

# Inhalt

Energie steht am Anfang von allem 17

## **Kapitel 1: Biochemische Hintergründe und die Rolle der Ernährung 29**

Der Citrat-Zyklus 30

Die mächtigen Mitochondrien 33

Was sind Mitochondrien? 33

Wo kommen die Mitochondrien vor? 34

Mitochondrien können sich vermehren 35

Noch ein Grund, immer aktiv zu bleiben 36

Bewegung ist die effektivste Art, Mitochondrien zu vermehren 37

Antioxidative Verteidigungsmechanismen 39

Energie und Coenzym Q<sub>10</sub>: Fertig machen zur Zündung! 43

B-Vitamine und Energie 45

Makronährstoffe: Energie aus dem Essen 49

Kohlenhydrate 50

Protein 53

Fett 57

## **Kapitel 2: Stress, Süßhunger, Müdigkeit – wie hängt all das zusammen? 63**

Das Nervensystem und die Müdigkeit 64

Das autonome Nervensystem 64

Nervensystem und Körperfett 67

Das Verlangen nach Zucker 70

Tipps zum Umgang mit Stress 73

## **Kapitel 3: Müde oder energiegeladen? Der Einfluss von Schlaf und Sauerstoff 75**

Schlaf und seine Rolle für die Energie 76

Wie viel Schlaf brauchen wir? 78

Wie viel Schlaf bekommen wir? 79

Welchen Stellenwert hat Schlaf für Sie? 81

Schlafstatistiken und Schlaftabletten 81

Was verhindert erholsamen Schlaf? 82

Schlafprobleme lösen 91

Wichtig für die Energie: der Sauerstoffgehalt des Blutes 92

Leichte Hypoxämie 92

Schwere Hypoxämie 93

Chronische Hypoxämie 94

Suchen Sie den Arzt auf 94

Schlafapnoe 95

Ursachen 95

Symptome der Schlafapnoe 96

Energiefresser Bildschirm 98

## **Kapitel 4: Von Motivation bis Depression – welche Rolle spielt Dopamin? 101**

Dopamin, Infektionen und Energie 102

Dopamin und der Zusammenhang mit Depressionen und Suchterkrankungen 103

Wie eine Infektion des Gehirns die Hirnchemie verändert 104

## **Kapitel 5: Verdauung – die Grundlage für Energie 109**

Die Verdauung 110

Das Verdauungssystem 111

Wie die Verdauung funktioniert 112

Wie Sie Ihre Verdauung unterstützen können 113

Durchlässige Darmwände und Opioideffekte	130
Stärken Sie die Milz – die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin	135
Nahrungsmittel kombinieren oder trennen	137
Warum sollte man natürliche Nahrung bevorzugen?	138
Denken Sie daran ...	139

## **Kapitel 6: Entgiftung gegen die Müdigkeit** 141

Schadstoffe, Körperfett und Energie	142
Die Gallenblase	145
Leberentgiftung und Müdigkeit	148
Wie die Leber arbeitet, und wie man erkennt, dass sie nicht gut funktioniert	148
Wie Entgiftung im Körper abläuft	150
Belastungen für die Leber	153
Der Einfluss recycelter Substanzen auf das Energieniveau	158
Östrogen	159
Alkohol	160
Unterstützung für die Leber	163
Epigenetik – eine neue Forschungsrichtung, die Mut macht	165
Biologie und Überzeugungen	166
Was bedeutet das nun genau für uns alle?	168

## **Kapitel 7: Stress raubt Energie und macht müde** 171

Stress und die Nebennieren	172
Der Aufbau der Nebennieren	172
Ein paar Grundlagen	173
Die drei Teile des Gehirns	175
Die Nebennieren und ihre Hormone	176
Cortisol – das Dauerstresshormon	183
Ein typisches Stressmuster von Erwachsenen	192
Wege, um die Energie zurückzugewinnen	193
Die verschiedenen Stressphasen	198

Die alltäglichen Entscheidungen 201

Ständiges Sitzen schadet 204

Bewegen Sie sich! 205

Fünf Wege zu mehr Bewegung 206

Ewige Baustellen 207

Zeitmanagement: weniger Stress dank besserer  
Organisation 210

Das »Ja-sagen-aber-nein-meinen«-Problem 214

Beenden, Beibehalten, Beginnen 220

Morgenrituale 224

Körperhaltung, Sprache, Fokussierung 226

Körperhaltung 226

Sprache 227

Fokussierung 229

## **Kapitel 8: Gut mit Wasser versorgt? 233**

Flüssigkeitszufuhr 234

Wunderbares Wasser: der Schlüssel zu gesunden Zellen 236

Tun Sie Ihren Nieren etwas Gutes 239

## **Kapitel 9: Müdigkeit und Erschöpfung – Gründe und Wege 243**

Allergien, Histamin und Müdigkeit 244

Müdigkeit nach Infekten 248

Mögliche Ursachen 249

Postpartale Erschöpfung	253
Übergang von der Schwangerschaft zur Stillzeit	254
Symptome der postnatalen Erschöpfung	256
Ursachen der postnatalen Erschöpfung	257
Behandlung der postnatalen Erschöpfung	260
Eine kulturelle Perspektive	265
Schilddrüsenhormone und Energie: eine eindeutige Verbindung	267
Die Schilddrüse	268
Nährstoffe für die Schilddrüse	269
Die Rolle der Mitochondrien	270
Erkrankungen der Schilddrüse	271
Schilddrüsenmedikamente	277
Schilddrüsenantikörper	278
Labortests, Normbereiche und Untersuchungsergebnisse	280
Was steckt noch hinter Schilddrüsenproblemen?	283
Das Gesamtbild	284
Eisen – ein kritischer Mineralstoff für die Energie	285
Mädchen im Teenageralter	289
Die Ausgangssituation	289
Die Geschlechtshormone	290
Symptome oder Ursachen behandeln?	292
Jungs im Teenageralter	295
Die Ausgangssituation	295
Nährstoffmängel, Fehlfunktionen und ihre Folgen	296
Was können Sie tun?	299

Wie Ängste und Energie zusammenhängen	301
Warum sind Sie müde?	308
Wenn Trauer müde macht	311
Freude erleben – Energie gewinnen	314
Sie beschäftigen sich mit dem, wozu Sie ja sagen	316
Privileg und Perspektive	317
Die Müdigkeit des Versagens	321
Verhaltensmuster	322
Die Macht der Bedeutungszuweisungen	323
<b>Kapitel 10: Und was ist der Sinn?</b>	<b>329</b>
Lebenszweck	330
Wofür ich lebe	330
Was ist der Sinn Ihres Lebens?	332
Aktiv werden	333
Zusammenfassung	335
Service	338
Quellen und weiterführende Literatur	338
Weiterführende Hinweise	342
Dank	344
Sachverzeichnis	346