

# 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 Q<sub>10</sub>: 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

Schilddrüsenhormone und Energie:  
eine eindeutige Verbindung 267  
Die Schilddrüse 268  
Nährstoffe für die Schilddrüse 269  
Die Rolle der Mitochondrien 270  
Erkrankungen der Schilddrüse 271  
Schilddrüsenmedikamente 277  
Schilddrüsenantikörper 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
<b>Kapitel 10: Und was ist der Sinn?</b>	<b>329</b>
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