

DR. MED. ANNE FLECK



ENERGY!

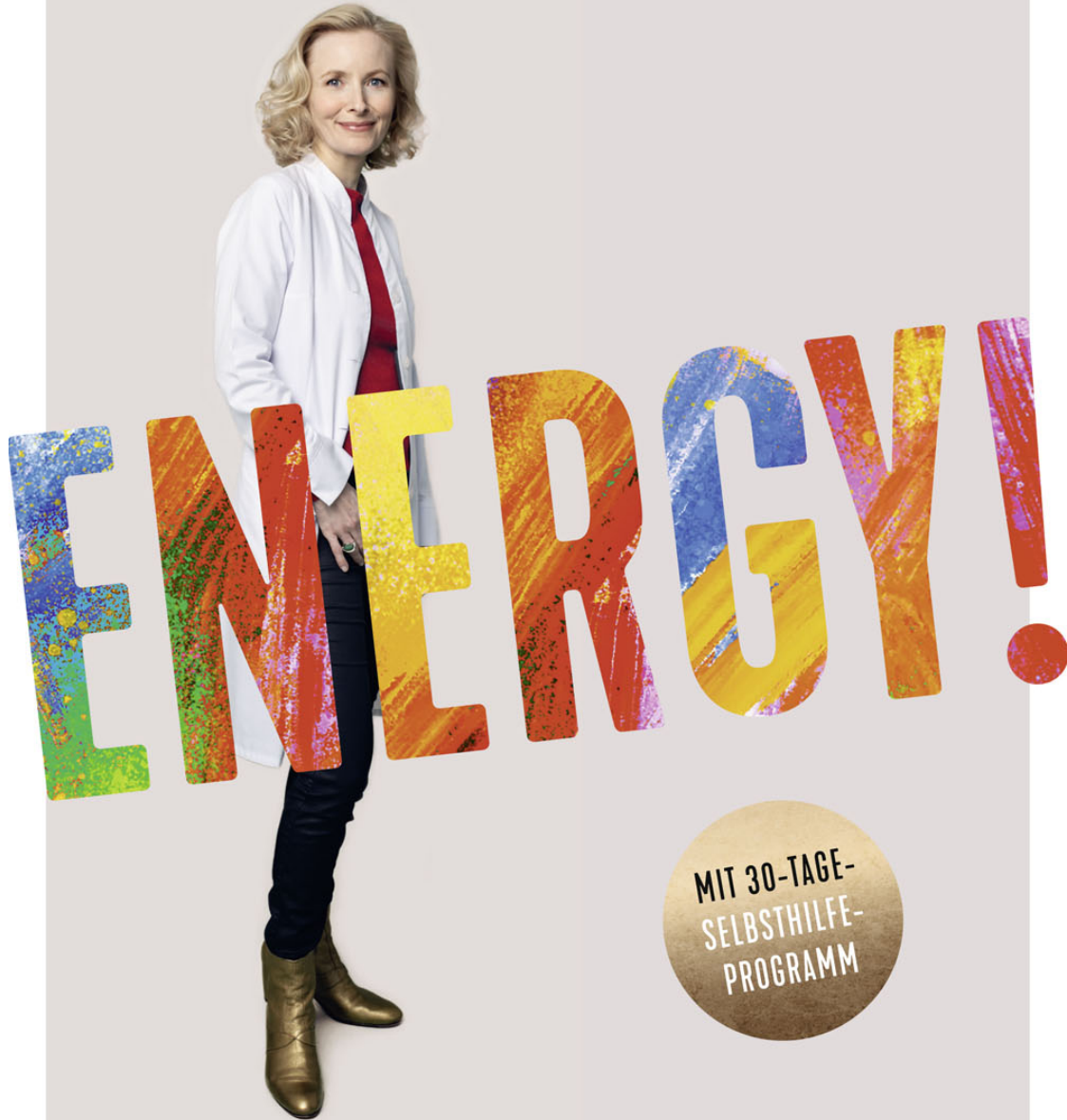
MIT 30-TAGE-
SELBSTHILFE-
PROGRAMM

**DER GESUNDE WEG AUS DEM
MÜDIGKEITSLABYRINTH**

IMMUNSYSTEM STÄRKEN • ENTZÜNDUNGEN HEILEN • RICHTIG ENTGIFTEN

dtv

DR. MED. ANNE FLECK



MIT 30-TAGE-
SELBSTHILFE-
PROGRAMM

**DER GESUNDE WEG AUS DEM
MÜDIGKEITSLABYRINTH**

IMMUNSYSTEM STÄRKEN • ENTZÜNDUNGEN HEILEN • RICHTIG ENTGIFTEN

dtv

Über das Buch

Nur wenn wir gesund sind, gehen wir energiegeladen durchs Leben. Anhaltende Müdigkeit ist immer ein Warnsignal des Körpers. Es zeigt an, dass wichtige innere Abläufe aus dem Gleichgewicht geraten sind und der Organismus nicht optimal arbeiten kann. Höchste Zeit, versteckte Ursachen für den Energiemangel aufzudecken, auch weil daraus langfristig chronische Krankheiten entstehen können.

