

Dr. med. Steven R. Gundry

VOLLER

ENERGIE

STATT VÖLLIG FERTIG

Stoffwechsel optimieren, Entzündungen heilen,
Erschöpfung und Müdigkeit loswerden

riva

Mit
Ernährungs-
programm
und
Rezepten

Dr. med. Steven R. Gundry

**VOLLER
ENERGIE
STATT VÖLLIG FERTIG**

Dr. med. Steven R. Gundry

**VOLLER
ENERGIE
STATT VÖLLIG FERTIG**

Stoffwechsel optimieren, Entzündungen
heilen, Erschöpfung und Müdigkeit
loswerden

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Harper Wave unter dem Titel *THE ENERGY PARADOX: What to Do When Your Get-Up-and-Go Has Got Up and Gone*. © 2021 by Steven R. Gundry, MD. All Rights reserved. Published by Arrangement with Harper Wave, an Imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Michael Steffens

Redaktion: Dr. Frauke Bayer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout und Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung,
Köln1

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2077-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1850-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1849-4



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.muenchner-verlagsgruppe.de

Ich widme dieses Buch allen Angehörigen der
Berufsgruppen, die für das Funktionieren unserer
Gesellschaft unverzichtbar sind.

*Lasst uns dafür sorgen, dass ihr mehr Energie habt, und
zwar genau jetzt!*

Inhalt

Einführung »Das ist mir einfach zu viel«

Teil 1 Die Erschöpfungsepidemie

Kapitel 1 Wie sind wir hierhergekommen?

Kapitel 2 Körper in Flammen – Wie Entzündungen Ihnen Ihre Energie rauben

Kapitel 3 Geschädigte Wurzeln, degradiertes Boden und das postbiotische Rätsel

Kapitel 4 Ihre mächtigen Mitochondrien sind völlig durcheinander

Kapitel 5 Entzündet und energetisch ausgehungert – Das müde moderne Gehirn

Kapitel 6 Es ist alles eine Frage des Timings (und der richtigen Entscheidungen)

Teil 2 Das Energie-Paradox-Programm

Kapitel 7 Der Energie-Paradox-Essensplan

Kapitel 8 Der Energie-Paradox-Lebensstil

Kapitel 9 Energie-Paradox-Rezepte

Kapitel 10 Nahrungsergänzungsmittel für das Energie-Paradox-Programm

Nachwort

Dank

Anhang: Labortests

Über den Autor

Quellenverzeichnis

Einführung

»Das ist mir einfach zu viel«

Um mit einem Geständnis zu beginnen: Ich hatte überhaupt nicht vor, dieses Buch zu schreiben. Ich hatte ganz andere Pläne, als ein Buch über Energie zu schreiben. Aber dann erhielt ich letztes Jahr einen Anruf, der mir nicht mehr aus dem Kopf ging, und alles änderte sich.

Ich war auf dem Weg zu einem Fernsehstudio im Orange County in Kalifornien, wo ich an einer meiner liebsten Aktivitäten teilnehmen sollte: einer Spendenaktion für das öffentliche Fernsehen. Als ich mich meinem Ziel näherte, erhielt ich besagten Anruf. Über die Autolautsprecher meldete sich der Produzent und teilte mir mit, dass Kathy, die Moderatorin, die mich während der Sendung interviewen sollte, nicht kommen könne. »Hoffentlich nichts Ernstes?«, fragte ich. Ich machte mir Sorgen um sie und fragte mich, wie die Sendung ohne sie über die Bühne gehen sollte. Der Produzent antwortete: »Es tut ihr wirklich leid. Sie sagte mir, sie habe sich in letzter Zeit völlig ausgepowert gefühlt, und heute geht es ihr wohl richtig schlecht. Sie möchte das Interview gern an einem anderen Termin machen, aber heute ist ihr das einfach zu viel.«

Dieser einfache Satz ging mir tagelang nicht mehr aus dem Kopf: Es ist ihr einfach zu viel. Durch meine Arbeit als Arzt, in der ich einen restaurativen Behandlungsansatz verfolge, bin ich daran gewöhnt, dass Patienten Erschöpfung als eines von vielen Symptomen nennen – typischerweise

eher als Nebenbemerkung nach einer Aufzählung dringenderer Beschwerden. Ungefähr 70 Prozent der Patienten, die wir in meinen Zentren für restaurative Medizin in Santa Barbara und Palm Springs in Kalifornien behandeln, leiden an Autoimmunerkrankungen, auf die sich Ärzte und Spezialisten keinen Reim machen konnten. Es überrascht mich überhaupt nicht, dass sie – die Patienten, denen ich für immer dafür dankbar sein werde, dass sie mich zu meinem Buch *Böses Gemüse* inspirierten, – sich ausgepowert fühlen. Es liegt nun einmal in der Natur von Autoimmunerkrankungen, dass sie zu Erschöpfungszuständen führen. Entzündungen, die sowohl eine Ursache als auch eine Folge der Autoimmunität sind, kosten einfach viel Kraft, wenn man ihnen freien Lauf lässt! Ich habe vielen Patienten geholfen, ihre Gesundheit von Grund auf wieder herzustellen und ihre verlorene Energie zurückzugewinnen, und habe es dabei immer als selbstverständlich angesehen, dass die Behandlung der ihrer Krankheit zugrunde liegenden Ursachen der wichtigste Schritt ist, um ihren Energiehaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Was ich nicht erkannt hatte, ist, dass die Wiedergewinnung der Energie eine natürliche positive Nebenwirkung der Behandlung der Beschwerden ist. Die Energie kommt zurück. Der innere Schwung stellt sich wieder ein. Nennen Sie mich einen Optimisten, aber ich habe mich immer stärker auf die Genesung meiner Patienten konzentriert als auf den Tiefpunkt, an dem sie sich vor der Behandlung befanden.

