

INHALT

VORWORT	8
1 EINLEITUNG	16
1.1 „Energie auf Rezept“ – was macht dieses Energiekonzept so einmalig?	16
1.2 Ergebnisse langjähriger Untersuchungen (Zeitraum: 2000-2013)	18
1.3 Energiestatus von 4.150 Führungskräften und weiteren 6.120 Arbeitnehmern (Altersstruktur: 44,3 ± 9,2)	21
1.4 Energiestatus von 11.150 Leistungs- und Spitzensportlern (Altersstruktur: 24,3 ± 9,2)	30
2 ENERGIE VON INNEN UND AUSSEN - LEBEN IN BALANCE	42
2.1 Allgemeine Aspekte unseres Energiehaushalts	42
2.2 Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie	45
2.3 Exkurs: Das komplexe Energiesystems	46
2.4 Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und die Rolle von Mikronährstoffen im Energiestoffwechsel	50
2.5 Die Schilddrüse als Regulator des Energie-/Mikronährstoffstoffwechsels	53
3 MAN IST, WAS MAN ISST - ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE ASPEKTE	62
3.1 Funktionelle Energiestoffwechselstörungen aufgrund von Mikronährstoffdefiziten bei Führungskräften (Unternehmern, leitenden Angestellten etc.) und Leistungssportlern	62
3.2 Ohne Benzin läuft der Motor nicht	64

3.3	Zu den Bestandteilen des Bluts	66
3.4	Ursachen für zunehmende Defizite bei Führungskräften, Leistungs-/Spitzensportlern und bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)	72

4 BIOCHEMIE DES GLÜCKS - FREUDE UND LEBENSQUALITÄT DURCH DIE GEZIELTE ZUFUHR VON MIKRONÄHRSTOFFEN („ENERGIE AUF REZEPT“) **80**

4.1	Folgen von biochemischen Störungen	80
4.2	So sehen die einzelnen Messungen aus	84
4.3	Die Rolle von Mikronährstoffen – wie Mikronährstoffe wirklich helfen	94

5 MEHR ENERGIE FÜR EIN VITALES LEBEN - LEISTUNGSFÖRDERNDE TIPPS **112**

5.1	Bewegung: Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie	112
5.2	Brainfood für Führungskräfte	124
5.3	Entspannt das Leben genießen	139
5.4	Gesunder und tiefer Schlaf	145

6 STRESSRIBBU RUF BIOCHEMISCHER EBENE **152**

6.1	Allgemeine Aspekte zum Cortisol	152
6.2	Stress durch Zucker! (Beitrag von Dr. med. Kurt Mosetter)	156
6.3	Prävention durch „Energie auf Rezept“	164
6.4	Leistungs- und Spitzensport mit „Energie auf Rezept“ – der Garant für Trainingskontinuität und Topleistung	169

7 ANALYSE UND REGULATION DES ENERGIE - UND MIKRONÄHRSTOFFHAUSHALTS IN DER PRAXIS **176**

7.1	„Energie auf Rezept“– wie ist die praktische Umsetzung?	176
7.2	„Case Reports“ (Fallbeispiele) von Führungskräften	179

7.3	„Case Reports“ (Fallbeispiele) von Leistungs- und Spitzensportlern	190
7.4	Kommentare zu „Energie auf Rezept“	202

ANHANG		204
1	Literaturliste	204
2	Informationen im Netz (auch zum Download)	206
3	Danksagung	206
4	Über SALUTO (Gesellschaft für Sport und Gesundheit)	207
5	Selbstchecks: Wie steht es um Ihren Energiehaushalt?	208
6	Bildnachweis	218
7	PDF Download	218
	Stiftung für Mikronährstoffe – Prävention, Gesundheit, Lebensqualität	220
	Statements	223