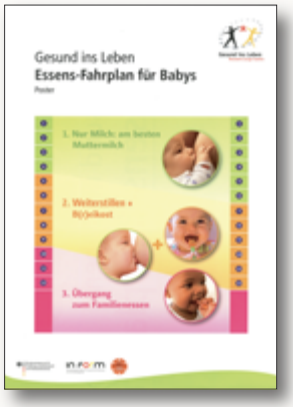
Die modifizierte Atkins-Diät erweitert das Spektrum ketogener Diäten, die seit langem in der Therapie pharmakorefraktärer Epilepsien gut etabliert sind. Bisher fehlte jedoch eine Rezeptsammlung. Diese liefert das vorliegende Buch in übersichtlicher Form, erweitert durch einen allgemeinen Einleitungsteil und eine gute Übersicht über allgemeine Hilfen, weiterführende Internetseiten, Bücher und Fachliteratur. Die Rezepte sind übersichtlich, zum Teil mit appetitlichen Bildern dargestellt, der diätetische Aspekt auf die Angabe der Kohlenhydrate von Zutaten und Gesamtrezept auf sinnvolle Weise begrenzt, der Inhalt nach Tagesmahlzeiten gegliedert. Auch der Bezugspreis von ca. 20 Euro ist anwenderfreundlich. Das vorliegende Mut-mach-Kochbuch wird vielen Familien helfen, die modifizierte Atkins-Diät erfolgreich im Alltag umzusetzen – die Einschränkung, dass diese Diät nur unter ärztlicher und diätetischer Anleitung durchzuführen ist, wird im Buch ausdrücklich hervorgehoben; somit dient dieses Buch auch dem behandelnden Arzt als gutes Hilfsmittel bei der Instruktion von betroffenen Patienten und deren Familien.

PD Dr. Jörg Klepper, Aschaffenburg

Petra Sager, Sarah Weimer, Adelheid Wiemer-Kruel (Hg):
Die modifizierte Atkins-Diät – Ein Mut-mach-Kochbuch für eine alternative moderne Epilepsietherapie
Werkstatt Edition Kehl-Kork 2011

Anforderung per Fax unter 07851/84-2201
oder per E-Mail unter info@epilepsiezentrum.de,
Vorkasse 22,80 € inkl. Porto
auf folgendes Konto:
Epilepsiezentrum Kork,
Kontonummer: 642 4007
BLZ: 662 914 00,
Volksbank Bühl
Bitte geben Sie im Verwendungszweck das Kennwort „MAD-Kochbuch" sowie die vollständige Lieferadresse an.

Veröffentlichungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“

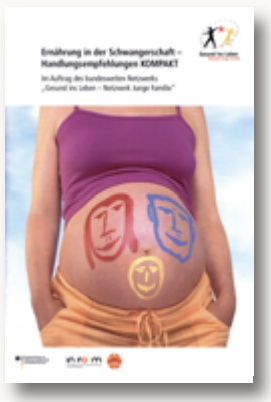


Über das Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ berichteten wir bereits in der Ernährungs Umschau 12/2010, S. 636. Aufgabe des Netzwerkes ist es, jungen Eltern auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse einheitliche Handlungsempfehlungen zur Verfügung zu stellen. Für die wissenschaftlichen Erkenntnisse steht der wissenschaftliche Beirat des Netzwerkes, zu dem neben vielen anderen Prof. Berthold Koletzko, Prof. Michael Krawinkel und Prof. Mathilde Kersting gehören. Gemeinsam mit dem aid infodienst hat das Netzwerk inzwischen eine Reihe von Broschüren und Infomaterialien herausgegeben, die wir Ihnen auf dieser Seite vorstellen. Weitere Materialien werden folgen. Alle Materialien sind kostenlos (außer Versandkosten) beim aid zu bestellen und zusätzlich im download aus dem Internet erhältlich, teilweise in mehreren Sprachen. Sie sind daher ausgezeichnete Arbeitshilfen für Multiplikator/-innen aller Art, die sie im Rahmen ihrer Beratungs- und Aufklärungsarbeit an Eltern weitergeben sollten.