Es war dieser Anruf des Produzenten, der mir plötzlich etwas klar machte, das ich als ungeheuer wichtig und aufregend empfand: Ich war schon seit Jahrzehnten ein »Energiedoktor« gewesen! Ich hatte es nur nicht so gesehen, weil es von anderen Dingen überschattet wurde – den großen Fragen der Kardiologie, der Herzchirurgie, der Autoimmunität, des Alterungsprozesses und der

Lebensdauer – Themen, die sich besser für Schlagzeilen eignen und denen gegenwärtig in der öffentlichen Diskussion über Gesundheitsfragen mehr Platz eingeräumt wird. Der Punkt ist, dass all diese Aspekte aufs Engste miteinander verbunden sind. Ihr Energiehaushalt, Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, Ihre Aussichten auf ein langes und erfülltes Leben – man kann diese Dinge nicht voneinander trennen. Und wie die COVID-19-Pandemie gezeigt hat, können wir unsere Widerstandsfähigkeit nicht mehr als etwas Selbstverständliches betrachten.

Kathy weiß es zwar nicht, aber sie hat mich dazu inspiriert, mehr über Energie nachzudenken und darüber, wie wir sie verlieren. Während ich erforschte, welche merkwürdigen Auswirkungen Erschöpfung haben kann – ein Phänomen, von dem Menschen aller Altersklassen betroffen sind –, wurde mir klar, dass heutzutage praktisch jeder bis zu einem gewissen Grad daran leidet. Ich spreche hier nicht von dem Schlafmangel, der einem zu schaffen macht, nachdem man sich die ganze Nacht lang um ein Neugeborenes gekümmert hat, oder von der Schlaflosigkeit, die mit einer Reise durch verschiedene Zeitzonen einhergeht, und auch nicht von der körperlichen Erschöpfung nach einem schweißtreibenden Workout; das alles sind situationsbedingte Folgen ungewöhnlicher Umstände. Ich spreche auch nicht von der überwältigenden Müdigkeit, an der meine Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom, POTS (posturales orthostatisches Tachykardiesyndrom) oder Krebs leiden, auch wenn bei vielen von ihnen Erschöpfung tatsächlich ein Krankheitssymptom ist. Die Art von Müdigkeit, um die es mir hier geht, ist die Erfahrung, nicht mehr so viel Energie zu haben, nicht mehr so viel leisten und vielleicht sogar nicht mehr so klar denken zu können wie früher, obwohl man eigentlich ein ganz normales Leben führt. Viele von uns kennen diese schwer abzuschüttelnde Alltagsmüdigkeit, die

wir nicht beim Namen nennen wollen - und häufig unter den Teppich kehren. Es handelt sich um eine allgemeine Trägheit, die die »Unkranken« befällt, wie ich sie zu nennen pflege, oder die »Walking Well«, wie sie manchmal in der funktionalen Medizin bezeichnet werden. Dieser Ausdruck beschreibt Menschen, die sich für frei von Krankheiten halten - die sozusagen »gut unterwegs« sind. Sie haben keinen unmittelbaren Grund, einen Arzt aufzusuchen, haben aber dennoch irgendwie das Gefühl, es ginge ihnen nicht so gut, wie es sollte. Heutzutage sind die »Walking Well« darin geübt, ein gehöriges Maß an Müdigkeit mit sich herumzuschleppen. Und das bleibt nicht ohne Folgen für ihre persönliche Zufriedenheit und Erfüllung, ihre Fähigkeit, sich voll und ganz in eine Beziehung einzubringen, ihre Arbeitsfähigkeit und - leider muss ich das ganz klar sagen - für wichtige Aspekte ihrer langfristigen Gesundheit.

Mir fiel dieses Energieproblem zuerst bei Patienten auf, die mich zum Zweck eines allgemeinen Gesundheitschecks aufsuchten - die sozusagen ihr Fahrzeug in Schuss halten wollten. Sie repräsentieren dieses neue Phänomen, das sich langsam in der Bevölkerung ausbreitet. Diese Männer und Frauen leiden - zu ihrem Glück - nicht an eindeutig diagnostizierbaren Krankheiten. Bei den meisten Untersuchungen schneiden sie sogar recht gut ab. Aber es ist unübersehbar, dass immer mehr von ihnen auf Nachfrage zugeben, dass sie sich oft müde und abgespannt fühlen. Und es sind nicht diejenigen, bei denen man dies erwarten würde, beispielsweise Eltern mit kleinen Kindern, gestresste Unternehmer oder Menschen in besonders belastenden Berufen. Dieses Gefühl der Erschöpfung ist mehr oder weniger überall zu spüren.

Und es nimmt an Umfang und Reichweite zu. Ich beobachte es auch außerhalb meiner Kliniken, manchmal sogar bei Menschen, die deutlich jünger sind als ich. Die Freundin, die ein Abendessen unter der Woche absagt, weil

ihr Tag sie geschlaucht hat; die Eltern einer Mitschülerin meiner Enkelin, die eine Verabredung zum Spielen absagen, weil sie zu erschöpft sind; die beiden Mütter, die sich auf dem Parkplatz vor dem Postamt darüber unterhalten, wie ausgelaugt sie sich fühlen. Leute, wir befinden uns mitten in einer Energiekrise – einer zellulären Energiekrise.