Dr. Anne Fleck nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch den Körper und lädt Sie ein, sich auf eine akribische Spurensuche zu begeben. Sie identifiziert häufig übersehene Energie- und Gesundheitsräuber und erklärt, wie auch Sie ihnen auf die Schliche kommen. In einem zweiten Schritt lernen Sie das ganzheitliche ENERGY!-Heilprogramm kennen, das Methoden der klassischen Medizin sowie der innovativen Präventiv- und Ernährungsmedizin kombiniert. Sie erfahren, wie Sie Lebensmittel als Müdemacher entschlüsseln, Ihre Verdauung stärken, die körpereigene Entgiftung unterstützen, Ihren Schlaf verbessern, verborgene Infektionen ausheilen und Stress im Alltag reduzieren können. Indem Sie mit den einfachen Rezepten der cleveren ENERGY!-Ernährung beginnen und Ihren Lebensstil konstruktiv verändern, entwickeln Sie schließlich Ihre ganz persönliche Formel für ein gesundes Leben voll Energie.

DR. MED. ANNE FLECK

ENERGY!

**Der gesunde Weg aus dem
Müdigkeitslabyrinth**
Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

dtv

Dieses Buch ist ...

für Sie, die Sie offen und neugierig sind.

Und - für alle Menschen, die sich auf den Weg machen, um neue Energie, Gesundheit und Lebensqualität zu gewinnen.

INHALT

Energiegeladen und gesund: Das ENERGY!-Prinzip

Was Sie von diesem Buch erwarten können

Der Weg durch das Müdigkeitslabyrinth - und hinaus

Den Weg freimachen für neue Energie und Gesundheit

Teil 1 VERBORGENE ENERGIERÄUBER

Was uns Energie und Gesundheit raubt oder schenkt

Wenn die Verdauung heimlich stottert

Ihr Verdauungssystem - und wie es funktioniert

Problem 1: Mangel an Magensäure

Problem 2: Mangel an Verdauungsenzymen

Problem 3: Kranke Darmflora: Dysbiose

Problem 4: Gestörte Darmwandbarriere - das »Leaky-Gut-Syndrom«

Stumme Entzündung - die unbekannteste Größe

Autoimmunerkrankungen - Müdigkeit als Leitsymptom

Schilddrüse: Hashimoto-Thyreoiditis

Nervensystem: Multiple Sklerose (MS)

Bauchspeicheldrüse: Diabetes mellitus Typ 1

Gelenke: Rheumatoide Arthritis (RA)

Dünndarm: Zöliakie

Der Hoffnungsschimmer

Ausgebrannte Nebenniere - die schleichende Müdigkeit

Stress und die Reaktionen des Körpers
Das Geheimnis der Nebennieren

Nahrungsmittelintoleranzen - wenn der Milchkaffee einschläfert

Störenfriede aus dem Essen
Milch und Gluten - heimliche Müdemacher mit Suchtpotenzial

Todmüde von einer Sekunde auf die andere?

Das geheimnisvolle Mastzellaktivierungssyndrom
Die verrückte Mastzelle
Das wandelbare Chamäleon

Kranke Mitochondrien - der Zellcrash

»Radikale Radikale« - was Mitochondrien krank und Sie müde macht
Problem Halswirbelsäule - »Schwachstelle« Genick
Mitochondrien brauchen Pflege

Arzneimittel als Müdemacher und Nährstoffräuber

Die häufigsten Diebe von Nährstoffen
Wie lässt sich ein erhöhter Mikronährstoffbedarf decken?

Chronisch vergiftet - wie Schadstoffe müde und krank machen

Die verborgene toxische Last
Tatort Mund - wie unentdeckte Störfelder schlapp machen

Heimliche Untermieter - Infektionen

Toxoplasmose - die verschwiegene Epidemie
Epstein-Barr-Virus - der unterschätzte Energieräuber

