

## Inhalt

Noch ein Buch zu Burnout? Warum dieses Buch dringend notwendig ist!	5
Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!	8
Z73.0 (Burnout-Syndrom) – Modediagnose oder Volkskrankheit?	10
Stress essen Körper auf	14
Gute Laune, die man essen kann	19
Tatort Zelle – wo Burnout stattfindet	22
GAU im Zellkraftwerk – wenn die Energiebildung zusammenbricht	28
Wissenswertes: Glutathion	29
Nitrosativer Stress – der Super-GAU im Zellkraftwerk	32
Nebennierendysfunktion als Folge von nitrosativem Stress	34
Im Fokus: Chronische Entzündungen – Schwelbrand im Körper	35
Mikronährstoffmängel – wenn Powerstoffe fehlen	37
Wissenswertes: Sekundäre Pflanzenstoffe	37
Steckbrief Jod	50
Im Fokus: Kryptopyrrolurie – eine wichtige Stress-Körper-Verbindung	54
Wissenswertes: Blutuntersuchungen	54
Interview: Dr. Hans-Ulrich Hill	58
Tabu: Junge Mütter im Burnout	59
Störfaktor Fehlernährung	62
Was ist eigentlich gesunde Ernährung?	62
Wissenswertes: Fettkonsum und Hirnentwicklung	65
Freispruch: Fett ist gesund!	66
Im Fokus: Ölwechsel gegen Burnout	71
Wissenswertes: Frau Dr. Dr. Johanna Budwig	72
Interview: Dr. Armin Grunewald	73
Proteine – Bausteine des Lebens	78
Wissenswertes: Milch mal ganz anders: Stutenmilch	79
Kohlenhydrate – Brennstoffe oder Dickmacher?	79
Wider die Kekse in der Dienstbesprechung!	80
Doch grau ist alle Theorie ....	81
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	81
Gesunde Ernährung für Ihre Zellen? LOGisch!	83
Ein weiterer Verdächtiger: Mittäter Darm	84
Schmauen Sie schon oder kauen Sie noch?	87
Im Fokus: Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungsapparat	88
Stichwort: Darmflora	89
Wissenswertes: Histamin	91

Wissenswertes: Darmnervensystem	93
Stichwort: Probiotika	94
Stichwort: Ballaststoffe	94
Wie mit Blei beschwert ... wenn Alltagsgifte die Energie rauben	96
... und Grenzwerte?	97
Wissenswertes: Zahntoxine und Kieferstörfelder	101
Interview: Dr. Michael Nold	102
Interview: Dr. Joachim Mutter	105
Im Fokus: Arzneimittel und Energiestoffwechsel	108
Interview: Uwe Gröber	108
Licht ist Leben – Lichtstress fördert Burnout	111
Stichwort: Energiesparlampen	113
Interview: Alexander Wunsch	114
Im Fokus: Vitamin D – das Sonnenhormon, nicht nur für gute Nerven und gute Laune	118
Wissenswertes: Wie viel Sonne ist gesund?	120
Die unterschiedlichen Hauttypen	120
Vitamin-D-Mangel kann tödlich sein	121
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	122
Dauerbelastung Elektrosmog – die unterschätzte Gefahr	124
Wissenswertes: Frequenzen	125
Stichwort: Das biologische Fenster	126
Wissenswertes: Magnetfeld der Erde	126
Interview: Dr. Joachim Mutter	129
Im Fokus: Magnetresonanztomographie	131
Interview: Dr. Joel Carmichael	131
Knick im Genick – die instabile Halswirbelsäule	133
Wissenswertes: Vegetatives Nervensystem	134
Interview: Dr. Bodo Kuklinski	136
Störfaktor Bewegungsmangel – die sitzende Gesellschaft	142
Mit Tango gegen Burnout	143
Hallo, aufwachen!	145
Interview: Dr. Ulrich Strunz	147
Störfaktor Schlafmangel – »Schlaflos in Deutschland«	149
Wissenswertes: Melatonin – mehr als nur Schlafhormon	150
Interview: Alexander Wunsch	151
Resümee und Ausblick	153
Danksagung	155
Quellen und Literaturempfehlungen	156