Eines ist mir klar geworden: Der Grund, warum uns manchmal »alles zu viel« ist, ist buchstäblich, dass manchmal tatsächlich alles einfach zu viel ist. Unser moderner Lebensstil – von unserer Ernährung über unsere Gewohnheiten und unser Bewegungsverhalten bis hin zu unseren Schlafmustern – kostet uns mehr Kraft, als er uns geben kann. Das Ergebnis? Wir fahren ständig mit fast leerem Tank. Und wenn unser Tank leer ist und wir niemals richtig auftanken können, werden wir früher oder später einen Unfall bauen oder einfach nicht mehr weiterfahren können.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Ihre Energie zurückgeben. Ich werde Ihnen zeigen, dass Ihr Gefühl der Erschöpfung keineswegs ein Produkt Ihrer Einbildung ist, wie es Sie vielleicht der eine oder andere Arzt glauben machen wollte (wenn man den Schilderungen meiner Patienten Glauben schenken darf), sondern ein ganz realer physiologischer Zustand, der eng mit Ihrer allgemeinen Gesundheit zusammenhängt. Es ist schließlich die Energie, die sämtliche Zellfunktionen antreibt. Energie ist das, was Sie am Leben hält. Energiemangel bedeutet eine Gefahr für Ihre Zellen, Organe und Gewebe – einschließlich Ihres Gehirns –, weil er ihnen die Ressourcen entzieht, die sie brauchen, um richtig zu funktionieren. So unwillkommen und unangenehm sie auch sein mag, Erschöpfung ist eine wichtige Botschaft, die Ihr Körper Ihnen schickt. Sie ist deshalb wichtig, weil sie Informationen darüber enthält, wie es in Ihrem Inneren aussieht.

Manchmal versuche ich, meinen Patienten ihre Situation durch einen Vergleich zu verdeutlichen: Das Gefühl der Erschöpfung ist wie die erste Kurve einer Serpentine, die in ein sehr tiefes Tal führt. Und jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, um das Steuer herumzureißen und die Fahrtrichtung zu ändern. Denn es gibt – wie ich Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen werde – Grund zur Hoffnung, dass Sie sehr viel mehr Kontrolle über Ihren Energiehaushalt haben können, als Ihnen bewusst ist. Wir werden einen genauen Blick unter die Motorhaube werfen und die Probleme dort angehen, wo – um in diesem Bild zu bleiben – die Reifen auf die Straße treffen: in Ihrem zellulären Energiesystem.

Der erste Schritt besteht darin, drei grundlegende Prinzipien, die die Energieproduktion beeinflussen, zu verstehen, und zu erkennen, wie man sie besser für lebenslange Gesundheit und Vitalität nutzen kann:

1. Sie essen zu viel und haben zu wenig Energie.

Denken Sie einmal darüber nach: Uns steht mehr Treibstoff zur Verfügung als jemals zuvor, und dennoch haben wir ständig das Gefühl, als ginge uns der Sprit aus. Wie kann das sein? Wie Sie bald sehen werden, mag unser tägliches Essen »normal« aussehen und schmecken, aber tatsächlich enthält es nur einen Bruchteil der Vitamine, Mineralien und anderer Nährstoffe, die in den Lebensmitteln enthalten waren, die unsere Großeltern gegessen haben. Hinzu kommt, dass die schiere Menge und Konzentration der sogenannten »energiefördernden« Lebensmittel, die wir praktisch den ganzen Tag zu uns nehmen, unser zelluläres Energiesystem belasten, das Mühe hat, mit diesem ständigen Kalorienüberfluss fertigzuwerden. Wir werden untersuchen, warum das so ist und wie wir das wieder in Ordnung bringen können. Und das bringt uns zum zweiten Prinzip.

2. $E = M^2C^2$. In Anlehnung an Albert Einsteins berühmte Formel habe ich diese Gleichung entwickelt. Sie zeigt auf einfache Weise, wie unsere Energie (E) maximiert werden kann. Ich möchte jedoch nicht zu viel von dem vorwegnehmen, was Sie in den folgenden Kapiteln erfahren werden. Für den Moment reicht es, wenn Sie verstehen, dass M² für zweierlei steht: zum einen für das Mikrobiom, die komplexe »Lebensgemeinschaft« der Bakterien, die hauptsächlich Ihre Eingeweide (oder Ihren Darm) besiedeln, und zum anderen für die Mitochondrien, also die winzig kleinen Organellen, die sich in den Körperzellen befinden und Nährstoffe aus Lebensmitteln und Sauerstoff in Energie, oder genauer Adenosintriphosphat (ATP), umwandeln. Wenn Sie mit meiner Arbeit vertraut sind, wissen Sie, dass ich ein Anhänger der hippokratischen Erkenntnis bin, dass (frei übersetzt aus dem Griechischen) alle Gesundheit und alle Krankheit im Darm beginnt. Und das gilt auch für die Energie, denn es sind die Billionen von Mikroben in unserem Darm, die einen maßgeblichen Einfluss darauf haben, wie viel Energie unser Körper produziert und wofür sie verwendet wird. Ob Sie es glauben oder nicht, Ihr Mikrobiom und die energieproduzierenden Mitochondrien, die sich in fast allen Körperzellen befinden, sind miteinander verbunden, und diese Beziehung reicht sehr weit zurück. Die Kommunikation zwischen den Darmmikroben und den Mitochondrien sagt Ihrem Körper nämlich, wie er Energie erzeugen und verbrauchen soll.

Das C^2 in der Gleichung steht für »chrono consumption« - auf Deutsch etwa mit »Chronokonsum« zu übersetzen -, meine Version einer zeitlich gesteuerten Ernährungsweise, bei der die richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Zeit konsumiert werden. Auf diese Weise werden Zeitfenster geöffnet, die die optimale Genesung

und Regeneration der Mitochondrien und Mikroben ermöglichen und fördern. Das Ergebnis? Energie! Und das bringt uns zum dritten Prinzip.

