

Theorie

9 ERSCHÖPFUNG, EIN SYNDROM

10 So äußert sich das Erschöpfungs-syndrom

11 Erschöpfung wird nicht als Krankheit verstanden

12 Erschöpfung vs. Medizinsystem

16 Extra: Beispiele aus der Praxis

18 Wie Erschöpfung entsteht

19 Die Spirale abwärts in den Energiemangel

25 Energie-Problemzone Darm

28 Extra: Leaky Gut – gestörte Grenzflächen im Körper

30 Energie-Problemzone Leber

32 Genetisch bedingte Stoffwechselbesonderheiten

35 WAS PASSIERT BEI ENERGIE-MANGEL?

36 Energiemangel in Körper und Psyche

37 Mensch im Notfallmodus

39 Vegetatives Nervensystem:
Ruhenerg – Angriffsmodus

41 Psychisch – physisch: zwei Arten von Gesundheit?

44 Wie auf Zellniveau die Energie verpufft

45 Kraftwerke Mitochondrien

Praxis

51 DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM

52 So funktioniert das Energie-Programm

53 Vier Wochen – und dann?

56 Überblick über das 4-Wochen-Programm

61 4 ENERGIESÄULEN

62 Mit dem Mindset geht es los

63 Der Kraft des Geistes vertrauen

66 Atmen: mehr als ein Reflex

- 68 **Extra:** Schnelle Hilfe bei akutem Stress – 3 Techniken
- 70 Meditation: nicht nur für Yogis
- 71 Abendliches Dankbarkeitsritual
- 72 Biorhythmus und Schlaf: Regenerierung bei Nacht
- 74 **Extra:** Das Wichtigste zum Schlaf in Kürze

- 76 **Wieder in Bewegung kommen**
- 77 Bereit zum Starten
- 78 Heraus aus der Starre: Atmung und Bewegung
- 78 Die Dynamik des Morgenrituals
- 81 Von der Atemübung bis zum Krafttraining
- 82 **Extra:** Mini-Bewegungsmodule
- 84 **Extra:** Mobilisierende Bewegungsübung Ashta Karana
- 86 **Extra:** Tai Chi – »Die fünf Elemente«
- 88 **Extra:** Yoga – Sonnengruß
- 90 Zur Steigerung Ihrer Bewegungsdynamik: Krafttraining
- 91 **Extra:** Für Gesäß und Beine
- 92 **Extra:** Für Bauch und Rumpf
- 93 **Extra:** Für Arme und Brust
- 94 **Extra:** Für den Rücken
- 96 Modul Frischluft: die tägliche Sauerstoffdusche
- 98 »Sitzen ist das neue Rauchen!«
- 103 **Extra:** Vier Übungen bei instabiler HWS

- 106 **Extra:** Wohltuende Stretching-Übungen

- 108 **Detox – den Körper entgiften**
- 109 Warum Entgiften wichtig ist
- 112 Wie werden wir die Schadstoffe wieder los?
- 116 Den Darm unterstützen mit Prä- und Probiotika
- 118 Zusammenfassung

- 122 **Die Energie-plus-Ernährung**
- 123 So gelingt Energie-plus-Ernährung
- 126 Die Makronährstoffe
- 130 **Extra:** Fruktose
- 142 Maximale Energie- und Nährstoffausbeute durch gute Verdauung
- 146 Zusammenfassung

- 148 **Rezepte für mehr Energie**
- 149 Kurzanleitung zur Umsetzung der Rezepte

Service

- 186 **Bücher, Adressen**
- 187 **Register**
- 191 **Impressum**