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

Der richtige Rhythmus

Die Organuhr

Alles zu seiner Zeit – die natürlichen Zyklen Ihrer Organe

Essen und Trinken im richtigen Rhythmus

Gut schlafen – das Geheimnis der Regeneration

Die Kraft der Ernährung

Energieräuber: Gluten, Milch, Zucker und Transfette 194

Energiebringer ENERGY!-Ernährung

Vegetarische und vegane Ernährung – ein Update

Gesunde Verdauung – Kleines Heil-ABC

HEIL-ABC – So stärken Sie Ihre Verdauungshelfer

HEIL-ABC – So renovieren Sie Darmwand
und Schleimhautbarrieren

HEIL-ABC – So fördern Sie die neuen,
sympathischen Darmbewohner

Entgiften – aber richtig

Wie die Entgiftung des Körpers funktioniert

Die 7 goldenen Regeln der Entgiftung

Was sonst noch der Entgiftung hilft – und was nicht

Toxische Energiestaubsauger im Alltag – und wie wir sie loswerden

Nahrungsergänzung – die besten Tipps und Tricks aus der Praxis

Sanftes Doping aus der Natur

Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und Energie zurückgewinnen

Die besten Rezepte für mehr Sofort-Energie
ENERGY!-Macher durch Stressabbau

Teil 3 DAS 30-TAGE-ENERGY!-PROGRAMM

ENERGY!-Woche 1

5 ENERGY!-Regeln, die Ihnen zum Erfolg verhelfen
Ihr Rhythmus entscheidet
Energieräuber langsam ausbooten
Entspannen Sie täglich
Setzen Sie bewusst auf Rituale 329
Nahrungsergänzungen – so wenig wie nötig
Holen Sie Ihr persönliches Umfeld ins Boot
Woran Sie noch denken sollten

ENERGY!-Wochen 2 und 3 332

Der »perfekte« ENERGY!-Tag
Der ENERGY!-Reset Ihres Körpers
Was können Sie erwarten?
Die ENERGY!-Kochrezepte
ENERGY!-Tag 1 – Rezepte
ENERGY!-Tag 2 – Rezepte
ENERGY!-Tag 3 – Rezepte
ENERGY!-Tag 4 – Rezepte
ENERGY!-Tag 5 – Rezepte
ENERGY!-Tag 6 – Rezepte
ENERGY!-Tag 7 – Rezepte

ENERGY!-Woche 4

Ihren persönlichen Energieräubern auf der Spur

Wie es weitergeht

Lupe raus! Die Motivation, ins Detail zu gehen

Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth – ein Leitfaden

Innovative Diagnostik- und Therapiemethoden

ENERGY!-Basisdiagnostik

Checkliste für Ihren Arztbesuch

Weiterführende Diagnostik

Plan zur Heilung einer Nebennierenschwäche

Nachwort

ANHANG

Anmerkungen

So bleiben Sie informiert

Stichwortverzeichnis und Abkürzungen

Danke!

ENERGIEGELADEN UND GESUND: DAS **ENERGY!**- PRINZIP

*Wenn du die Richtung nicht änderst, könntest
du dort ankommen, wo es dich hintreibt.*

Laotse

Wünschen Sie sich mehr Energie? Treibt Sie die Sehnsucht, ein erfülltes Leben in Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter zu leben? Oder fühlen Sie sich oft so schlapp und angeschlagen, dass Sie abends die Zunge um den Küchentisch wickeln könnten? Leiden Sie unter einem seltsamen Strauß an Symptomen, haben häufig Infekte und straucheln wie ein Schlafwandler durchs Leben? Sind Ihre Blutwerte »alle im Normbereich«, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt, obwohl man keine Erklärung findet? Sind Sie offen für neue Blickwinkel und bereit, Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen? Dann ist dieses Buch für Sie! Und es soll für Sie alle ein Weg der Hoffnung werden.

Nicht nur plötzliche Virusepidemien machen uns Menschen das Leben schwer. Müdigkeit und Herz-Kreislauf-Krankheiten, Entzündungs- und Autoimmunkrankheiten, Diabetes, Demenz, Übergewicht und Krebs – diese düstere Mannschaft walzt ähnlich einer Pandemie im Dauerschleifen-Modus über uns und unsere Gesellschaft. Der zermürbenden Welle des Energiemangels

und des schleichenden Verlusts unserer Gesundheit ergeben wir uns scheinbar ohne Gegenwehr. Wir nehmen ein solches Leben auf Sparflamme hin. Dabei ist das Zurückerobern unserer Energie für jeden einzelnen Menschen bedeutsam. Nur wenn Sie energiegeladen und gesund sind, können Sie Ihr Potenzial ausschöpfen. An Ihrer Vitalität entscheidet sich, ob Sie Ihre Talente und Visionen leben. Wie oft macht ein Mensch die Erfahrung, dass das, was er leistet, nicht mit dem identisch ist, wozu er »eigentlich« fähig wäre. »Eigentlich« ist die Arbeit erfüllend, »eigentlich« freut man sich über Einladungen von Freunden, »eigentlich« fährt man gerne Rad oder Ski. Im Gegensatz zur Depression oder zum Burnout fehlt es nicht an Begeisterung oder Antrieb, es fehlt einfach an Energie und Leistungsfähigkeit. Der Preis ist hoch: Der Energiemangel umhüllt unser Denken und Handeln, lähmt unsere Entscheidungsfähigkeit. Er untergräbt unsere Träume, trübt gute Laune, kriecht wie Gift in unsere Beziehungen, verhindert Erfolg und killt Lebensqualität. Lähmende Müdigkeit hat nichts Wohliges an sich. Sie hat nichts gemein mit der angenehmen Ermüdung nach Sport oder Sex.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich Energiemangel zu einem Massenphänomen entwickelt. Die chronisch Müden zeigen wie ein menschlicher Warnblinker an, dass in uns und um uns herum Energiestaubsauger wirken, die wir leider bisher zu oft verkennen. Seit Jahren begegne ich in der Praxis Menschen, die gesund sind und gesund bleiben wollen. Viel größer jedoch ist die Zahl der Menschen, die sich mit Energielosigkeit, schwachem

