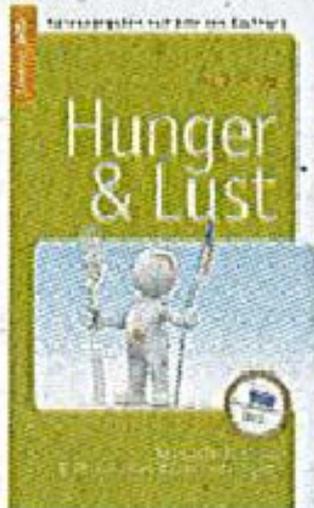


BUCH

Uwe Knopp: „Hunger & Lust“



„Ein Glas Rotwein am Tag schützt vorm Herzinfarkt, Obst vor Krebs, Fleisch nicht“ – jeden Tag lesen wir solche „Studienergebnisse“. In Auftrag gegeben werden sie meistens von den entsprechenden Nahrungsmittelverbänden selbst.

„Hören Sie nicht drauf“, fordert der Ernährungswissenschaftler Uwe Knopp. „Hören Sie lieber auf Ihren Körper!“ Diesen Ratgeber sollte jeder Interessierte lesen – und dann die anderen wegwerfen.

GEB

Edition BoD, 236 S., 18,20 Euro ★★★★★