

NOTIZ

Über Bas Kast

Bas Kast, Jahrgang 1973, studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston/USA. Er arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Autor.

In seinem Bestseller »Der Ernährungskompass« (2018, ausgezeichnet als »Wissensbuch des Jahres«) hat Kast die gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt, deren alltagstaugliche Umsetzung er in »Der Ernährungskompass. Das Kochbuch« (gemeinsam mit Michaela Baur, 2019) aufzeigte.

Weitere Veröffentlichungen: »Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt« (2004), »Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft« (2007), »Ich weiß nicht, was ich wollen soll« (2012), »Und plötzlich macht es KLICK!« (2015)