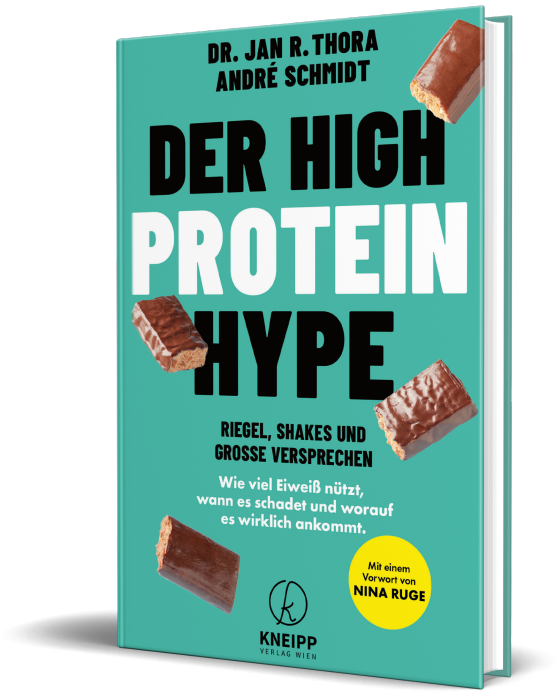


Dr. Jan R. Thora & André Schmidt

Der High-Protein-Hype

Riegel, Shakes und große Versprechen

Kneipp Verlag Wien
Hardcover
Format: 13,5 x 21,5 cm
Seiten: 224, Preis: 24,00 €
ISBN: 978-3-7088-0906-9
Erscheinungstermin: 2026-12-17

Mehr Muskeln, weniger Gewicht, längeres Leben: Die Lebensmittelindustrie hat aus einem gewöhnlichen Nährstoff ein lukratives Gesundheitsversprechen gemacht. Dabei nehmen die meisten Menschen längst ausreichend Eiweiß zu sich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält speziell angereicherte High-Protein-Produkte für die Allgemeinbevölkerung aus ernährungsphysiologischer Sicht für überflüssig. Warum also boomt ein Markt für Produkte, die viele gar nicht brauchen?

In Der High-Protein-Hype zeigen Dr. Jan R. Thora, promovierter Pharmakologe, und André Schmidt, preisgekrönter Wissenschaftskommunikator, wie aus einem Nährstoff ein Milliardenmarkt wurde und welche Versprechen einer wissenschaftlichen Prüfung standhalten. Sie hinterfragen die Auswirkungen hoher Proteinzufuhr auf Nieren und Alterungsprozesse, erklären das Spannungsfeld zwischen Muskelaufbau und Langlebigkeit und zeigen, warum die Proteinquelle oft wichtiger ist als die Grammzahl.

- Gefährlicher Ernährungstrend: das wegweisende Sachbuch zu den gesundheitlichen Risiken des High-Protein-Hypes
- Mythos und Wahrheit: Was unser Körper wirklich braucht – für Kraft, Gesundheit und ein langes Leben
- Mit Praxis-Guide: proteinklug essen in jeder Lebensphase, ganz einfach ohne Waage, ohne App

Rückfragehinweis: Andrea Burchhart | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: andrea.burchhart@styriabooks.at | Tel.: +43 664 805 128 020

BLICK INS BUCH

INHALT

TEIL I: WIE PROTEIN ZUM GLOBALEN HYPE WURDE

1. Heilsversprechen im Supermarktregal
2. Die alte Idee von Protein als Stoff der Stärke
3. Drei Wellen, die sich zum Protein-Hype aufbauten
4. Trendbeschleuniger: Social Media, neue Abnehmmedikamente und die Longevity-Bewegung