3. Sie haben sicherlich schon von Probiotika und Präbiotika gehört, aber vielleicht noch nicht von Postbiotika. Ihre Darmmikroben und Körperzellen (einschließlich der darin enthaltenen Mitochondrien) kommunizieren über Verbindungen, die als Postbiotika bezeichnet werden. Dabei handelt es sich um Gase und kurzkettige Fettsäuren, die bei der Verdauung bestimmter faserhaltiger Lebensmittel durch die Darmbakterien entstehen. Die Postbiotika bilden ein Kommunikationssystem zwischen dem Mikrobiom und den Mitochondrien, das erst vor Kurzem entdeckt wurde - und das heutzutage durch Umweltchemikalien, falsche und unzureichende Ernährung und Stress einer enormen Belastung ausgesetzt ist. Um unseren Energiehaushalt wieder in Ordnung zu bringen, müssen wir dieses empfindliche Ökosystem wieder ins Gleichgewicht bringen.

Aber nun zu den guten Nachrichten (Es gibt immer auch gute Nachrichten, oder?!). Ich bin der Energiedoktor! Und es gibt wirklich keinen Grund, warum Sie Ihre Energieproduktion nicht wieder auf die richtige Spur bringen können sollten. Damit die Energiegleichung zu Ihren Gunsten arbeitet, müssen Sie einfach nur jedem Teil der Formel - den »Ms« und »Cs« - die notwendige Aufmerksamkeit schenken, und das auf eine Weise, die Ihr bereits erschöpftes Gehirn nicht überfordert. Ich werde es Ihnen also so einfach wie möglich machen. Ich möchte Ihnen ein sechswöchiges Programm vorstellen, das Sie dort abholt, wo Sie jetzt gerade stehen, und Ihnen hilft, Ihre Gesundheit zurückzugewinnen, Schritt für Schritt. Es spielt

keine Rolle, wie Sie sich zurzeit ernähren oder wie Sie leben – für jede und jeden gibt es Wege und Möglichkeiten, die Angriffe auf ihr oder sein Energiesystem abzuschwächen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen, das Immunsystem zur Ruhe kommen zu lassen, die zur Verfügung stehende Energie richtig zu verteilen und für unsere wichtigsten Verbündeten im Kampf für Gesundheit zu sorgen – die Darmmikroben und die Mitochondrien –, sodass Ihr zelluläres Energiesystem beginnen kann, für Sie statt gegen Sie zu arbeiten.

Wie Sie vielleicht wissen, betrachte ich es als meine Lebensaufgabe, uns menschliche Wirte dazu zu bringen, unsere mikrobiellen Mitbewohner – ich bezeichne sie oft als unsere »Darmfreunde« – besser zu pflegen und zu füttern, damit diese Organismen, die unermüdlich daran arbeiten, unsere Gesundheit zu erhalten, ihre Aufgaben effektiver bewältigen können. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie genau das tun können. Sie werden auch lernen, wie Sie Ihre Darmwand reparieren und stärken können, was dazu beitragen wird, energieraubende Entzündungen für immer aus Ihrem Körper zu verbannen. Darüber hinaus werden wir alles daransetzen, die notwendigen Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Ihre Mitochondrien ihre Arbeit tun und Nahrung und Sauerstoff in die »Energiewährung« umwandeln können, die die Aktivitäten in Ihrem Körper und Ihrem Gehirn »finanziert«. Indem Sie sich von übermäßiger Nahrungsaufnahme verabschieden und einige Umweltbelastungen eindämmen, erhalten die Mitochondrien eine dringend benötigte Atempause, bevor sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit oder darüber hinaus gedrängt werden. Als Nächstes werden Sie sich einer kleinen Herausforderung in Form einer einzigartigen, zeitlich gesteuerten Ernährungsweise stellen, die ich in den letzten 20 Jahren für mich und meine Patienten entwickelt und angewendet habe und die ebenfalls dazu beiträgt, einen

durchlässigen Darm zu heilen und Ihre Mikrobiota und Mitochondrien zu Höchstleistungen anzuregen. Stellen Sie es sich einfach so vor, dass Sie Ihren Zellen - und Ihren Darmfreunden - einen sprichwörtlichen Tritt in den Hintern geben.

Und da haben Sie es auch schon: das Rezept, wie Sie Ihre Energie zurückgewinnen können. Klingt gar nicht so anstrengend, oder? Ich weiß, wenn Sie bereits hundemüde sind, ist Ihre Fähigkeit, große Veränderungen in Ihrem Lebensstil vorzunehmen, ziemlich eingeschränkt. Sie brauchen Veränderungen, die einfach sind, die Sie nicht überfordern (aber Ihnen übermäßig helfen!) und die Ihnen viele kleine Erfolge bescheren. Sie werden sie bekommen. Es gibt keine schnelle Lösung - aber ein nachhaltiges Konzept für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Energie und Vitalität. Das Energie-Paradox-Programm soll Ihnen helfen zu verstehen, warum Sie sich nicht so gut fühlen, wie Sie sollten, und wie Sie Ihren Energiehaushalt wieder in einen optimalen Zustand bringen können - was in gewisser Weise Ihr Geburtsrecht ist. Vielleicht kann es Ihnen sogar dabei helfen, Ihre Hoffnung und Ihren Glauben an sich selbst wiederzuerlangen.

Also lassen Sie sich nicht unterkriegen! Wenn Sie Ihr Mangel an Energie entmutigt oder Sie das Gefühl haben, Sie seien selbst schuld, bin ich hier, um Sie daran zu erinnern, dass Ihr Körper über seine eigene Intelligenz und außergewöhnliche Selbstheilungsfähigkeiten verfügt. Wie Sie bald feststellen werden, weiß Ihr Körper, was zu tun ist, wenn Sie ihm das geben, was er braucht, und ihn vor dem schützen, was ihm schadet. Lassen Sie uns beginnen.

