

1	Einleitung	1
2	Burnout als Wirtschaftsfaktor	5
2.1	Burnoutursache Arbeitsplatz	6
2.2	Durch Burnout bzw. psychische Störungen entstehen erhebliche Fehlzeiten	7
2.3	Wirtschaftliche Relevanz von Burnout für deutsche Unternehmen	12
2.4	Präsentismus: Reduzierte Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz	12
2.5	Verhältnisprävention vor Verhaltensprävention: eine Kulturfrage	14
2.6	Führungskräfte: gleich dreifache Vorbildfunktion	16
2.7	Arbeitsfähigkeit erhalten: Organisation und Individuum sind gefragt	18

VIII Inhaltsverzeichnis

3 Stress- versus Regenerationsmanagement	21
3.1 Was ist die Ursache von Burnout?	21
3.2 Überlebensstrategie: Stress evolutionär gesehen	23
3.3 Ohne nachzudenken: automatisiertes Stressprogramm des Körpers	24
3.4 Uralte Muster: die drei Stressarten	26
3.5 Stresssymptome rechtzeitig erkennen	29
3.6 Regenerationsmanagement auf vier Ebenen	33
4 Ihr Investment in Ihre gesunde Zukunft	37
4.1 Bietet unsere Arbeitswelt eine artgerechte Haltung?	38
4.2 Selbstcheck: Erlauben Sie sich eine <i>artgerechte Haltung</i> ?	42
4.3 Meeting mit Ihrem inneren Team	45
4.4 Wenn sich ein Wertekonflikt manifestiert	48
4.5 Resilienz	53
5 Burnout beginnt in der Zelle	57
5.1 Leistungsbooster Stoffwechsel	58
5.2 Stoffwechselbooster	64
5.2.1 Koffein (Guarana)	65
5.2.2 Epigallocatechingallat (EGCG)	66
5.2.3 Piperin	67
5.2.4 Capsaicin	68
5.2.5 Synephrin	69
5.2.6 Himbeerketon	70
5.2.7 Süßholzwurzel	71
5.2.8 Cholin	72
5.3 Freie Radikale, oxidativer und nitrosativer Stress	73

	Inhaltsverzeichnis	IX
5.4	Mitochondriale Medizin	76
5.5	Mehr Power durch Vitamine und Mineralstoffe – das Geheimnis der Orthomolekularen Medizin	79
5.5.1	Vitamin C	80
5.5.2	Vitamin E	80
5.5.3	Coenzym Q 10	81
5.5.4	NADH	82
5.5.5	B-Vitamine	82
5.5.6	Curcumin	83
5.5.7	Taurin	83
5.5.8	Magnesium	84
5.5.9	Vitamin D	84
5.5.10	Eisen	85
6	Der Darm – das unterschätzte Organ	87
6.1	Der Darm, unser zweites Gehirn	88
6.2	Darmflora	89
6.3	Probiotika	90
7	Schlafend fit in die Zukunft	93
7.1	Die Rolle des gesunden Schlafs für Leistungsfähigkeit und Zellgesundheit	93
7.1.1	Melatonin	94
7.1.2	Baldrian, Melisse und Ashwagandha	95
7.1.3	CBD (Cannabidiol)	96
8	Fazit	101
Literatur		105