Immunsystem und schlechter Gesundheit durch das Leben schleppen und um Hilfe bitten. Die meisten haben eine lange Odyssee durch medizinische Praxen hinter sich und machen Ärzte ratlos, da klassische Untersuchungen unauffällig sind: »Alles in Ordnung.« Leider ist nicht alles in Ordnung.

Diese Menschen sind gefangen in einem Labyrinth aus Symptomen und erkennen keinen Ausweg. Nicht selten raten ihnen Familie und Freunde, die Suche nach Ursachen aufzugeben, den Mangel an Energie und Gesundheit als Schicksal zu akzeptieren. »Jeder ist doch heute müde.« »Schlaf dich aus.« Oder: »So schlimm kann es um dein Immunsystem nicht stehen!« Viele haben sich schon so an den miesen Zustand gewöhnt, dass sie ihn für normal halten und sich freiwillig in die psychosomatische Ecke stellen. Sie fühlen sich nicht ernst genommen und stigmatisiert als »eingebildete Kranke« oder »Dr.-Google-Kranke«. Sie sind frustriert – zu Recht. Denn jeder chronische Verlust von Energie ist meist ein versteckter, gut gemeinter Hilferuf des Körpers.

Seit Jahren arbeite ich im Arztberuf und begeistere mich für eine neue Vorsorgemedizin, die das Individuum als Ganzes betrachtet und gesund erhält. Nie wollte ich nur Symptome managen und Krankheiten durch die ausschließliche Gabe von Medikamenten »glattbügeln«. Ich liebe es, wie ein Detektiv Ursachen zu suchen, die die natürliche Balance der regelhaften Abläufe des Körpers, die sogenannte Homöostase, stören, und so Krankheiten effektiv vorzubeugen sowie individuelle Therapien abzuleiten. Daraus habe ich über die Jahre die *Doc-Fleck-*

Methode entwickelt, die auf bewährten Ansätzen der klassischen Medizin und der innovativen Präventiv-, Orthomolekular- und Ernährungsmedizin sowie validen Naturheilverfahren gründet. Diese Medizin setzt auf Ganzheitlichkeit und Ursachensuche, auf Gesundheit, nicht Krankheit. Die Heilerfolge bei meinen Patienten haben gezeigt, wie erfolgreich die medizinische Detektivarbeit und Veränderung des Lebensstils sein können. Heilerfolge, die ich mir vor 20 Jahren niemals hätte vorstellen können, erfüllen mich mit Demut.

WAS SIE VON DIESEM BUCH ERWARTEN KÖNNEN

Mit diesem Buch gebe ich Ihnen aktuelle Hintergründe und erprobte Heilansätze als wirkungsvolle Instrumente an die Hand. Sie werden eine neue Perspektive auf Ihre Gesundheit und spannende Einblicke in Ihren Körper gewinnen. Sie lernen, Ihrem Körper zu trauen. Ihr Körper lügt nicht. Er hat einen Grund, warum er Symptome wie Müdigkeit anklopfen lässt oder sein Immunsystem streikt. Es gibt meist eine Vielzahl von Ursachen, die sich wie ein buntes Mosaik zusammenfügen. Um dieses Mosaik zu erkennen, ist ein Detektiv gefordert, der die einzelnen Teilchen mit der Lupe aufspürt. Es sollte Sie bereits an dieser Stelle trösten: Sie sind mit solchen Problemen nicht allein – und es gibt eine Lösung! Die gute Nachricht lautet: Erkennen Sie das Mosaik der Ursachen, lässt sich ein Ausweg zu neuer Energie finden, der Ihre Selbstheilungskraft aktiviert.

In diesem Buch geht es um Sie, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensenergie. Es geht darum, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen und endlich ins Handeln zu kommen. Die auf der Basis der Doc-Fleck-Methode entwickelte Strategie des ENERGY!-Programms bietet Ihnen einen Weg, mit dem Sie Ursachen finden, Ihr bestes Gesundheitspotenzial entfalten und Ihre Lebensqualität deutlich verbessern können.