TEIL 1

Die Erschöpfungsepidemie

Kapitel 1

Wie sind wir hierhergekommen?

Seit Jahren haben wir die Überzeugung verinnerlicht, dass ständig müde zu sein einfach Teil des modernen Lebens ist. Wurde aus diesem Grund nicht der Kaffee erfunden? Wir Menschen sind eine unglaublich gut entwickelte Spezies, die sich an Veränderungen anpassen kann, auch an schwierige. Außerdem haben wir einen starken Willen. Wenn wir uns erschöpft fühlen, strengen wir uns einfach mehr an und holen uns irgendwie und irgendwoher neue Energie. Wir greifen zu Koffein, Zucker oder gesünderen »energiefördernden« Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Wir bestücken unsere Badezimmerschränke mit einem ganzen Arsenal von Produkten, damit man uns unsere Erschöpfung nicht ansieht. (Es ist daher auch keine große Überraschung, dass ein großer Trend in der Schönheitsindustrie Concealer für Männer sind). Beim Milchkaffee am Nachmittag überprüfen wir unsere innere Einstellung - »Worüber sollte ich mich überhaupt beschweren können?«. Bewaffnet mit all diesen Reserven ziehen wir »es« durch und erledigen die Dinge, die erledigt werden müssen. Seit mehr als 20 Jahren untersuche ich, wie wir mit Energiemangel umgehen, und habe von erschöpften Patienten und Lesern aus allen Gesellschaftsschichten gehört, dass sie gelernt haben, damit zurechtzukommen. Die meiste Zeit müde zu sein, so sagen sie mir, ist einfach eine Tatsache der heutigen Realität.

Ich habe Neuigkeiten für sie - und für Sie: Müdigkeit, die Sie nicht abschütteln können, ist kein Zeichen der Zeit oder der Preis, den Sie dafür zahlen müssen, dass Sie viel zu tun haben oder erfolgreich sind. Sie ist kein natürlicher Teil des Älterwerdens, auch wenn Ihre Kollegen oder Ärzte das vielleicht behaupten. Ich will mich nicht selbst loben, aber dafür, dass ich jetzt im siebten Jahrzehnt meines Lebens bin, ist mein Terminkalender verdammt voll. Ich halte an sechs Tagen pro Woche Sprechstunden ab, sogar samstags und sonntags, und ich arbeite jeden Freitag an GundryMD, meinem Onlineunternehmen für Gesundheitsinformationen, Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel. Aus eigener Erfahrung weiß ich also, dass ständige Müdigkeit keine Nebenwirkung des Älterwerdens oder der Arbeitsbelastung ist. Aber ich sollte keine Ausnahme sein; wir alle sind dafür geschaffen, den ganzen Tag lang genug Energie zu haben, um all das zu tun, was wir tun wollen oder müssen, nachts gut zu schlafen und am nächsten Morgen voller Enthusiasmus wieder durchzustarten. Nachdem ich Hunderttausende von Menschen aller Altersgruppen mit den Paradox-Programmen vertraut gemacht habe (von denen viele viel mehr zu tun haben als ich, denn meine Kinder sind alle erwachsen!) und gesehen habe, wie sie ihr Energiesystem wieder auf Vordermann brachten, wehre ich mich entschieden gegen den Mythos, dass Müdigkeit etwas Normales sei, etwas, das wir einfach akzeptieren müssen. Das ist sie nicht. Das Problem ist, dass wir nicht wissen, wie wir darüber sprechen und wie wir sie definieren sollen - oder wie wir sie als Mediziner testen und behandeln können. Es scheint, dass wir Müdigkeit normalisiert haben, statt anzuerkennen, welche Kosten sie mit sich bringt. Lassen Sie es mich also noch einmal wiederholen: Die Tatsache, dass Sie Erschöpfungsphasen durchstehen können, bedeutet nicht, dass dies normal oder richtig sei. Und ganz sicher müssen Sie nicht mit dieser ständigen Müdigkeit leben. Wie die Dichterin Mary Oliver einst so zutreffend schrieb, haben

Sie »ein wildes und kostbares Leben« - mit der Betonung auf »ein«.

Und wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, sind Sie vielleicht auch bereit, sich von dem Mythos zu lösen, Müdigkeit sei eine unausweichliche Wahrheit des modernen Lebens. Vielleicht lesen Sie dieses Buch mitten in einer weiteren schlaflosen Nacht oder auf dem Weg zur Arbeit, während Sie sich durch den »mentalen Nebel« kämpfen, um zu tun, was getan werden muss. Vielleicht sind Sie »energiebegierig« - an den meisten Tagen fühlen Sie sich mehr oder weniger gut, wünschen sich aber, Sie hätten mehr von der Vitalität und Lebensfreude Ihrer Jugend. Vielleicht hat Sie aber auch, wie einige meiner Patienten, diese ständige Müdigkeit ans Ende Ihrer Kräfte gebracht und Sie hören eine innere Stimme, die Ihnen sagt: Genug ist genug.

Manche Menschen beschreiben es so: Sie seien zu jung, um sich so alt zu fühlen. Andere hingegen fühlen sich einfach total erledigt. Es spielt keine Rolle, wo genau in diesem Spektrum der Müdigkeit Sie sich selbst einordnen; wenn Sie sich bei einer dieser Beschreibungen angesprochen fühlen, sind Sie Teil eines sehr weitverbreiteten modernen Phänomens, das den meisten Medizinern entgeht, das aber vom Einzelnen und von der Gesellschaft als Ganzes einen hohen Tribut fordert.

