

08. JANUAR 2025 • **ESSEN UND TRINKEN**

Wie ernährt man sich am besten, um Muskeln aufzubauen?

Der Ernährungswissenschaftler Karsten Köhler über die richtige Menge an pflanzlichem und tierischem Eiweiß, Proteinprodukte aus dem Supermarkt und wie groß das »anabole Fenster« nach dem Training wirklich ist.

Interview von **Felix Reek**

SZ Magazin: Herr Köhler, Sie leiten die Professur für Bewegung,

SZPlus

Angebot auswählen und weiterlesen oder weiterhören

∨ **Probeabo Basis** ~~14,99 €~~ **0,99 €**

Nach 4 Wochen kostet das Abo 14,99 € mtl., nach 12 Monaten 19,99 € mtl.

Alle Artikel lesen

4 Wochen für 0,99 €

Monatlich kündbar

Jetzt testen

[Probeabo Basis für Studierende](#)

> **Jahresabo Basis** **129,00 €**

[Alle Abos vergleichen](#)

Bereits Abonnent? [Einloggen](#)

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)