TEIL II: WAS PROTEIN IM KÖRPER LEISTET UND WIE VIEL WIR BRAUCHEN

5. Protein unter der Lupe: Was essen wir da eigentlich?
6. Bedarf und Mangel - Mythos vs. Wahrheit

TEIL III: DIE ZWEI SEITEN DES PROTEINS: WACHSTUM VS. WARTUNG

7. Sexy Leichen: Was uns Insekten und Mäuse über das Altern verraten
8. Die biologischen Alterungsuhren: mTOR und IGF-1
9. Die überforderte Niere
10. Der überforderte Darm

TEIL IV: PROTEIN IST NICHT GLEICH PROTEIN

11. Tierisch vs. pflanzlich - auf die Verpackung kommt es an
12. Die Fracht und ihr Transporter: Was Quark, Whey-Isolat und Proteinriegel unterscheidet
13. Frankensteins Monster in Teufels Küche: Warum mit Eiweiß angereicherte Produkte so viele Zusatzstoffe enthalten

TEIL V: PROTEINKLUG ESSEN OHNE RECHNEREI

14. Das Ernährungsmuster für ein langes, gesundes Leben: Der Okinawa-Mittelmeer-Weg
15. Fazit: Gelassenheit statt Glaubenskrieg

PROTEINKLUG TO GO: 8 EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Mit diesem Buch wollen wir Sie bestärken, sich nicht von der allgegenwärtigen Proteinfixierung anstecken zu lassen. Man sollte sich klarmachen, dass der aktuelle Hype viele Ursachen hat, aber nicht auf neuen medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Es gibt weder einen Grund, Protein einen Heiligenschein aufzusetzen, noch, es zu verteufeln. Dementsprechend führen alle Extreme in die Irre: Wer aus Furcht vor einer Überlastung der Niere kaum noch Eiweiß isst, wird im Alter womöglich früher gebrechlich. Wer aus Furcht vor Muskelverlust den ganzen Tag Eiweiß in sich hineinschaufelt, befeuert einen Dauerbaumodus, der den Körper von der Wartung abhält.

Wir plädieren für eine natürliche, pflanzenbetonte Ernährung ohne den Lärm des Lifestyle-Hypes. Nicht verbissen. Nicht mit dem Taschenrechner am Esstisch. Nicht mit der bangen Frage, ob das persönliche Proteinziel heute auf die Nachkommastelle erreicht wurde. Sondern mit der Ruhe eines Menschen, der verstanden hat, dass gute Ernährung eine Frage des Musters ist, das sich über Wochen, Monate und Jahre ergibt. Gesunde Ernährung entsteht durch viele kleine vernünftige Entscheidungen.

Wir laden Sie ein, die Nährwerttabelle wieder umzudrehen und das Lebensmittel anzusehen. Ein Apfel braucht keinen Aufdruck. Eine Linse wirbt nicht für sich selbst. Ein Stück Fisch, ein Ei, ein Becher Joghurt, eine Handvoll Nüsse, das alles hat nie einen Marketingslogan gebraucht, um gut für uns zu sein. Der Hype hat uns beigebracht, dem misstrauisch zu begegnen, was einfach und natürlich ist, und dem zu vertrauen, was laut und angereichert ist. Genau diesen Reflex dürfen Sie ab heute getrost wieder verlernen. Wenn andere von ihren Protein-Rekorden berichten, lächeln Sie gelassen in sich hinein. Sie wissen inzwischen, worauf es wirklich ankommt.

ÜBER DIE AUTOREN

Dr. Jan R. Thora ist Apotheker und promovierter Pharmakologe. Seit knapp zwei Jahrzehnten in der Herz-Kreislauf-Forschung tätig, darunter fünf Jahre an der Yale University.

André Schmidt ist Verwaltungs- und Wirtschaftswissenschaftler, seit rund zehn Jahren in der Wissenschaftskommunikation. Ausgezeichnet mit dem Cicero Speechwriting Award.

Rückfragehinweis: Andrea Burchhart | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: andrea.burchhart@styriabooks.at | Tel.: +43 664 805 128 020