

INHALT

Energiegeladen und gesund: Das ENERGY!-Prinzip	10
Was Sie von diesem Buch erwarten können	12
Der Weg durch das Müdigkeitslabyrinth – und hinaus	14
Den Weg freimachen für neue Energie und Gesundheit	15
TEIL 1 VERBORGENE ENERGIERÄUBER	17
Was uns Energie und Gesundheit raubt oder schenkt	20
Wenn die Verdauung heimlich stottert	24
Ihr Verdauungssystem – und wie es funktioniert	25
Problem 1: Mangel an Magensäure	28
Problem 2: Mangel an Verdauungsenzymen	31
Problem 3: Kranke Darmflora: Dysbiose	33
Problem 4: Gestörte Darmwandbarriere – das »Leaky-Gut-Syndrom«	36
Stumme Entzündung – die unbekante Größe	44
Autoimmunerkrankungen – Müdigkeit als Leitsymptom	51
Schilddrüse: Hashimoto-Thyreoiditis	53
Nervensystem: Multiple Sklerose (MS)	58
Bauchspeicheldrüse: Diabetes mellitus Typ 1	62
Gelenke: Rheumatoide Arthritis (RA)	63
Dünndarm: Zöliakie	66
Der Hoffnungsschimmer	71
Ausgebrannte Nebenniere – die schleichende Müdigkeit	72
Stress und die Reaktionen des Körpers	73
Das Geheimnis der Nebennieren	74
Nahrungsmittelintoleranzen – wenn der Milchkaffee einschläfert	83
Störenfriede aus dem Essen	84
Milch und Gluten – heimliche Müdemacher mit Suchtpotenzial ...	85

Todmüde von einer Sekunde auf die andere?	
Das geheimnisvolle Mastzellaktivierungssyndrom	91
Die verrückte Mastzelle	92
Das wandelbare Chamäleon	93
Kranke Mitochondrien – der Zellcrash	99
»Radikale Radikale« – was Mitochondrien krank und Sie müde macht	102
Problem Halswirbelsäule – »Schwachstelle« Genick	103
Mitochondrien brauchen Pflege	104
Arzneimittel als Müdemacher und Nährstoffräuber	111
Die häufigsten Diebe von Nährstoffen	112
Wie lässt sich ein erhöhter Mikronährstoffbedarf decken?	120
Chronisch vergiftet – wie Schadstoffe müde und krank machen	121
Die verborgene toxische Last	124
Tatort Mund – wie unentdeckte Störfelder schlapp machen	134
Heimliche Untermieter – Infektionen	142
Toxoplasmose – die verschwiegene Epidemie	148
Epstein-Barr-Virus – der unterschätzte Energieräuber	151

TEIL 2 MÜDE, IMMUNSCHWACH ODER KRANK? DER AUSWEG AUS DEM LABYRINTH

159

Der richtige Rhythmus	162
Die Organuhr	164
Alles zu seiner Zeit – die natürlichen Zyklen Ihrer Organe	167
Essen und Trinken im richtigen Rhythmus	181
Gut schlafen – das Geheimnis der Regeneration	183
Die Kraft der Ernährung	194
Energieräuber: Gluten, Milch, Zucker und Transfette	194
Energiebringer ENERGY!-Ernährung	202
Vegetarische und vegane Ernährung – ein Update	222

Gesunde Verdauung – Kleines Heil-ABC	230
HEIL-ABC – So stärken Sie Ihre Verdauungshelfer	231
HEIL-ABC – So renovieren Sie Darmwand und Schleimhautbarrieren	233
HEIL-ABC – So fördern Sie die neuen, sympathischen Darmbewohner	236
Entgiften – aber richtig	241
Wie die Entgiftung des Körpers funktioniert	242
Die 7 goldenen Regeln der Entgiftung	245
Was sonst noch der Entgiftung hilft – und was nicht	248
Toxische Energiestaubsauger im Alltag – und wie wir sie loswerden	251
Nahrungsergänzung – die besten Tipps und Tricks aus der Praxis	259
Sanftes Doping aus der Natur	288
Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und Energie zurückgewinnen	295
Die besten Rezepte für mehr Sofort-Energie	296
ENERGY!-Macher durch Stressabbau	304
 TEIL 3 DAS 30-TAGE-ENERGY!-PROGRAMM	 317
ENERGY!-Woche 1	321
5 ENERGY!-Regeln, die Ihnen zum Erfolg verhelfen	322
Ihr Rhythmus entscheidet	323
Energieräuber langsam ausbooten	326
Entspannen Sie täglich	328
Setzen Sie bewusst auf Rituale	329
Nahrungsergänzungen – so wenig wie nötig	330
Holen Sie Ihr persönliches Umfeld ins Boot	330
Woran Sie noch denken sollten	331

ENERGY!-Wochen 2 und 3	332
Der »perfekte« ENERGY!-Tag	332
Der ENERGY!-Reset Ihres Körpers	334
Was können Sie erwarten?	335
Die ENERGY!-Rezepte	336
ENERGY!-Tag 1	340
ENERGY!-Tag 2	343
ENERGY!-Tag 3	346
ENERGY!-Tag 4	349
ENERGY!-Tag 5	352
ENERGY!-Tag 6	355
ENERGY!-Tag 7	358
ENERGY!-Woche 4	369
Ihren persönlichen Energieräubern auf der Spur	369
Wie es weitergeht	374
Lupe raus! Die Motivation, ins Detail zu gehen	375
Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth – ein Leitfaden	376
Innovative Diagnostik- und Therapiemethoden	380
ENERGY!-Basisdiagnostik	381
Checkliste für Ihren Arztbesuch	382
Weiterführende Diagnostik	384
Plan zur Heilung einer Nebennierenschwäche	392
Nachwort	395
 ANHANG	
Anmerkungen	398
So bleiben Sie informiert	421
Stichwortverzeichnis und Abkürzungen	422
Danke!	432