Pressetext



HEILEN LINDERN VORBEUGEN

Was Ernährung nachweislich bewirkt – und was nicht

Was ist gesund? Was hilft? Was ist belegt?

Milch oder Haferdrink? Ist Vollkorn wirklich so vorteilhaft? Fleisch – oder besser keines? Welche Nährstoffe brauchen wir wirklich, wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Leben Vegetarier wirklich gesünder? Und bei welchen Beschwerden und Erkrankungen kann Ernährung tatsächlich helfen?

Kaum ein Thema ist so voller vermeintlicher Gewissheiten wie unsere Ernährung. Doch vieles, was als wissenschaftlich bewiesen gilt, beruht auf einzelnen Studien, wurde nie unabhängig bestätigt oder hält neueren Erkenntnissen nicht stand.

Dieses Buch schafft Klarheit. Es zeigt den aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft – zu Lebensmitteln und Nährstoffen ebenso wie zu Prävention, Beschwerden und Erkrankungen. Es erzählt nicht, was gerade populär ist, sondern was belastbare Studien tatsächlich belegen. Auch weit verbreitete Überzeugungen kommen auf den Prüfstand – etwa, ob der weitgehende Verzicht auf Fleisch grundsätzlich notwendig ist.

Dr. Markus Keller, Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung, und Sachbuchautor Thorsten Dargatz machen daraus einen verlässlichen Begleiter für alle Ernährungsfragen: Was sollte ich häufiger essen, was reduzieren? Wie kann man alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen? Welche Beschwerden lassen sich durch Ernährung beeinflussen – und wo sind ihrer Wirkung Grenzen gesetzt?

Ein Buch zum Lesen, Nachschlagen und Immer-wieder-zur-Hand-Nehmen, das verlässliche Antworten gibt, wenn man sie gerade braucht – auf Basis dessen, was nach heutigem Stand der Forschung belegt ist.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-346-6, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A), 424 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur, Text: Dr. Markus Keller, Thorsten Dargatz, Erscheint am 20. November 2026

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

BECKER JOEST VOLK VERLAG