

Neuer Internetauftritt: JOD – damit die Schilddrüse gesund bleibt

Der Arbeitskreis Jodmangel hat seinen Webauftritt www.jodmangel.de zu einem umfangreichen Informationsportal erweitert. „Auch wenn Deutschland heute kein offizielles Jodmangelgebiet mehr ist, sind weite Teile der Bevölkerung nicht ausreichend mit Jod versorgt“, erklärt Prof. Dr. Roland GÄRTNER, Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel. In dem neu gestalteten Portal findet jeder Besucher schnell die für ihn passenden Informationen zum Thema Jod, z. B. die Empfehlungen für Schwangere, Sportler und Schilddrüsenpatienten oder jodhaltige Lebensmittel in der Ernährung. Habe ich eine schlechtere Jodversorgung, weil ich außer Haus



esse? Welchen Jodbedarf haben Kinder? Wieviel Jod ist in Milch enthalten? Auf all diese Fragen

finden sich gut aufbereitete und dabei kurz gefasste Antworten. Darüber hinaus liefert die

Website Hintergrundinformationen zum Jodstoffwechsel und der Versorgungssituation in Deutschland sowie zu Schilddrüsenerkrankungen.

Ergänzende Informationen finden sich unter dem Menüpunkt Servicematerial. Fachkräfte können die dort vorgestellten Broschüren auch in höheren Stückzahlen für ihre Beratung ordern. Ebenfalls abrufbar ist das neue Merkblatt für Arztpraxen zur Jod- und Folsäureversorgung in der Schwangerschaft.

Arbeitskreis Jodmangel (Hg): **JOD – damit die Schilddrüse gesund bleibt** www.jodmangel.de

Frische Milch Journal Culinaire No. 18

Frisch erschienen ist das Journal Coulinaire No. 18 mit dem Schwerpunktthema „Frische Milch“. 16 Autor/innen ganz unterschiedlicher Professionen tragen ihre Kenntnisse rund um die Kuhmilch bei, welche seit sehr langer Zeit für die menschliche Ernährung genutzt wird und daher trotz vieler Kritik noch immer ein bedeutungsvolles Lebensmittel ist. Das Heft nähert sich dem Thema von kulinarischer, ökologischer, physiologischer und kultureller Seite mit Beiträgen zu Rinderzucht und -haltung, der Erzeugung ökologischer Vorzugsmilch, ESL-Milch, der molekularen Struktur von Kuhmilch und ihrer Verdauung beim Menschen sowie der Verträglichkeit beim Menschen. Ergänzend werden Milchersatzprodukte vorgestellt und als Exkurs die Aromen von Muttermilch betrachtet.

Sabine Schmidt, Pohlheim



Frische Milch
Journal Culinaire No. 18
156 Seiten
Zu beziehen über:
www.journal-culinaire.de/bestellung.php

App für Android und iOS Noom: Gesund abnehmen

Die in der neuesten Version in deutscher Sprache erhältliche App des US-amerikanischen Unternehmens *Noom Inc.* bietet über ein Tagebuch Unterstützung bei der Gewichtsabnahme.

Zunächst trägt der Nutzer ein, wie viel er abnehmen möchte, und zeichnet ab diesem Zeitpunkt täglich alle Mahlzeiten und körperlichen Aktivitäten auf. Ein Tagebuch berechnet, wie viele Kalorien er/sie täglich zu sich nimmt und verbraucht.

Die App stellt dann täglich kleine Ziele (was sehr motiviert), z. B., dass man pro Tag eine bestimmte Schrittzahl erreichen soll. Außerdem gibt sie täglich Tipps für die Küche. Zusätzlich erhält man noch nach jeder geschafften Herausforderung „Noom-Punkte“. Wenn man eine bestimmte Anzahl erreicht hat, kommt man ein *level up*, was noch einmal neue Ziele freischaltet und dadurch anspricht. Und zuletzt hat die App auch noch einen Trainingsplan, welchen der Nutzer selbst ausgestalten kann. Wem diese Funktionen nicht reichen, der kann sich den *pro Account* für 4,99 € pro Monat oder für 21,99 € pro Jahr dazukaufen.

Darin ist enthalten, dass pro Tag mehr als eine sportliche Aktivität eingetragen werden kann, dazu eine Funktion zur Messung des Taillenumfangs.

Fazit: Für Smartphone- oder Tablet-Besitzer, die für virtuelles Coaching offen sind, ist „Noom: Gesund abnehmen“ interessant. Die Bedienung ist übersichtlich und leicht zu überschauen. Durch viele Funktionen, Herausforderungen und die Möglichkeit, in Levels aufzusteigen, motiviert die App, Erfolge können in einer bereits großen Community geteilt werden. Allerdings ist der Schrittzähler nicht immer genau und es ist unbefriedigend, dass man in der Basis-Version pro Tag nur einen Sport eintragen kann.

Sven Schmidt
(Schüler, Rezension verfasst im Rahmen des Boys Day 2014)

Noom: Gesund abnehmen
Kostenlos, erhältlich für iOS (bei iTunes, für iPhone und iPad) und Android (im Google Play Store, für die meisten Smartphones, ab Android OS 2.1)
pro Account: 4,99 € pro Monat; 21,99 € für 1 Jahr