

dr. med. ulrich
strunz

**die amino-
revolution**

3. Auflage

Originalausgabe

© 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Anne Jacoby

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/DTP/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-21811-6

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Coverabbildung: Bigstock/sarsmis; Adobe Stock: 76 (molekuul.be); Alamy Stock Foto: 47 (molekuul.be); Buch-Werkstatt GmbH: 198 (Kim Winzen); Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 9; Shutterstock.com: 3 (zcv), 4 (Pixel-Shot/Rido/Broccreative/18percentgrey), 6 (Elena Veselova/Dudarev Mikhail/Sven Hansche/Olena Yakobchuk), 10 (Pixel-Shot), 14 (Alex Traksel), 20 (Maridav), 21 (Jacob Lund), 22 (StudioMolekuul), 25 (Phototalker), 31 (Jacob Lund), 36 (Iynn friedman), 44 (Rido), 49 (Weather500), 51 (Andrii Muzyka), 51 (StudioMolekuul), 52 (bnamfa), 53 (Dudarev Mikhail), 55 (Esmeralda Edenberg), 57 (StudioMolekuul), 59 (NoPainNoGain), 60 (Tasty_Cat), 62 (Designua), 66 (chromatos), 67 (Eivaisla), 68 (Designua), 68 (Jacob Lund), 71 (Designua), 75 (UGREEN 3S), 77 (Designua), 79 (NDAB Creativity), 80 (Brocreative), 83 (Dmitriy Skorobogatov), 87 (Microgen), 89 (THANYAKORN), 91 (ilusmedical), 92 (dotshock), 94 (Corepics VOF), 94 (Sergio Sergio), 96 (InnerVisionPRO), 99 (Prostock-studio), 102 (Lia Kolytrina), 104 (Peeradach R), 109 (Javier Brosch), 113 (Lordn), 116 (Kateryna Kon), 118 (mtphoto19), 120 (vnli), 123 (KucherAV), 126 (Sorapop Udomsri), 128 (SciePro), 132 (Jacob Lund), 134 (ANCH), 135 (component), 139 (Improvvisor), 140 (Ase), 141 (oneinchpunch), 142 (Jacob Lund), 146 (Kuznetsov Dmitriy), 149 (Dragana Gordic), 152 (NIKCOA), 155 (F16-ISO100), 157 (Pixel Embargo), 159 (Twin Design), 163 (angellodeco), 165 (4 PM production), 170 (TeamDAF), 171 (Oleksii Biriukov), 172 (18percentgrey), 178 (Obak), 184 (Elena Veselova), 190 (Arkhiipenko Olga), 192 (Rido), 195 (nadianb), 200 (Dudarev Mikhail), 207 (IR Stone), 214 (Sven Hansche), 217 (Halfpoint), 218 (BERNATSKAIA OKSANA), 218 (Dean Fikar), 223 (Matthew Williams-Ellis), 226 (Jacob Lund), 228 (Olena Yakobchuk), 231 (danm12)



die amino- revolution

forever young mit Eiweiß,
dem Grundstoff des Lebens

Der
Alters-Code
entschlüsselt

Warum uns Erbsen froh,
Quark schlank und Hühnereier fit machen



HEYNE <