Lassen Sie sich begeistern: Wussten Sie beispielsweise, dass die Schleimhautbarriere des Darms eine der wichtigsten Bastionen Ihrer Gesundheit ist? Und dass es einfache Methoden gibt, sie zu stärken? Wussten Sie, dass Milchkaffee oder ein Bio-Dinkelvollkornbrötchen Energieräuber sein können, wenn Sie persönlich Milcheiweiß oder Gluten schlecht vertragen, ohne davon zu wissen? Dass stille Entzündungen, Störungen des Immunsystems und Infektionen mucksmäuschenstill in Ihrem Körper schlummern können und Ihnen Energie rauben? Wussten Sie, dass Amalgam und Goldfüllungen genauso wie ein früheres Schleudertrauma der Halswirbelsäule die Energiekraftwerke Ihres Körpers, die Mitochondrien, schädigen und Sie deshalb müde und langfristig krank machen können? Diese und viele andere Dinge werden wir gemeinsam herausfinden.

Wenn Sie die Lupe ausgepackt haben und sich mithilfe dieses Buches systematisch auf die spannende Spurensuche begeben, bekommen Sie praktische Lösungen an die Hand, die den Grundstein für Ihr neues Leben voller Energie legen. Und dieser Teil der Tour wird nicht weniger spannend: Sie erfahren beispielsweise, wie Sie Lebensmittel als Energieräuber entschlüsseln, wie Sie

Ihren idealen Zeitpunkt für Nahrungsaufnahme, Trinken, Bewegung und Schlaf finden und wie Sie in Ihren perfekten Rhythmus kommen. Indem Sie mit den einfachen Rezepten der cleveren ENERGY!-Ernährung anfangen und Ihren Lebensstil, soweit Sie das wollen, konstruktiv verändern, ist vieles möglich. Sie lernen, wie Sie Ihre Verdauung stärken, eine intakte Darmflora aufbauen, die körpereigene Entgiftung entlasten, Ihren Schlaf verbessern, versteckte Infektionen ausheilen und Stress im Alltag reduzieren.

DER WEG DURCH DAS MÜDIGKEITSLABYRINTH - UND HINAUS

Auf Ihrem Weg durch das »Labyrinth der Müdigkeit« lernen Sie beeindruckende Prozesse in Ihrem Organismus kennen, die das Gleichgewicht der gesunden Körperabläufe garantieren. Nehmen Sie nicht nur die Informationen auf, sondern denken Sie bereits beim Lesen daran, dass es in dem Moment um Sie und Ihren Körper geht. Genießen Sie es wie eine Reise in und durch Ihren Körper. Wenn Sie das Wort »Leber« oder »Darm« lesen, denken Sie in dieser Sekunde auch kurz daran, was Ihre fleißigen Organe genau in diesem Moment für Sie leisten. *Sensibilisieren Sie sich beim Lesen dieses Buches für Ihren Körper und seine überwältigenden, komplexen Heilabläufe.* Es geht mir bei jeder Zeile dieses Buches darum, Sie und Ihre Gesundheit zu stärken, damit Sie auch noch im hohen Alter »knusprig um die Ecke biegen« und viel Lebensqualität genießen. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihnen die Theorie manchmal wie eine »Bergtour« vorkommt oder Sie auf

fachchinesische Begriffe und Abkürzungen stoßen. Sie finden in diesem Buch »Spickzettel für Ihren Arztbesuch« und Informationen über Untersuchungen, die explizit für medizinische Experten ausgedeutet sind. Sie müssen sich nicht alles merken, Sie müssen nur wissen, »wo es steht« – für Ihren nächsten Praxisbesuch.

Nutzen Sie ein Notizbuch, in dem Sie wichtige Details für Ihre Detektivarbeit festhalten. Es kann sein, dass Sie sich an verschiedenen Stellen wiedererkennen. Sie gewinnen vielleicht den Eindruck, dass viele Ursachen infrage kommen. Eventuell denken Sie sogar, alle Spuren gleichzeitig verfolgen zu müssen. Bleiben Sie gelassen. Denn: Sie bekommen den bewährten Lösungsansatz des ENERGY!-Programms an die Hand, mit dem Sie Ihre Energie und Gesundheit zurückerobern und, falls gewünscht, später tiefere Ursachen systematisch abklären können. Halten Sie deshalb Informationen schriftlich fest.

Sie werden feststellen, wie fesselnd das Wunderwerk Ihres Körpers ist und wie sich alle Prozesse wechselseitig beeinflussen. In Teil 1 lernen Sie geheime Ursachen für Energiemangel und potenzielle Auslöser für Krankheiten im Detail kennen. Dabei helfen Ihnen Symptomlisten und ausgeklügelte interaktive, fundierte *Selbsttests*. Oft ist das Wahrnehmen von Symptomen aussagekräftiger als Blutwerte, die im »Normbereich« liegen und Sie auf der Spurensuche im Regen stehen lassen können. Die Ergebnisse dieser spannenden Selbsttests liefern interessante Spuren für Ihr weiteres Vorgehen. Auch gebe ich Ihnen Hinweise zu modernen Labortests, mit denen Sie die Spurensuche bei Ihrem Arzt verfeinern können.