Als ich vor mehr als 20 Jahren meine Praxis für restaurative Medizin eröffnete, war Müdigkeit und Unwohlsein eine der häufigsten medizinischen Diagnosen, die ich in die Krankenblätter meiner Patienten eintrug - und es sollte uns nun nicht mehr überraschen, dass das heute immer noch so ist. In seltenen Fällen waren diese Symptome die Folge schwerer und lebensverändernder Krankheiten, aber viel häufiger litten meine Patienten an einer mildereren, weniger stark ausgeprägten Form der Müdigkeit, die manchmal den Geist und die Stimmung trüben kann und

fast immer die Lebensqualität beeinträchtigt. Was Sie vielleicht überraschen wird, ist, dass das Blutbild dieser zweiten größeren Gruppe von Patienten, die oft nur für einen allgemeinen Gesundheitscheck in die Praxis kamen und keine nennenswerten Krankheitssymptome hatten, deutlich erkennbare und messbare Marker für einen schlechten Gesundheitszustand aufwies, die denen der ersten Gruppe sehr ähnlich waren – zwar nicht in demselben Ausmaß, aber doch vorhanden. Die sehr kranken Patienten und die »kranken und müden« Patienten repräsentieren die beiden Endpunkte eines Spektrums der Müdigkeit. Ich freue mich, sagen zu können, dass die von mir entwickelten Protokolle beiden Gruppen – und auch den Patienten in der Mitte des Spektrums – geholfen haben, das wiederzuerlangen, was sie verloren hatten. Bereits nach der Hälfte des Programms sind meine Patienten immer wieder erstaunt über den neuen Schwung, den sie erleben. Es ist, als würden sie sich plötzlich von etwas erholen, das ich Energieamnesie nenne – ihr Energiesystem hat so lange vor sich hingestottert, dass sie völlig vergessen haben, wie es sich anfühlt, voller Energie zu sein. In Anlehnung an den gleichnamigen Kultroman von Richard Fariña aus den 1960er-Jahren könnte man es als einen Fall von »been down so long it looks like up to me« beschreiben. (»Ich bin schon so lange unten, dass es sich für mich wie oben anfühlt.«) Vielleicht kennen Sie ja dieses Gefühl.

Die Faszination der Müdigkeit

Falls Sie schon seit längerer Zeit mit Müdigkeit zu kämpfen haben, werden Sie sich vielleicht wundern, warum ich so lange gebraucht habe, um dieses Thema anzugehen. Schließlich besteht mein ganzer Modus operandi darin, die Anomalien der Gesundheit zu beleuchten – die Rätsel, bei

denen sich die meisten von uns nur am Kopf kratzen können. In meinem letzten Buch *Das Paradox des langen Lebens* habe ich erklärt, warum trotz der offensichtlich zunehmenden Lebensdauer des modernen Menschen unsere »Gesundheitsdauer« rapide abnimmt. In seinem Vorgänger *Böses Gemüse* habe ich dargelegt, warum viele Menschen trotz scheinbar gesunder Ernährung mit vielen Vollkorn- und pflanzlichen Nahrungsmitteln immer noch an Entzündungs- und Autoimmunkrankheiten leiden. Sie erinnern sich: Die Antwort ist der Verzehr von darmschädigenden Pflanzenstoffen, sogenannten Lektinen, die gemeinsam mit einer Reihe von Störfaktoren wie giftigen Chemikalien und Arzneimitteln zu einem durchlässigen Darm führen. Auf den nächsten Seiten werden Sie mehr darüber lesen beziehungsweise wieder lesen.

Obwohl diese Autoimmunkrankheiten und der Wunsch nach einem langen Leben in der medizinischen Forschung einen höheren Stellenwert einnehmen als Erschöpfungszustände, kann ich nicht genug betonen, dass die Art und Weise, wie wir Energie verlieren und gewinnen, wirklich die Essenz dessen ist, was Gesundheit oder Krankheit ausmacht. Lange bevor wir wissenschaftlichere Bezeichnungen dafür gefunden haben, nannte der Vater der Medizin, Hippokrates, sie *viriditas*, frei übersetzt die »grüne Energie der Lebenskraft«, die alles Lebendige antreibt. Nachdem ich von Menschen aller Bevölkerungsschichten die gleichen Klagen über Erschöpfung gehört habe, habe ich aufgehört, diese Lebenskraft als selbstverständlich anzusehen. Stattdessen habe ich diesen lange übersehenen Aspekt der Gesundheit – das Funktionieren des zellulären Energiesystems – von einem unauffälligen Nebendarsteller zum Hauptdarsteller befördert und ihn sozusagen ins Rampenlicht gestellt.

Mir wurde bewusst, dass hier ein eklatantes Paradox existiert, das ich nur noch nicht erkannt hatte, ein Paradox,

das im Kern von Gesundheit, Langlebigkeit und Krankheit liegt: Obwohl wir in einer Zeit leben, in der wir mehr energiereiche Nahrung zu uns nehmen als je zuvor, scheinen wir weniger Energie zu haben als je zuvor. Unser Lebensstil ist sehr viel weniger körperlich anstrengend als der unserer Vorfahren, und doch fühlen sich so viele Menschen körperlich erschöpft. Es ist wirklich kaum zu fassen: Wir leben im Zeitalter des Zuviel - und haben dennoch zu wenig Energie.

