

Ari Whitten
Alex Leaf



EAT FOR ENERGY

Ausgelaugt war gestern!
**Mit klaren Ernährungsstrategien den Körper
auf optimale Leistungsfähigkeit ausrichten**

**NXT
LVL
VERLAG**

ARI WHITTEN
MIT **ALEX LEAF**

EAT FOR ENERGY

ARI WHITTEN
MIT **ALEX LEAF**

EAT FOR ENERGY



Ausgelaugt war gestern!

**Mit klaren Ernährungsstrategien den Körper
auf optimale Leistungsfähigkeit ausrichten**

**NXT
LVL
VERLAG**

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfassern und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Inhalte dieses Buches ersetzen weder eine ärztliche Konsultation noch eine adäquate medizinische Beratung bzw. Therapie; bei körperlichen Beschwerden jeglicher Art sollte ärztlicher Rat bzw. eine ärztliche Diagnostik eingeholt werden.

Der Inhalt dieses Buches gibt die Ansichten der Autoren wieder, die nicht unbedingt mit jenen des Verlages und seines Teams übereinstimmen.

Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichteren Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:

*Eat for Energy. How to Beat Fatigue, Supercharge Your Mitochondria,
and Unlock All-Day Energy*

© 2022 by Ari Whitten

Hay House, Inc., Carlsbad/California,
New York City, London, Sydney, New Delhi
www.hayhouse.com

Deutsche Ausgabe:

© 2023 NEXT LEVEL Verlag,
ein Imprint der MOMANDA GmbH, Rosenheim
www.next-level-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Gitta Lingen, Layout: Birgit-Inga Weber
Cover: Sladjana Radujkovic

Basis der Grafiken im Innenteil: Ari Whitten

Fotos der Autoren: theenergyblueprint.com

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI Moravia Books – Printed in the EU

ISBN 978-3-949458-57-6

ePDF-ISBN: 978-3-94945-858-3

Für meine Frau Marcela
und meine beiden Kinder Mateo und Kaia,
die mich dazu inspiriert haben,
für sie eine schönere Welt zu erschaffen.

INHALT

Einleitung: Die verborgene Epidemie	9
-------------------------------------	---

TEIL I Energie zurückgewinnen

1	Die Mitochondrien – Erzeuger und Regulierer Ihrer Energie	25
2	Die Energieuhr neu stellen	43
3	Fett verbrennen, Muskeln aufbauen, Energie steigern	70
4	Wiederaufbau der Darmbarriere, um Erschöpfung in Schach zu halten	103
5	Kontrolle von Blutzuckerschwankungen für ein stabileres Energieniveau	127
6	Die Energie und Leistung des Gehirns erhöhen	158

TEIL II Die Mitochondrien aufladen

7	Superfoods für mehr Energie	197
8	Super-Supplemente für mehr Energie	217

Zusammenfassung zum Abschluss: Energie für den ganzen Tag beginnt ... jetzt	271
--	-----

Anhang: Beste Proteinquellen	280
Index	284
Dank	306
Kommentare zu diesem Buch	307
Über die Autoren	312

EINLEITUNG

DIE VERBORGENE EPIDEMIE

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich jeden Tag aus irgendeinem Grund mit einer Gabel in den Fuß stechen: Sie gehen ins Krankenhaus, und der Arzt tut nichts weiter, als Sie einfach mit Schmerzmitteln wieder heimzuschicken. Sie haben zwar keine Schmerzen mehr, aber am nächsten Tag stechen Sie sich wieder in den Fuß, also gehen Sie wieder zum Arzt. Noch mehr Schmerzmittel. Und am Tag darauf wiederholt sich das Muster.

Die offensichtliche Lösung wäre es, sich nicht mehr selbst in den Fuß zu stechen, anstatt Schmerzmittel zu nehmen, um das Symptom zu unterdrücken.

Genauso verhält es sich mit chronischer Erschöpfung. Ihr Energiemangel ist ein Symptom dafür, dass in Ihrem Körper etwas nicht stimmt, und jeden Tag versetzen Sie sich durch Ihre Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen selbst einen Stich – natürlich ungewollt. Anstatt sich durch die Erschöpfung zu quälen und weiterzumachen oder sie mit Aufputzmitteln, Zucker oder Koffein zu übertünchen, besteht die intelligente Lösung darin, die zugrunde liegenden Faktoren anzugehen, die steuern, wie der menschliche Körper Energie produziert.

Dass Sie das nicht schon längst getan haben, ist nicht Ihre Schuld. Niemand hat Sie über die Faktoren in Kenntnis gesetzt, die das menschliche Energieniveau steuern. Niemand hat Ihnen wissenschaftlich fundiert erklärt, warum und wie Sie Ihrem Körper und Ihrem Gehirn die benötigten richtigen Nährstoffe zuführen sollten. Und so treffen Sie unbewusst Entscheidungen, die Ihnen Energie entziehen und die Funktionsfähigkeit Ihrer Zellen einschränken. Die Lösung besteht darin, auf wissenschaftlicher Basis zu verstehen,

was Ihr Energieniveau steuert und reguliert, damit Sie nicht mehr unbewusst energieraubende Entscheidungen treffen und sich stattdessen daran machen können, eher das zu tun, was Energie aufbaut.