Wichtig ist: Jede noch so sinnvolle Selbstbeobachtung kann bei anhaltenden Beschwerden die fachliche Bewertung und Therapie durch den erfahrenen Arzt nicht ersetzen. In diesem Buch widme ich mich den bisher oft unerkannten *körperlichen* Ursachen, die sich hinter Müdigkeit verstecken und die sich zu chronischen Krankheiten auswachsen können. Das Buch kann aber selbstverständlich nicht alle Ursachen erschöpfend darstellen. Andere schwere körperliche Erkrankungen und psychische Störungen, wie zum Beispiel Depression oder Burnout, sollten bei begründetem Verdacht durch den behandelnden Arzt ausgeschlossen werden.

DEN WEG FREIMACHEN FÜR NEUE ENERGIE UND GESUNDHEIT

In Teil 2 gebe ich Ihnen den Ariadnefaden für Ihren Ausweg aus dem Labyrinth an die Hand. Sie lernen die Elemente des ENERGY!-Heilprogramms im Detail kennen und bekommen die wirkungsvollsten Tipps zur erfolgreichen Lebensstilveränderung. Sie nehmen den Rhythmus der Körperabläufe, das Prinzip der ENERGY!-Ernährung, gesunden Schlaf, körpereigene Entgiftung und Mikronährstofftherapie unter die Lupe. Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihre Darmgesundheit, Ihr Immunsystem, Ihre Regenerations- und Regulationsfähigkeit fördern.

In Teil 3 kommen Sie ins Handeln! Das *30-Tage-ENERGY!-Programm* ist das ideale Sprungbrett, um Ihr Wissen in die Tat umzusetzen. Sie feilen Ihren Rhythmus aus, enttarnen Energieräuber aus der Ernährung,

reduzieren effektiv Ihren Stresslevel und entwickeln Ihre Formel für Gesundheit und Energie, denn moderne Medizin ist »maßgeschneidert«. Hier finden Sie auch wunderbar schmeckende, neue Koch-Rezepte. Sie werden sehen, Messer und Gabel sind wichtige Werkzeuge, um Ihre Energie zurückzugewinnen. Selbst wenn Sie sich nur an einige der Empfehlungen halten, werden Sie bald Veränderungen Ihres Energielevels und Ihrer Gesundheit bemerken. Indem Sie liebevoll in Ihrem eigenen Tempo Ihren Lebensstil umgestalten, werden Sie sich über viele positive Überraschungen freuen. Die praktischen *Checklisten* für eine weiterführende Diagnostik im hinteren Teil des Buches sind für einen späteren Arztbesuch gedacht. Sie helfen Ihnen, zusammen mit Ihrem Arzt noch tiefer nach Ursachen zu tauchen und langfristig funktionelle Störungen in Ihrem Körper aufzuspüren, um chronischem Energiemangel und Krankheiten vorzubeugen, und laden zu konkreten, praxisbewährten Lösungswegen ein.

Ich freue mich, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Ihre Gesundheit in die Hand nehmen und auch nicht vor einem Energiemangel oder Beschwerden kapitulieren. Nutzen Sie *ENERGY!* als Ausweg aus Ihrem persönlichen Labyrinth von Müdigkeit, Infektanfälligkeit und anderen

Beschwerden. Ich weiß, dass dieses Buch auch Ihren Energielevel, Ihre Gesundheit und die Ihrer Liebsten eindrucksvoll verändern kann. So hoffe ich, dass Sie es nutzen, um der Mensch zu werden, der Sie sind.



Die moderne Individualmedizin taucht nach versteckten Ursachen.



VERBORGENE **ENERGIERÄUBER**

Der Körper lügt nicht.

Unser Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk. Alle Prozesse, die unseren Organismus am Laufen halten, greifen ineinander und sind voneinander abhängig. Das so einzigartige und clever ausgeklügelte System sorgt dafür, dass wir mit gesunder Lebensenergie im Leben stehen. Makro- und Mikronährstoffe, Enzyme und Botenstoffe durchzirkeln die Blutbahn und steuern Atmung, Herzschlag, Verdauung, Stoffwechsel, Muskulatur, Bewegung, Entscheidungskraft, Gefühle und Gedanken. Wird diese feinstoffliche Balance im Körper gestört, zerreißt die stabile Ordnung der Abläufe, die unsere Lebensenergie sichern. Wie zarter Sand im Getriebe, erst unmerklich, später brutal spürbar, verpufft die Energie, zerrinnt die Belastbarkeit. Müdigkeit und Infektanfälligkeit streuen sich als Symptome in den Tag und zermürben die Lebensqualität.

