

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 Q₁₀: 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
Schildrüsenhormone und Energie: eine eindeutige Verbindung	267
Die Schilddrüse	268
Nährstoffe für die Schilddrüse	269
Die Rolle der Mitochondrien	270
Erkrankungen der Schilddrüse	271
Schildrüsenmedikamente	277
Schildrüsenantikörper	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
Kapitel 10: Und was ist der Sinn?	329
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