

Inhalt

Vorwort	6
Warum dieses Buch auch heute noch unverzichtbar ist	8
Burnout – Unsere persönlichen Erfahrungen	9
Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!	14
Burnout – also (nur) eine Frage der Psyche? Irrtum!	17
KAPITEL 1: BURNOUT BEGINNT IN DEN ZELLEN	23
Stress essen Körper auf	24
Auf der Flucht vor dem Säbelzahn tiger	24
Die Biochemie der Stressreaktion	28
Interview mit Gaby Guzek	37
Schilddrüse und Burnout	41
Fazit	45
Teste dich selbst: Welcher Stresstyp bist du?	47
Tatort Zelle – wo Burnout stattfindet	52
GAU im Zellkraftwerk – wenn die Energiebildung zusammenbricht	59
Nitrosativer Stress – der Super-GAU im Zellkraftwerk	64
Burnout: Viele Ursachen – eine Krankheit!	66
Im Fokus: Chronische Entzündungen – Schwelbrand im Körper	67
KAPITEL 2: ERNÄHRUNG UND BURNOUT	71
Mikronährstoffmängel – wenn Powerstoffe fehlen	72
Steckbrief Jod	92
Kryptopyrrolurie/Hämopyrrollaktamurie: wichtige Stress-Körper- Verbindungen	96
Tabu: Junge Mütter im Burnout	101
Stichwort: Nahrungsergänzungsmittel	104
Störfaktor Fehlernährung	105
Was ist eigentlich gesunde Ernährung?	106
Freispruch: Fett ist gesund!	111
Im Fokus: Ölwechsel gegen Burnout	116
Interview mit Ulrike Gonder	118
Proteine – Bausteine des Lebens	121
Kohlenhydrate – Brennstoffe oder Dickmacher?	123

Gesunde Ernährung für deine Zellen? LOGIsch! 127

Ein weiterer Verdächtiger: Mittäter Darm 128

Wo genau findet jetzt deine Verdauung statt? 129

Im Fokus: Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungsapparat 133

Wenn der Darm Probleme macht 135

KAPITEL 3: UMWELTFAKTOREN UND BURNOUT 141

Wie mit Blei beschwert – wenn Alltagsgifte die Energie rauben 142

Interview mit Dr. Michael Nold 149

Medikamente und Mikronährstoffe – was du wissen solltest 152

KAPITEL 4: LEBENSSTIL UND BURNOUT – WEITERE URSACHEN .. 157

Burnout-Ursache chronische Infektionen 158

Interview mit Rolf Jansen-Rosseck 159

Licht ist Leben – Lichtstress fördert Burnout 163

Interview mit Alexander Wunsch 167

Vitamin D – das Sonnenhormon, nicht nur für gute Nerven und gute Laune .. 171

Dauerbelastung Elektromog – die unterschätzte Gefahr
für den Zellstoffwechsel 176

Knick im Genick – die instabile Halswirbelsäule 182

Interview mit Dr. Bodo Kuklinksi 186

Störfaktor Bewegungsmangel – die sitzende Gesellschaft 192

Interview mit Dr. Ulrich Strunz 198

Störfaktor Schlafmangel – »Schlaflos in Deutschland« 200

Schlusswort 204

ANHANG 205

Relevante Laborwerte 206

Register 208

Weiterführende Literatur und Informationen 210

Quellen 211

Weitere verwendete Literatur 212

Danksagung 217

Über die Autorinnen 218