Sport, Sex, Vitalstoffmangel, Frühjahrsmüdigkeit oder innerer Widerstand gegen unbeliebte Alltagsaufgaben sind allseits als Müdemacher bekannt. Gleichzeitig streunt eine nicht unerheblich große Herde an unerkannten Ursachen, riesigen Energiestaubsaugern de luxe, um uns herum. Diese Müdemacher existieren unter dem Radar der Wahrnehmung und jenseits der gängigen Behandlungspraxis. Aber wie gesagt: Ihr Körper lügt nicht. Er zeigt mit dem Symptom »Ich bin müde« wie bei vielen Millionen anderer Menschen auf der Welt potenziell ein verstecktes Problem an. Wenn Sie dauerhaft unter extremem Energiemangel leiden, der keine Ursache zu haben scheint, lassen Sie sich nie mehr mit banalen Floskeln à la »Ihnen fehlt nichts, machen Sie sich weniger

Stress!« abspeisen. Einspruch! Es gibt sie, die heimlichen Energieräuber, die Sie so müde machen können, dass Sie sich wie eine E-Gitarre ohne Strom fühlen. Es ist höchste Zeit, solche Schlappmacher aufzudecken, auch weil sie sich langfristig unentdeckt zu chronischen Krankheiten auswachsen können. Lassen Sie uns versteckte Ursachen Ihres Energiedefizits entlarven und den Ausweg aus dem »Ich-bin-immer-müde-Labyrinth« finden. Tauchen wir ein!

WAS UNS ENERGIE UND GESUNDHEIT RAUBT ODER SCHENKT

Wenn wir energieraubende Ursachen erkennen, können wir nicht nur Energie, sondern auch die Gesundheit entscheidend verbessern.

Jeder von uns kennt das Gefühl, müde zu sein. »Gesunde« Müdigkeit ist ein völlig natürlicher Prozess des Körpers. Wohliges Müde-Sein signalisiert: »Ruh dich aus. Es ist Zeit für eine Pause oder um ins Bett zu gehen.« Müdigkeit folgt allerdings nicht immer einem eindeutigen, leicht verständlichen Ursache-Wirkung-Muster, so wie die Frühjahrsmüdigkeit durch die physiologische Umstellung des Körpers nach dem Winter oder die angenehme Müdigkeit nach einem langen Wanderausflug, einem erfüllten Arbeitstag, Sport oder Sex.

Täglich rattern in unserem Körper unzählige Vorgänge ab. In jeder Sekunde des Lebens wird unser Organismus gefordert, um unsere Gesundheit zu bewahren. Wie ein hochbegabter Zirkuskünstler jongliert er die komplexen Reaktionen des Körpers auf die inneren und äußeren Reize, die körperlich, seelisch oder mental auf uns wirken: zum Beispiel das Sprudeln von Stresshormonen, wenn Sie zu einem Termin hetzen, die Blutzuckerreaktion auf eine Tiefkühlpizza, die immunologische Abwehr von Viren und Bakterien bei der Fahrt in der U-Bahn oder das Loswerden

von Giften aus unsichtbaren Schimmelpilzen auf dem Pausenbrot, aus der Umwelt und aus Chemikalien. Der Körper strebt nach dem gesunden Gleichgewicht aller Prozesse und versucht, innere und äußere Störfaktoren, die auf die gesunde Balance der körperlichen Abläufe einwirken, abzufedern. Dieses Streben Ihres Körpers nach dem gesunden Gleichgewicht nennt man Homöostase. Doch ist diese innere Balance keine Selbstverständlichkeit. Fühlen wir uns körperlich auf einem geringen Energielevel, ist das nichts anderes als die strategische Anzeige des Körpers: »Es gibt gerade besondere Umstände, mit denen ich mich herumplagen muss!« Dabei sind es vermutlich nicht nur die Stressoren selbst, die uns müde und krank machen, sondern vielmehr das Unvermögen, mit ihnen fertigzuwerden.

Alle regulativen Systeme im Körper sind zerbrechlich, stress-sensibel und stör anfällig. Das gilt für das Immunsystem, das Nervensystem, die Darmgesundheit etc. Zudem sind alle Prozesse miteinander verflochten. Sie greifen ineinander und stabilisieren sich wechselseitig, so wie die zarten Fäden eines zerbrechlichen Spinnennetzes. Wir spüren in der Regel nichts von den Akrobatikkünsten, die der Körper im Hintergrund vollbringt, haben Wahrnehmungslücken. Wir bemerken weder die feinen Attacken des Immunsystems gegen Bakterien und Viren, noch spüren wir die Botenstoffe der Immunzellen, die ihre Wirkung in allen Körperzellen entfalten. Wir fühlen nur selten etwas Außergewöhnliches, selbst dann nicht, wenn die wichtigen Energiekraftwerke in unseren Zellen, die Mitochondrien, in Not geraten. Wenn die Mitochondrien

nicht optimal »versorgt« sind, gerät der filigrane Ablauf des Energiestoffwechsels ins Stottern, die biochemischen Prozesse laufen nicht mehr in korrekten Bahnen. Auch die Synthese von lebenswichtigen Enzymen (z. B. für die Verdauung und die Entgiftungs- und Stoffwechsellarbeit der Leber) und Hormonen schwächt. Ihr Körper kämpft sich dann weiter im »Energiesparmodus« durch.