Materialien des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“: bestellbar beim aid infodienst, Bonn.
kostenlos (3 € Versandkosten, bei größeren Stückzahlen Bestellung auf Anfrage)
E-Mail: bestellung@aid.de (unter Angabe der Bestellnummer),
Internet: www.aid.de/shop
download: www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/medien

Ernährung in der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen KOMPAKT

Mit den Handlungsempfehlungen KOMPAKT zur Ernährung in der Schwangerschaft hat der wissenschaftliche Beirat des Netzwerks „Gesund ins Leben“ den aktuellen Stand der wissenschaftlich abgesicherten Ernährungsempfehlungen für einen guten Schwangerschaftsverlauf und die optimale Entwicklung des Kindes zusammengestellt. Die achtseitige DIN-A4-Broschüre bietet Multiplikatoren kompakt, gut erklärt, optisch ansprechend und übersichtlich die Ernährungsempfehlungen für den besonderen Lebensabschnitt der Schwangerschaft und sollte eigentlich jedem, der beruflich mit Schwangeren in Kontakt steht, zugänglich gemacht werden.



Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter

Handlungsempfehlungen – ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerks Junge Familie

Ebenfalls vom wissenschaftlichen Beirat des Netzwerks „Gesund ins Leben“ herausgegeben ist der Sonderdruck der Monatsschrift Kinderheilkunde mit den Handlungsempfehlungen „zur Säuglingsernährung und zur Ernährung der stillenden Mutter“, den wir im Maiheft der Ernährungs Umschau bereits vorstellten. Fälschlicherweise berichteten wir dort allerdings, die Handlungsempfehlungen seien von der deutschen und österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin herausgegeben worden. Dies sei hier berichtigt.

Das beste Essen für Babys

Auf 16 Seiten fasst diese Broschüre anschaulich und einfach die wichtigsten Infos zur Säuglingsernährung zusammen.

Mama, das wünsch ich mir von dir! Was Babys brauchen

Die beiden Aufkleber für Mutterpass bzw. Kinder-Untersuchungsheft fassen in kurzen Worten die wichtigsten Verhaltensregeln zur Gesundheitsförderung für Stillende bzw. Babys zusammen.

Allergie-Risiko-Check – Test für werdende Eltern

Anhand einer Checkliste können werdende Eltern in dieser 12-seitigen Broschüre ganz einfach herausfinden, wie hoch das Allergierisiko für ihr Kind ist und erfahren, wie sie sich ggf. verhalten sollen, um Allergien vorzubeugen.

Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen

Essens-Fahrplan für Babys
Diese beiden Poster eignen sich für die Beratung, auf ihnen wird optisch anschaulich dargestellt, welche Maßnahmen für die Allergievorbeugung zentral sind bzw. wie Milchernährung, Beikost und Familienessen im ersten Lebensjahr aufeinander aufbauen.

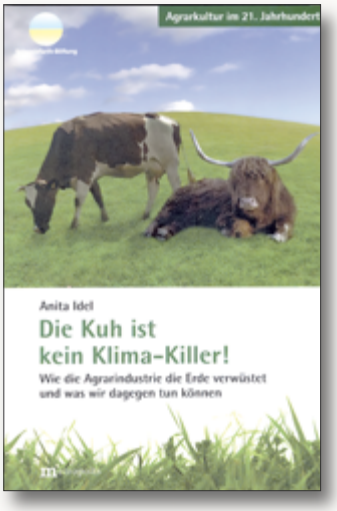
Klima-Killer oder Kulturerbe mit Kuh-Zunft?

Schon der Untertitel „Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können" – das klingt doch nach grün-alternativer Kampagne im Sinne von „Food Inc." oder „We feed the world". Redet die Autorin Anita Idel also dem Zeitgeist der im „Schöner-wohnen"-Stil zelebrierten Landlust das Wort, die Hochglanzmagazinen der Themenbereiche „alte Tomatensorten, schöne Bauernsträuße und mein schönstes Gartenerlebnis" derzeit einen Auflagen-Hype bescheren? Verkennt sie die Sachzwänge, die zur Intensivierung landwirtschaftlicher Produktion führten?

