

# Haben Sie auch zu viel gefuttert?



Julia Pffegel, Stefanie Fastnacht, Kirsten Bechtold  
Redaktion

Gerade haben wir noch Plätzchen verdrückt, und schon ist Februar, und der Frühling rückt näher. Corona hin oder her, sobald es die Temperaturen zulassen, werden die Ärmel, Röcke und Hosen kürzer. Und dann treten sie zutage, die Ergebnisse der süßen Sünden der vergangenen Monate. Dann sind Genügsamkeit in puncto Essen und Aktivität in puncto Bewegung angesagt. Ob Intervallfasten, FDH oder Brigitte-Diät: Übertreiben sollte es keiner, erfahrungsgemäß bringt nur eine langfristige, ausgewogene Lebensweise etwas für Figur und Gesundheit. Weil das Thema so wichtig ist, haben wir in unserer aktuellen Ausgabe einen Schwerpunkt auf die Ernährung gelegt. Was wiegen die Deutschen, wie geht es Veganern, und welche Ernährungstrends gibt es? Das zeigt

der Ernährungsbericht 2020, einen kurzen Überblick finden Sie ab Seite 32. Außerdem informieren wir ausführlich über Dysphagieprodukte (S. 40) und darüber, welche Lebensmittel reich an Vitamin C sind (S. 44). Ferner finden Sie Beiträge zu Intervallfasten, Erdnussallergie und dem Spurenelement Eisen. Viel Spaß bei der Lektüre.

HERZLICHE GRÜSSE AUS DER REDAKTION

*Julia Pffegel*

## web

[www.das-pta-magazin.de](http://www.das-pta-magazin.de)

**PTA FUNK** Abonnieren Sie den **Podcast** von DAS PTA MAGAZIN und verpassen so keine Folge des kostenfreien Audioformats. Sammeln Sie BAK-Punkte mit der **zertifizierten Fortbildung**. Unsere **Online-Jobbörse** hilft mit einer großen Auswahl aktueller Angebote bei der Jobsuche. **Minirätsel** Gewinnen Sie einen Gutschein und gönnen sich etwas.



**Themenmonat online** Im Februar haben wir Infos zum Thema **Allergie** für Sie zusammengestellt.



Frischen Sie Ihr Wissen mit dem aktuellen **eTraining Heuschnupfen** auf, und gewinnen Sie einen Gutschein.



Im **E-Paper** lesen Sie alle Inhalte von DAS PTA MAGAZIN bereits zwei Tage vor Erscheinen der Printausgabe.