



Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

Nachhaltig einkaufen, gesund leben

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3027-7

€ 16,99 [D] / € 17,50 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Bio boomt: 2020 lag der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln bei über 14 Milliarden Euro**
- **Alles Wissenswerte über Bio-Lebensmittel in einem Ratgeber – mit den Vorteilen für Gesundheit, Klima und Tierhaltung**
- **Die wichtigsten Bio-Siegel und was sie bedeuten**

In unseren Lebensmitteln sind 70.000 bis 100.000 künstliche Stoffe bekannt. Das kann beunruhigen, wenn man bedenkt, dass das, was man isst, sich eines Tages in den Knochen, im Herzen, ja sogar im Gehirn wiederfindet. Und nicht nur gesundheitliche Gründe sprechen für qualitativ hochwertige Bio-Lebensmittel. Viele entscheiden sich auch aus Gründen wie Klimaschutz und artgerechter Tierhaltung dafür. Doch wie erkenne ich Bio-Produkte zweifelsfrei? Bei welchen Lebensmitteln ist es wichtig und wann geht es zur Not auch konventionell? In ihrem Ratgeber stellt Dr. Andrea Flemmer Angebot und Umfeld von Bio auf den Prüfstand. Sie nennt alle guten Gründe für Bio-Lebensmittel, gibt einen Überblick über die Bio-Siegel und erklärt, warum Bio seinen Preis wirklich wert ist.

Aus dem Inhalt:

- Inhaltsstoffe in Lebensmitteln
- Längst bewiesen: Bio ist gesünder
- Artgerechte Tierhaltung
- Chemie in der Landwirtschaft
- Gentechnik
- Bioprodukte und Nachhaltigkeit
- Wie viel teurer ist Bio?
- Wann ist Bio wirklich wichtig?

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.

