



**Katrin Linke**

## **So ernähren wir uns richtig - Das Einmaleins des Essens**

durchgehend farbig illustriert von Sonja Kurzbach

ab 9 Jahren, erscheint am 15.09.2021

192 Seiten, 22.0 x 28.5 cm

ISBN 978-3-7432-0954-1

Hardcover

16.95 € (D)

17.50 € (A)

### **Inhalt**

+ *Beliebtes Thema: Ernährung + Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse + Durchgehend detailreich farbig illustriert + Leicht verständliche Texte + Großformatiges Hardcover + Für Mädchen und Jungen +*

### **Der richtigen Ernährung auf der Spur**

Kennst du den Grund, weshalb du manchmal Heißhunger auf Süßigkeiten hast? Wusstest du, dass Ballaststoffe gar keine unnötige Belastung sind, sondern so wertvoll wie Gold und Edelsteine? Und dass unser Essen auch für unsere heimlichen Verdauungshelfer wichtig ist?

Die Biologin und Wissenschaftsjournalistin **Katrin Linke** schickt uns auf Spurensuche durch unsere Vorratsschränke und unseren Körper. Sie enthüllt, was genau im **Essen** steckt und wie sich bestimmte Inhaltsstoffe auf unser Leben auswirken. Denn kaum etwas hat mehr positiven Einfluss auf unsere **Gesundheit** und unsere Umwelt als die **richtige Ernährung**. Und die wird mit ein paar einfachen Regeln und **Rezepten** kinderleicht!

### **Katrin Linke**

Katrin Linke studierte Medizin und Biologie. Sie arbeitet als freie Fernsehjournalistin für Wissensformate der ARD, Arte und des Hessischen Rundfunks. Mit *Eine Liebe ohne Grenzen - Unsere Flucht aus der DDR*, das 2019 im Lübbe Verlag erschien, hatte sie ihr Debüt als Buchautorin.

## Weitere Titel



Die spannende Welt der  
Viren und Bakterien