

## Ab heute esse ich bio!

In unseren Lebensmitteln sind zigtausend künstliche Stoffe bekannt, die sich eines Tages in den Knochen, im Herzen und sogar im Gehirn wiederfinden. Nicht nur gesundheitliche Gründe, sondern auch der Klimaschutz und eine artgerechte Tierhaltung sprechen für Bio-Lebensmittel. Doch wie erkenne ich Bio-Produkte zweifelsfrei? Bei welchen Lebensmitteln ist es wichtig und wann geht es zur Not auch konventionell? In ihrem Ratgeber nennt Dr. Andrea Flemmer alle guten Gründe für Bio-Lebensmittel, gibt einen Überblick über die Bio-Siegel und erklärt, warum Bio seinen Preis wirklich wert ist.



## Bio-Lebensmittel – für die Gesundheit und für ein gutes Gefühl

**DR. ANDREA FLEMMER** ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin und hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene namhafte Gesundheitszeitschriften. Bereits ihre Mutter nutzte vor 40 Jahren jede Chance, an Bio-Lebensmittel zu kommen – eine Familientradition, die sie insbesondere zum Wohl der Tiere fortsetzt.

ISBN 978-3-8426-3027-7



9 783842 630277

16,99 EUR (D)