



Dr. Heike Niemeier

We've got the Protein Power

Wohlfühlgewicht und starke Muskeln: Wie Proteine Frauen in jeder Lebensphase fit halten

144 Seiten

Hardcover, 16,8 x 24 cm

EUR 33,00

ISBN 978-3-7088-0876-5

Kneipp Verlag Wien

ET 22. September 2025

Protein ist mehr als Futter für die Muskeln. Viele **Halbwahrheiten und Mythen** geistern durch Küchen, Fitnessstudios und Social Media. In **We've Got the Protein Power** zeigt die Ernährungsexpertin **Dr. Heike Niemeier** mit Wissen, Witz und praxistauglichen Tipps, wie **Protein wirklich wirkt** – und wie jede Frau im Alltag davon profitieren kann.

Ganz gleich, ob für **Muskelkraft, Hormonbalance** oder ein **stabiles Immunsystem: Proteine sind der Schlüssel**. Mit leicht umsetzbaren Rezepten, alltagstauglichen Hacks und Faktenchecks macht dieses Buch Lust auf mehr – mehr Energie, mehr Vitalität, mehr Gesundheit.

Mit praktischer Matrix und mehr als 50 personalisierbaren Rezepten

ERNÄHRUNGSUPDATE FÜR FRAUEN 40+

- Protein ist das neue Anti-Aging für Frauen: mit Vitalität und Genuss in jeder Lebensphase
- Mehr Power, weniger Heißhunger – das Buch, das das Hormonchaos in Balance bringt
- Innovatives Protein-Power-Prinzip für die individuelle Proteinzufuhr

5 FRAGEN AN DIE AUTORIN

Was sollte man als Frau ab 40 essen? Welche Proteine halten Frauen in jeder Lebensphase fit? Wie bekomme ich mit Ernährung die Hormone in Balance und wieviel muss ich essen, um Muskeln aufzubauen? Dr. Heike Niemeier hat die Antworten auf die wichtigsten Fragen. Mehr als 50 personalisierbare Rezepte gibt's im Buch „We've got the Protein Power“, ab 22. September im Handel, obendrein. Für mehr Power, mehr Genuss, mehr Gesundheit!

We've got the Protein-Power – das Buch richtet sich an Frauen über 40. Warum ist es gerade für diese Zielgruppe so wichtig ein Ernährungs-Upgrade zu machen?

Der Körper und auch das Seelenleben von Frauen verändert sich ab 40. Um in die körperliche und mentale Kraft in vollem Maße nutzen zu können, ist es wertvoll, den eigenem Körper mit guten Lebensmitteln die Stoffe zu geben, die er braucht. Protein ist dabei ein wichtiger Stoff, nicht nur, um die Muskelmasse oben zu halten, sondern auch um das Immunsystem, den Stoffwechsel und das gute Bauchgefühl bei Laune zu halten.

Wenn Protein ein Mensch wäre – wie würden Sie ihn beschreiben?

Gute Frage! Lebensfroh, aktiv, im Gleichgewicht, konzentriert und immer bereit, Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

Was ist der größte Unsinn, den Sie jemals über Eiweiß gehört haben?

Die Annahme, dass tierisches Eiweiß im Gegensatz zu pflanzlichen Eiweiß Nachteile für die Gesundheit hätte. Es geht bei der Entwicklung von Krankheit oder bei Erhalt von Gesundheit immer um die gesamte Lebensmittelauswahl und -zusammenstellung sowie um den Lebensstil insgesamt.

Wenn ich morgen früh nur eine Sache tun dürfte, um meine Proteinzufuhr zu verbessern – was wäre Ihr Geheimtipp?

Quark oder Eier aus dem Kühlschrank nehmen und lecker mit weiteren Zutaten zuzubereiten.

Für das Buch haben Sie mehr als 50 Rezepte konzipiert – verraten Sie uns Ihren Liebling?

Quark-Frühstück mit Beeren und Nüssen – als Topping wähle ich meist Schoko-Crunchy. Yummi!