

(Free download) Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung

Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung

Von Karl von Koerber, Claus Leitzmann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #126127 in BcherMarke: HaugVerffentlicht am: 2012-01-25
Erscheinungsdatum: 2012-01-25 Abmessungen: 9.72 x 1.10b x 7.17l, Einband: Gebundene Ausgabe
456 Seiten | File size: 46.Mb

Von Karl von Koerber, Claus Leitzmann : Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen25 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Standardwerk auch fr den LaienVon ArthurDieses Buch ist scheinbar allumfassend und auf dem Stand der Zeit. Im Gegensatz zu manch anderem Buch ber Ernährung - um nicht zu sagen, alle die ich bisher gelesen habe, wird hier sehr

unaufgeregt und pragmatisch an die Sache heran gegangen. Ich habe viele Bücher über Ernährung gelesen und bei fast allen hatte ich das Gefühl, dass der jeweilige Autor nun eine Sache seiner Ernährung ausrufen will, ohne dass die Dinge wirklich wissenschaftlich Stand halten würden (wenngleich die Werke durchaus pseudowissenschaftlich daher kommen). Ich kann dieses Buch, wie auch das Buch "Vegetarische Ernährung", ebenfalls mit Claus Leitzmann als Mitautor, jedem empfehlen, der eine wissenschaftliche, auch für den Laien (wie mich) verständliche Abhandlung der Materie erwartet. Aufgrund der Objektivität der Autoren hat man geballtes Wissen statt Behauptungen. Sehr informativ und für mich jeden Cent wert. Vielen Dank an die Autoren. 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch, das das Thema Ernährung in vollem Umfang abdeckt. Von Martin S. Jeder, der sich mit Ernährung befasst, sollte dieses Buch lesen. Auf der einen Seite wird das Thema aus einer sehr weiten Perspektive beleuchtet und es werden jegliche Berührungspunkte von Ernährung mit anderen Bereichen ausgeleuchtet. Auf der anderen Seite zeigt das Buch die historische Entwicklung, die die menschliche Ernährung durchwandert hat und geht zudem unaufgeregt auf Details der Ernährung ein, die ansonsten wenig im Fokus stehen. Das Buch ist besonders deshalb empfehlenswert, da es nüchtern, neutral und aus wissenschaftlicher Sicht Ernährung beleuchtet und neben viele Argumenten für die Vollwerternährung auch die Kontraseiten benennt, was ein gutes Buch ausmacht. Einziges Manko ist die Aktualität, da lediglich Daten angegeben werden, die schon über zehn Jahre alt sind und somit nicht den aktuellsten Stand der Entwicklung abbildet. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wissenschaftliche Betrachtung, die jeden Cent wert ist. Von N. Ting. Dieses Buch ist ein MUSS für jeden Ernährungswissenschaftler, Agrarwissenschaftler, Ökologen und gerade für Menschen, die verstehen wollen, warum wir uns vollwertig ernähren müssen, um uns und die Welt ein wenig zu verändern. Verständlich und umfassend geschrieben.

Produktbeschreibung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Gebundenes Buch. Die Vollwert-Ernährung als ganzheitliches Ernährungskonzept leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit. Das Buch erlutert verständlich die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Vernetzungen und die damit verbundenen Probleme unserer Ernährungsweise. Dazu bietet es mögliche Lösungswege an, ohne dabei den wichtigen Aspekt 'Genuss beim Essen zu vergessen. Erfahren Sie, wie Vollwert-Ernährung die eigene Gesundheit fördert, die Umwelt schont, faire globale Wirtschaftsbeziehungen ermöglicht und so zu mehr sozialer Gerechtigkeit führt. - Bedeutung und Grundzüge der Vollwert-Ernährung - die einzelnen Lebensmittelgruppen im Überblick mit Empfehlungen mit Begründungen - Fördernde und hemmende Einflüsse bei der Umsetzung der Vollwert-Ernährung - Kapitel zu Gentechnik, Lebensmittelbestrahlung, Mikrowellenerhitzung, Zusatzstoffen und funktionellen Lebensmitteln - Ernährungsempfehlungen für besondere Bevölkerungsgruppen. Nachhaltigkeit als Motor für die Zukunft!

Kurzbeschreibung Die Vollwert-Ernährung als ganzheitliches Ernährungskonzept leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit. Das Buch erlutert verständlich die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Vernetzungen und die damit verbundenen Probleme unserer Ernährungsweise. Dazu bietet es mögliche Lösungswege an, ohne dabei den wichtigen Aspekt 'Genuss beim Essen zu vergessen. Erfahren Sie, wie Vollwert-Ernährung die eigene Gesundheit fördert, die Umwelt schont, faire globale Wirtschaftsbeziehungen ermöglicht und so zu mehr sozialer Gerechtigkeit führt. - Bedeutung und Grundzüge der Vollwert-Ernährung - die einzelnen Lebensmittelgruppen im Überblick mit Empfehlungen mit Begründungen - Fördernde und hemmende Einflüsse bei der Umsetzung der Vollwert-Ernährung - Kapitel zu Gentechnik, Lebensmittelbestrahlung, Mikrowellenerhitzung, Zusatzstoffen und funktionellen Lebensmitteln - Ernährungsempfehlungen für besondere Bevölkerungsgruppen. Nachhaltigkeit als Motor für die Zukunft!