

## Pressetext

# DER BROTDOC

Einer der größten Hebel für die gesunde Ernährung: selbst gebackenes Brot

### Selbst gebackenes Brot kann so viel gesünder sein

Circa 250 g Brot essen wir täglich und decken damit ein Viertel unseres täglichen Kalorienbedarfs ab. Mit guten Zutaten und langsamer Gare bietet selbst gebackenes Brot enorme gesundheitliche Vorteile, da hierdurch die Bekömmlichkeit und die Verfügbarkeit von Nähr- und Mineralstoffen verbessert wird. Bäckereien, aber vor allem Backshops und Supermarkt-Backshops haben in den meisten Fällen aus wirtschaftlichen Gründen die gesundheitliche Bekömmlichkeit nicht im Blick.

Brot aus hochwertigem Mehl, Saaten und Körnern und Sauerteig kann sich nicht nur positiver auf den Blutzuckerspiegel auswirken als gekauftes Brot, es kann deutlich mehr: Es verbessert den Verdauungsprozess und beugt einigen Krankheiten vor. Wer konsequent auf selbst gebackenes, gut gereiftes Brot setzt, kann damit sogar Übergewicht reduzieren.

Die richtige Mischung macht's: köstliche Kruste und Krume – und dabei sehr gesund

Gesundes Brot muss keineswegs weniger Genuss bedeuten. Das zeigt Björn Hollensteiner, Hausarzt und einer der bekanntesten Brot-Influencer Deutschlands. Seine Brotrezepte begeistern Hunderttausende Menschen online und in seinen Büchern. Sie schmecken nicht nur hervorragend, sondern können meistens auch bei Unverträglichkeiten, Diabetes mellitus und Übergewicht helfen.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-310-7, 30,00 EUR(D), 30,90 EUR(A), 168 Seiten, Format 21x27 cm, 270 Fotos, Hardcover  
Text: Dr. med. Björn Hollensteiner, Fotografie: Hubertus Schüler, Erscheint am 11. Oktober 2024



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Claudia Braun, [cb@bjvv.de](mailto:cb@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**