In der traditionellen medizinischen Ausbildung wird der Alltagsmüdigkeit praktisch keine Beachtung geschenkt. Das liegt nicht daran, dass es den Ärzten egal wäre - die meisten Ärzte und Gesundheitsdienstleister arbeiten, genau wie Sie, hart unter der Last ihrer eigenen Alltagsmüdigkeit. Das derzeitige Gesundheitssystem ist jedoch nicht darauf ausgelegt, Probleme anzugehen, die nicht in sein Paradigma passen. Die Medizin mag Dinge, die sie messen und nachverfolgen kann; Ihr Energieniveau lässt sich nicht annähernd so einfach quantifizieren wie Ihr Blutdruck oder Ihr Cholesterinspiegel. Was für den einen müde ist, ist für den anderen normal - es gibt keinen Standardreferenzbereich für Energie (obwohl es Blutmarker gibt, die wunderbar mit Ihrem Energieniveau korrelieren, wie ich noch erläutern werde). Für den durchschnittlichen, unter Zeitdruck stehenden und mit wenig Ressourcen ausgestatteten Arzt ist Energieverlust ein ziemlich uneindeutiges Phänomen. Und in Anbetracht des breiten Spektrums an Patientenbeschwerden könnten Ärzte sogar versucht sein zu schlussfolgern, dass die Symptome ihrer Patienten bloß eingebildet sind oder übertrieben dargestellt werden - mit anderen Worten: »Das spielt sich alles nur in Ihrem Kopf ab!«.

Ich möchte meinen Kollegen in der Medizin wirklich nicht den Schwarzen Peter zuschieben. Aber sagen wir es, wie es ist: Wenn es in der modernen Medizin für etwas keine Pille

gibt, behandeln wir es nicht gern. Und wenn wir nicht genau wissen, was etwas ist, oder ihm keinen raffinierten Namen geben können, wie können wir dann ein Medikament dafür verschreiben? Angesichts der großen Zahl von Patienten, die die meisten Ärzte behandeln müssen, lautet der Rat: »Kommen Sie wieder, wenn es so schlimm ist, dass eine medikamentöse Behandlung oder ein chirurgischer Eingriff gerechtfertigt sind.« Leider bedeutet dies, dass sowohl innerhalb als auch außerhalb der Arztpraxis subklinische Phänomene wie Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, immer wieder auftretende leichte Angstzustände oder Stimmungseintrübungen und viele andere Symptome, die die Vitalität beeinträchtigen, nie angesprochen werden. Sie werden mit einer Art »Weitergehen, hier gibt es nichts zu sehen«-Mentalität abgetan – schließlich ist Müdigkeit nicht ansteckend und stellt keine Behinderung dar, zumindest nicht im wörtlichen Sinn.

Anpassungsdruck

Natürlich ist die mangelnde Aufmerksamkeit des medizinischen Establishments nicht der einzige Grund, warum Müdigkeit nicht die ihr gebührende Aufmerksamkeit erhält. Wir leben in einer Zeit nie da gewesener Erwartungen und weniger echter Sicherheitsnetze. Dies zwingt viele Menschen dazu, die Ohren steifzuhalten, während sie sich durch den Nebel des Energiemangels kämpfen und gewissermaßen den Geist über die Materie stellen – denn wenn man sich selbst nicht für seine Familie, seinen Job und seine Gemeinschaft einsetzt, wer tut es dann? In unserer wettbewerbsorientierten Kultur kann Müdigkeit auch aus den Augen und aus dem Sinn verdrängt werden. Wenn alle anderen in den sozialen Medien vor Glück und Energie zu strotzen scheinen, kann es sich sehr

beschämend anfühlen, wenn man zugeben muss, dass man selbst in einer weniger perfekten Lebenssituation feststeckt und mit halb geöffneten Augen durch seine Feeds scrollt. Erschwerend kommt hinzu, dass nur wenige von uns ehrlich darüber sprechen, was gerade mit uns los ist. Wir sind alle zu beschäftigt und zu müde, um uns anzuhören, wie sich jemand darüber beklagt, dass er zu beschäftigt und müde ist.

Aber so muss es nicht sein. Zuallererst möchte ich Ihnen versichern, dass Müdigkeit nicht »nur in Ihrem Kopf« existiert. Sie mag schließlich dort enden und sich als Hirnnebel, schlechte Laune und Verlust Ihrer alten Lebensfreude bemerkbar machen, aber sie beginnt irgendwo weiter unten an einem Ort, den Sie tatsächlich leichter beeinflussen können – in Ihrem Darm. Wie Sie bald feststellen werden, sind Entzündungen im Darm und Veränderungen des Mikrobioms die Hauptursachen für diesen subklinischen Zustand. In den medizinischen Lehrbüchern hat er keinen langen Namen, deshalb bekommt er in meinem Buch einen: Ich nenne ihn »When your get-up-and-go has got up and gone« (auf Deutsch etwa »Wenn Ihr Unternehmungsgeist den Geist aufgegeben hat«) oder kurz »Get-up-and-gone« (»Unternehmungsgeistlosigkeit«). (Sie können es auch GUAG nennen, falls Sie Akronyme mögen.) Wenn die Medizin die Sache schon nicht richtig ernst nimmt, können wir uns wohl einen kleinen Spaß erlauben.

Das »Get-up-and-gone«-Phänomen reicht von leichter Müdigkeit, die sich trotz vernünftig erscheinender Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nicht vertreiben lässt, über das immer wieder unerwartet und unvorhersehbar auftretende Gefühl, auf Sparflamme zu laufen, bis hin zu völliger Erschöpfung, die die Leistungs- und Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigt. Es kann ohne weitere Symptome auftreten, aber auch mit Problemen wie schlechter Verdauung und Verstopfung, schütter

werdendem Haar, Hautempfindlichkeit oder saisonalen Allergien, allgemeiner Steifheit oder Mobilitätsverlust, geringer Libido, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder wenig erholsamem Schlaf, Candidose (Infektionskrankheiten durch Pilze der Gattung Candida) oder Hautpilz und anderen Symptomen einhergehen. Die gute Nachricht ist, dass ich Patienten aus dem gesamten Spektrum behandelt habe, und selbst diejenigen, die an chronischen und schweren Energiestörungen litten, konnten mithilfe des Energie-Paradox-Programms ihr »Get-up-and-go« zurückgewinnen.