Ein fataler, unentdeckter Nährstoffmangel, zum Beispiel an den Vitaminen D oder B12, ist viel häufiger, als wir vermuten. Als Folgen eines Vitamin-B12-Mangels können auftreten: etwa müde machende Anämie (Blutarmut), Haarausfall, trockene Haut und potenziell irreversible neurologische Störungen wie Sensibilitätsstörungen, brennende Zunge, Kribbeln an Armen und Beinen, Muskelschwäche, Gangunsicherheiten oder Depressionen. Auch der Mangel an Eisen zum Beispiel durch Menstruation macht müde. Er führt zu einem Defizit an roten Blutkörperchen (Anämie). Die Organe werden durch den Mangel an roten Blutkörperchen weniger gut mit Sauerstoff betankt, und man fühlt sich körperlich erschöpft. Ein weiterer Energieräuber: Während der Energieproduktion in den Mitochondrien fällt giftiger »Fabrikationsmüll« in Form von Sauerstoffradikalen, den sogenannten ROS, Reactive Oxygen Species, an. Bei einer optimalen Mikronährstoffversorgung werden Mitochondrien locker mit solchen Radikalen fertig. Mangelt es an Nährstoffen, können die ROS nicht mehr entsorgt werden und beschädigen die Energiekraftwerke. Um die Situation zu retten, schalten Mitochondrien einen »Gang herunter«, um sich vor einer Selbstvergiftung zu schützen.

Es wird weniger Energie produziert, die »Energiewährung« des Körpers, das sogenannte Adenosintriphosphat (ATP), vermindert sich. Die Konsequenz ist ein Energiemangel par excellence, und das ist auch das, was wir von den heimlichen Intermezzos und dem Gerangel im Hintergrund spüren: Wir fühlen uns müde, kränklich und energielos.

Die gute Nachricht: Wenn wir energieraubende Ursachen erkennen, können wir Energielevel und Gesundheit entscheidend verbessern. Die gezielte Suche nach den Übeltätern schließt auch die Messung von Stoffwechselprodukten (Metaboliten) oder Nährstoffdefiziten ein. Diese spielen eine entscheidende Rolle für die Medizin der Zukunft, die die Krankheit verhindern will, statt nur die Symptome zu verwalten. Indem wir die Lupe auspacken, wie ein guter Medizindetektiv frühzeitig die physiologische und chemische Signatur ungünstiger Stoffwechseleränderungen aufdecken, lassen sich unmittelbare, präzise und individuelle Therapiestrategien ableiten und gesunde Lebensenergie zurückgewinnen.



*Die medizinische Detektivarbeit und Spurensuche
sind wegweisend.*

WENN DIE VERDAUUNG HEIMLICH STOTTERT

Entscheidend ist nicht nur, wie, wann und was wir essen, sondern auch wie wir die Nahrung verdauen.

Was hat Ihre Verdauung mit Energiemangel zu tun? Vieles! Kann Ihr Körper die Nährstoffe und die Flüssigkeit, die Sie ihm zuführen, nicht verwerten, fällt er in einen Mangelzustand. Das Ergebnis ist, dass Sie sich müde, elend, wie ausgespuckt fühlen. Entscheidend sind nicht allein die Fragen: Wie, was und wann esse ich? Noch wichtiger ist die Frage: Wie verdaue ich? Will heißen: Welche Stoffe nimmt mein Körper überhaupt auf?

Stellt der Arzt bei Ihnen einen Mangel an Mikronährstoffen und Vitaminen – zum Beispiel an Vitamin B12 – fest, kann das auch bedeuten: Sie verdauen nicht richtig. Sie wären damit nicht allein, vielen Menschen geht es so. Umso erstaunlicher ist es, dass viel zu wenige Menschen aktuell gezielt auf Nährstoffmängel untersucht werden. Vielleicht sind auch Sie ein bisher unentdeckter Verdauungsschwächling? Vielleicht. Ich bin selbst einer. Aber wenn man weiß, wo es bei der Verdauung hapert, kann man gezielt eingreifen. Das sollte man auch, denn nicht nur das Warnsignal Müdigkeit, auch viele Erkrankungen von Akne bis Zahnfleischentzündungen können sich aus chronischen Magen-Darm-Problemen entwickeln, die über Jahre nicht erkannt und nicht