



Dr. Stephan Barth
Die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels

Superpower Mitochondrien. Wie unsere Zellkraftwerke die Gesundheit revolutionieren

KNEIPP Verlag Wien

Hardcover, 13.5 x 21.5 cm, Seiten: 248

ISBN: 978-3-7088-0890-1, EUR 24

ET / Sperrfrist: 01. Juni 2026

Funktionieren sie nicht richtig, leiden wir an Müdigkeit, sinkt unsere Stressresistenz, streikt unser Immunsystem – vielleicht werden wir sogar krank. Die **Mitochondrien** sind unsere Zellkraftwerke und Steuerungszentralen für Nerven, Hormone und Gene. Sie entscheiden über Energielevel, Resilienz und über die Länge unserer gesunden Lebensspanne.

Der Mediziner, Zell- und Molekularbiologe, Ernährungswissenschaftler und Toxikologe **Stephan Barth** macht uns mit den **heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels** bekannt. Er erzählt die komplexe Zellbiologie wie eine spannende Reportage und zeigt, wie man seine Energie erhält oder zurückerobert. Präzise, evidenzbasiert und mit klaren Handlungsimpulsen zu mitochondrienfreundlicher Lebensweise.

Liebevoll illustriert von Lea Hümbis.

"Ein Blick ins Herz der Gesundheit!" Prof. Dr. Ingo Froböse

"Gesundheit ist trainierbar, weil Mitochondrien trainierbar sind."
Dr. Stephan Barth

STOFFWECHSELZENTRALEN MIT CHARAKTER

Der Mediziner, Zell- und Molekularbiologe, Ernährungswissenschaftler und Toxikologe **Stephan Barth** forschte über 20 Jahre lang am Max-Planck- und Rubner-Institut und übersetzt Spitzenforschung in alltagstaugliche Routinen. Sein Ansatz: Gesundheit ist eine Systemleistung – vom Lebensstil bis in jede einzelne Zelle hinein. Er erzählt die komplexe Zellbiologie wie eine spannende Reportage und zeigt, wie man seine Energie nachhaltig zurückerobert – präzise, evidenzbasiert und mit klaren Handlungsimpulsen zu mitochondrienfreundlicher Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Schlaf.

- Das Top-Thema auf allen Longevity-Kongressen erstmals für alle konkret für den Alltag umsetzbar aufbereitet
- Langlebigkeit beginnt in der Zelle: Wer seine Mitochondrien gezielt pflegt, bleibt bis ins hohe Alter gesund
- Selbsttests, Wochenplan, »Mito-Momente« und Stoffwechselroutinen: So werden Mitochondrien vom Zungenbrecher zum gesunden Alltag!

>> Hier geht's zum Buch

Rückfragehinweis: **Paula Graf** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: paula.graf@styriabooks.at | Tel.: +43 664 805 128 021

BLICK INS BUCH

Inhalt

Die Mitochondrien, Stoffwechselzentralen mit Charakter • Dirigentinnen des Zellorchesters • Kaffeeklatsch der Zellen • Energievampire des Alltags • Wie fit sind Ihre Zellkraftwerke wirklich? • Was Mitochondrien mögen • Futter für die Heldinnen • Der Mito-Reset



Energievampire des Alltags

Energievampire schleichen sich immer öfter in unseren modernen Lebenswandel, ohne sich vorher anzumelden. Das Heimtückische an diesen Kerlen ist, dass sie nicht plötzlich und dramatisch zuschlagen. Sie entziehen uns fast unbemerkt die Kraft und rauben uns Tag für Tag kleine Portionen Energie, bis wir irgendwann feststellen, dass uns die nötige Power für den Alltag fehlt und Erschöpfung unser täglicher Begleiter ist. Energievampire wie Infektionen, die Nebenwirkung von Medikamenten, eine Unterversorgung mit Mikronährstoffen sowie Bewegungsmangel und Fehlernährung können unsere Mitochondrien auf ganz unterschiedliche Weise schwächen.

In unserem Alltag verstecken sich zahlreiche „Energievampire“, die unsere Mitochondrien aussaugen, uns erschöpfen und sogar krank machen können. Der größte Energievampir ist chronischer Stress.

Aus: **Die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels** von Dr. Stephan Barth, KNEIPP Verlag Wien
Illustration: Lea Hümb's

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Stephan Barth ist promovierter Mediziner und habilitierter Toxikologe. Als interdisziplinärer Lebenswissenschaftler arbeitet er seit über 25 Jahren an den Schnittstellen zwischen Zell und Molekularbiologie, Physiologie, Ernährungsforschung sowie Agrar- und Pharmaforschung. Für den Experten für Lebensstil-basierte Prävention von Darmkrebs, Adipositas, Typ-2-Diabetes und Fettleber ist Gesundheit eine Systemleistung – vom Lifestyle bis in die Mitochondrien.

Foto: Joehen Sand

