

# Inhalt

Vorwort	8
More Energy – Energie braucht JEDER!	13
Dürfen wir vorstellen: unser ganz persönliches Kraftwerk – das Mitochondrium	15
In Balance bleiben – die Bedeutung eines ausgeglichenen Energiehaushaltes	17
Der Weg vom Essen zur Energie	22
Alternative Energiegewinnung	26
Sauerstoff macht Power – die Macht des Atmens	27
Der Körper als Kraftwerk: was uns antreibt und bewegt	31
Power durch Essen – die richtige Zusammensetzung unseres Kraftstoffes	32
Vitamine und Mineralstoffe im Fokus – klein, aber oho!	36
Fit durch Bewegung	41
Gelassener durch den Alltag	44
Kleine Zellen für viel Energie und Power	47
Lebenselixier Enzym-Hefezellen	51
Fermentierte Lebensmittel sind wertvoll für den Menschen	56
Voller Energie	60
Wo sitzen die Energiediebe in unserem Alltag?	62
Einer der mächtigsten Energiediebe ist der Vergleich	62
Ein weiterer starker Energiedieb ist der Perfektionismus	66
Ein hartnäckiger Energiedieb ist unsere Unfähigkeit, uns abzugrenzen	71
Dieser Energiedieb ist eng verwandt mit dem, stets »das Falsche« zu tun	75
Ein weiterer starker Energiedieb ist der Leistungsdruck, unter dem wir ständig stehen	78

Was bringt uns Energie	81
Die grundsätzlichste aller Energiequellen	88
Bewegung ist unser Grundbedürfnis	92
Die natürlichste Entspannungsmethode: der Schlaf	95
Eine der bekanntesten und besten Entspannungsmethoden: das Autogene Training	103
Die sechs Übungen des Autogenen Trainings	112
Zusammenfassung für mehr Power und Gesundheit im Leben	116
Powerrezepte	120
Power Mittagessen: Wildlachs mit Kräuterpellkartoffeln und Blumenkohl mit gerösteten Mandeln und Brösel	120
Power-Frühstück: Hafer-Apfel-Müsli mit Trauben	122
Power-Abendessen: Rohkost mit Walnüssen	123
Power-Obst-Salat	124
Power-Gesund-Drink	125
Power Smoothie	126
Autorinnen und Autoren	127
Gabriela Zingerle	127
Sven-David Müller	129
Almut Müller	131
Anhang	132
Glossar	132
Wichtige Websites	136
Buchempfehlungen der Autorinnen und Autoren	136
Quellen und Literatur	138