



*Katrin Linke*

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

durchgehend farbig illustriert von Sonja Kurzbach

ab 9 Jahren, Erstmals erschienen 2021, 2. Auflage 2022

192 Seiten, 22.0 x 28.5 cm

ISBN 978-3-7432-0954-1

Hardcover

16.95 € (D)

17.50 € (A)

### **Inhalt**

#### **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!

- Wichtiges Thema der **Ernährung**
- Neueste **wissenschaftliche Erkenntnisse**
- Durchgehend detailreich **farbig illustriert**

- **Leicht verständliche** Texte
- Großformatiges **Hardcover**
- Für Mädchen und Jungen

## 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.

## Pressestimmen

„Lustig und leicht verständlich erklärt: Katrin Linke zeigt, wie wir unseren Körper glücklich machen.“ Stefanie Sapara, Heilbronner Stimme

„Lehrreich und lustig illustriert.“ Mannheimer Morgen

„In diesem Buch erklärt die Biologin und Wissenschaftsjournalistin Katrin Linke in einfachen Worten und mit guten Beispielen, dass gesunde Ernährung ganz einfach funktionieren und lecker schmecken kann.“ Stuttgarter Kinderzeitung

„Die Autorin erklärt ein wichtiges wie komplexes Thema leicht verständlich – für Kinder und Erwachsene. Dieses Sachbuch will nicht nur darüber aufklären, was gesunde Ernährung ist, was sie in unseren Körpern bewirkt und wo unsere Lebensmittel herkommen, sondern vor allem Spaß am gesunden Essen vermitteln.“ Moritz

„Schön übersichtlich gibt es gute Tipps, die gesund zu Essen leichter machen.“ Land + Forst

„Dieses Buch macht Groß und Klein so richtig Spaß. Endlich erklärt mal jemand verständlich, dass Ballaststoffe nicht belasten und warum sie so nötig sind.“ Schrot & Korn

## Weitere Titel



Die spannende Welt der  
Viren und Bakterien