

# **Energiegeladen statt dauermüde**

**Energiefresser erkennen -  
ungeahnte Kraftquellen freisetzen**

**Dr. Libby Weaver**

Aus dem Englischen übersetzt  
von Susanne Warmuth

# **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**

**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**