Eher nicht. Vielmehr ruft die Tierärztin und ehemalige Mitautorin des Weltagrarberichtes die kulturelle „Co-Evolution" der wiederkäuenden Haustiere und des Menschen in Erinnerung, die sich z. B. in Ortsnamen und Begriffen (Oxford, Bosporus, aber auch: Mistvieh) spiegelt und listet nüchtern auf, dass 40 % der weltweiten eisfreien Landfläche von Grünland bedeckt sind, welches bei sachgerechter – extensiver und an die regionalen Gegebenheiten angepasster – Weidewirtschaft durchaus das Potenzial zur Verminderung von Klimagasen hat. Im Gegensatz zu – um den Preis des ständigen Humusverlustes und Bodenverarmung – intensiv bewirtschafteten Monokulturen zur Gewinnung (auch) von Kraftfutter. Anhand von Fallbeispielen, statistischen Daten und mit viel Sachkenntnis weist die Autorin auf (inter)nationale „Denk"fehler bei der Erstellung von Klimabilanzen und Agrarförderprogrammen hin: Ist nun die Hochleistungskuh mit 10 000 Litern Milchleistung wirklich klimaeffizienter als eine mit 5 000 Litern? Auch wenn aufgrund der geringeren Lebenserwartung der Hochleistungskuh bereits sehr bald die „Ersatzkuh" herangezogen werden muss?

Wer sich mit Fragen der Nachhaltigkeit beschäftigt, findet in Anita Idels Buch eine Fülle von Argumenten und Literaturquellen zur Ehrenrettung der Kuh – ernüchternde Beschreibungen von Fehlentwicklungen und Irrwegen (z. B. Futtermischungen, die den als ineffizient angesehenen Prozess des Wiederkäuens umgehen sollen), aber auch Beispiele für neue Ansätze (z. B. low stress stockmanship) in der Landwirtschaft, gerade, wenn man nicht völlig auf den Verzehr von Fleisch verzichten möchte.

Dr. Udo Maid-Kohnert, Pohlheim



Anita Idel:
Die Kuh ist kein Klimakiller
Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können
Metropolis-Verlag
ISBN 978-3-89518-820-6
200 S., € 18,00

Mein Essen – unser Klima

Ernährung (von der Erzeugung bis zum Konsum) ist für ca. 20 % der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich. Hier bietet sich großes Einsparpotenzial. Sieben kurze Klimatipps zeigen die effektivsten Maßnahmen auf, um sich klimaschonend zu ernähren. Die wichtigsten sind: Weniger Fleisch, dafür mehr pflanzliche, saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region (möglichst Freiland) sollen auf dem klimafreundlichen Speiseplan stehen. Solch ein Ernährungsstil kann auch dazu beitragen, den Verbrauch an „virtuellem" Wasser (Frischwasser, das entlang der gesamten Produktionskette verdunstet, verbraucht oder verschmutzt wird) zu reduzieren.

Motivierend ist auch, dass der aid klar darstellt: Eine ökologisch durchdachte Ernährungsweise muss nicht teurer sein. Durch die Reduktion tierischer Lebensmittel können im Schnitt sogar 20 % der Kosten gespart werden.

Im Hinblick auf den Klimawandel und die sich verschärfende Hungersituation sollte sich daher jeder Verbraucher, und speziell jede Ernährungsfachkraft, über eine gesunde und klimaschonende Ernährungsweise informieren. Das aid Infoheft bietet hierzu einen guten Einstieg.

Stella Glogowski, Pohlheim

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e. V. (Hg)
Mein Essen – Unser Klima
Einfache Tipps zum Klimaschutz
Bonn 2010, 24 S., Erstauflage, 2,00 €
Bestellnr. 1577
ISBN: 978-3-8308-0873-2

Der aid infodienst bietet unter dem Titel „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun. Unterrichtsmaterial für die Klassen 9 und 10 an Haupt-, Real- und Gesamtschulen" an.