Stress, Kaffee, Stress, Kaffee

Wenn Sie denken, dass das GUAG-Phänomen auf viele Menschen zutrifft, die Sie kennen, und auch auf Sie selbst, haben Sie wahrscheinlich recht. Ich bin der Meinung, dass es sich hier um eine übersehene Epidemie handelt, eine Epidemie der Müdigkeit, die ein großes Problem darstellt – vielleicht ist Erschöpfung sogar das größte Gesundheitsleiden unserer Zeit. Statistiken belegen dies zumindest. Eine kürzlich durchgeführte Umfrage ergab, dass sich mehr als die Hälfte der amerikanischen Erwachsenen an Wochentagen nicht gut ausgeruht fühlt. (Auch wenn es eher anekdotische als wissenschaftliche Belege sind: Als ich die Besucher meiner eigenen Website, GundryMD.com, nach den Gründen für ihren Besuch befragte, lautete die häufigste Antwort »Ich brauche mehr Energie« und die zweithäufigste »Erschöpfung«.)

Über die Inzidenz von Stress wurden scheinbar mehr Daten gesammelt als über die Inzidenz von Erschöpfungszuständen. Stressforschung ist in diesem Kontext von Bedeutung, weil Stress und Erschöpfung Busenfreunde sind: Wer Stress hat, leidet auch unter Erschöpfung und umgekehrt. Stress, Burn-out und die sich

daraus ergebenden Probleme für die psychische Gesundheit haben unter Medizinern mehr Beachtung gefunden als Erschöpfung, vielleicht auch deshalb, weil sie einen hohen Tribut von Arbeitgebern und damit von unserer Wirtschaft insgesamt fordern. 55 Prozent der Amerikaner fühlen sich jeden Tag gestresst und 83 Prozent der amerikanischen Arbeitnehmer leiden unter arbeitsbedingtem Stress (bei Frauen sind die Werte etwas höher als bei Männern). Eine kürzlich durchgeführte umfangreiche Umfrage der Gallup Organization deutet darauf hin, dass Unternehmen vor einer Burn-out-Krise ihrer Mitarbeiter stehen. Fast ein Viertel der Arbeitnehmer gibt an, sich bei der Arbeit sehr oft oder immer ausgebrannt zu fühlen, weitere 44 Prozent fühlen sich manchmal ausgebrannt. Die Harvard Business Review schätzt, dass dieses Phänomen jedes Jahr Gesundheitskosten von 125 bis 190 Milliarden Dollar verursacht.¹ Es ist nicht überraschend, dass schätzungsweise 75 bis 90 Prozent aller Krankheiten auf die eine oder andere Weise mit Stress assoziiert werden (Stress erzeugt Entzündungen, die wiederum Krankheiten auslösen²). Und Millionen Amerikaner haben wegen Beschwerden, die in direktem Zusammenhang mit Stress stehen, ärztliche Hilfe in Anspruch genommen³ - eine Zahl, die nach dem monatelangen COVID-Lockdown, dem Arbeiten im Homeoffice und den damit verbundenen Ängsten sicherlich noch gestiegen ist.

Ich bin mir sicher, dass all die gestressten Seelen, die diese Umfragen beantworten, eines gemeinsam haben: Sie alle sind verdammt müde. Aber hier kommt eine Eilmeldung für Sie: Mehr als 95 Prozent meiner Patienten, die sich bei der Arbeit und/oder zu Hause gestresst fühlen und übergewichtig oder fettleibig sind, machen ihr Stresshormon Cortisol dafür verantwortlich, dass sie müde sind und trübe Augen haben, nicht schlafen und nicht abnehmen können. Dabei zeigen ihre Bluttests völlig normale Nüchtern-

Cortisolwerte. Ich sage es ihnen nur ungern, aber das Problem hat nur sehr wenig mit den zirkulierenden Werten dieses einen Hormons zu tun. Ja, Sie haben richtig gelesen, und ich würde sogar wetten, dass die meisten Menschen, die glauben, ihre Probleme hätten etwas mit »hohen Cortisolwerten« oder »Nebennierenermüdung« zu tun, in Wirklichkeit keines der beiden Probleme haben. (Wenn Sie an dieser Stelle den Kopf schütteln, blättern Sie vor zu Seite 59, wo ich erkläre, warum das meiner Meinung nach fast immer missverstanden wird!)

Das Heimtückische an Erschöpfung und Stress ist, dass sie relativ harmlos klingen, aber enorme Auswirkungen haben. Erschöpfte und gestresste Menschen neigen dazu, schlechte Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen zu treffen, die, ohne dass es ihnen bewusst ist, ihre Erschöpfung nur noch weiter verstärken. Zu diesen Entscheidungen gehören das ständige Essen, das die energieproduzierenden Mitochondrien eher belastet als unterstützt; das Konsumieren von verarbeiteten Lebensmitteln, die für Wohlbefinden sorgen sollen, in Wirklichkeit aber ihren Darmfreunden das vorenthalten, was sie für eine effektivere Energieversorgung brauchen; das Surfen im Internet nach Einbruch der Dunkelheit auf der Suche nach Ablenkung, das ungewollt den natürlichen Schlafzyklus stört; und sogar das Vermeiden bekannter Stressbekämpfungsmittel wie Bewegung und Kontakte zu anderen Menschen. Je müder wir sind, desto schlechter sind unsere Entscheidungen; je schlechter unsere Entscheidungen sind, desto erschöpfter sind wir. Ein Kreislauf, der schwer zu durchbrechen ist.

Um mit all dem fertig zu werden, sind wir sehr geschickt darin geworden, unsere Erschöpfung unter Kontrolle zu halten. Wir haben eine ganze Palette von Hilfsmitteln ge- und erfunden, um unsere schwindenden Energiereserven nachzufüllen. Das offensichtlichste davon? Koffein, ein