Doch in unserer Kultur ist Erschöpfung sozusagen der Normalzustand. Wir halten Erschöpfung für ganz normal oder – noch schlimmer – betrachten sie sogar als ein Ehrenzeichen und Statussymbol, wir signalisieren mit unserer Erschöpfung und unserem niedrigen Energieniveau, wie wichtig und beschäftigt wir sind. Wie oft hört man die Leute sagen: »Ich bin so erschöpft«, oder: »Ich bin mit Arbeit zugeschüttet«, was besagt: *»Ich bin so ein ehrgeiziger Macher und bei meiner Arbeitsstelle so wichtig, dass ich nicht genug Schlaf bekomme.«*

Wir sind erschöpft, gestresst, ausgebrannt, ängstlich, deprimiert und werden von Gehirnnebel, Gedächtnisverlust und Konzentrationschwäche geplagt. Wir leihen uns ständig Energie von morgen, um für heute zu bezahlen, während wir uns mit Koffein, Zucker und Aufputzmitteln durch den Tag schleppen. Wir haben die wichtigste Zutat verloren, die wir brauchen, um in unseren Beziehungen, bei der Arbeit und im Leben erfolgreich zu sein: Energie.

Hier geht es nicht nur um Menschen, bei denen medizinisch ein chronisches Erschöpfungs- bzw. Fatigue-Syndrom (bzw. myalgische Enzephalomyelitis, ME/CFS) diagnostiziert wurde – der Schlimmstfall, von dem ungefähr 1,5 Prozent der Weltbevölkerung und etwa 5,4 Millionen Erwachsene in den USA betroffen sind; es wird definiert als eine mehr als sechs Monate andauernde schwere Erschöpfung bzw. Erschöpfung in Verbindung mit anderen Symptomen wie der sogenannten Post-Exertional Malaise (Verschlimmerung der Symptome schon nach geringer körperlicher, geistiger oder emotionaler Anstrengung).¹

Wichtiger Hinweis zu den Anmerkungen:

Weil deren Anzahl überaus umfangreich ist und lediglich dem Quellenachweis dient, hat sich der Verlag entschieden, die betreffenden Seiten unverändert aus der englischen Originalausgabe zu übernehmen und sie unter <https://nxl-verlag.de/s/nxl-verlag/eat-for-energy> verfügbar zu machen.

Ich spreche hier vielmehr von der wahren Erschöpfungsepidemie, von der 50- bis 100-mal mehr Menschen betroffen sind. Erschöpfung umfasst ein ganzes Spektrum, das von der schweren, schwächenden ME/CFS-Erkrankung bis hin zu dem weitaus häufigeren allgemeinen Zustand des alltäglichen Energiemangels und der fehlenden Vitalität reicht, von dem ein großer Prozentsatz der Bevölkerung betroffen ist.

Wie groß ist das Problem, von dem wir hier sprechen? Hier ein paar Fakten:

- ◎ Im Bericht »Fatigue in the Workplace« (»Erschöpfung am Arbeitsplatz«) des National Safety Council² geben 76 Prozent der Arbeitnehmer an, dass sie sich bei der Arbeit müde fühlen, 53 Prozent fühlen sich weniger produktiv, 44 Prozent haben Konzentrationsschwierigkeiten, und 27 Prozent haben Entscheidungsfindungsprobleme aufgrund von Erschöpfung.
- ◎ Von Patienten, die eine Arztpraxis aufsuchen, klagen ungefähr 40 Prozent über Erschöpfung, und jeder Fünfte leidet an einem chronischen Erschöpfungssyndrom.³
- ◎ In der wahrscheinlich bisher größten Studie, in deren Rahmen über eine Million Erwachsene untersucht wurden, gab jeder dritte Mann und jede zweite Frau an, schnell zu ermüden.⁴

Natürlich ist es völlig normal, dass man sich nach einem langen Tag harter körperlicher und geistiger Arbeit gelegentlich ein wenig müde fühlt oder sich hinlegen und ausruhen möchte. Aber ein nahezu konstant niedriges Energieniveau ist ganz bestimmt nicht normal; es ist ein Hilferuf des Körpers.

DIE GESCHICHTE MEINER ERSCHÖPFUNG

Seit über 20 Jahren helfe ich Menschen, ihre gesundheitlichen Probleme durch Lebensstil, Ernährung und gezielte Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) zu lösen. Ich habe nicht nur gesehen,

wie Tausende von Klienten von der Couch aufgestanden und wandern gegangen sind, sondern ich habe diese Transformation auch selbst erlebt.

Meine obsessive Beschäftigung mit der Wissenschaft von der Optimierung der menschlichen Energie wurde durch meinen eigenen entkräftenden Weg durch meine chronische Erschöpfung ausgelöst. Kein medizinischer Experte – weder Schul- noch Alternativmediziner – war in der Lage, mich davon zu heilen.

Einst war ich ein gesunder, aktiver, energiegeladener 24-Jähriger, der für kurze Zeit in einem Landwirtschaftskollektiv in Israel lebte und arbeitete. Dort infizierte ich mich mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV) und erkrankte an einer schweren Mononukleose (auch »Pfeiffersches Drüsenfieber« oder »Studentenfieber« genannt). Ich konnte nicht ahnen, dass ich fast ein Jahr lang versuchen würde, meine Gesundheit, mein Wohlbefinden und meine Energie wiederzuerlangen. Ich, der ich mein Leben mit Vollgas so genossen hatte, war nicht mehr fähig, das Bett zu verlassen. Mein Hals war so wund, geschwollen und vereitert, dass ich nur noch Suppe schlucken konnte; ganz schnell verlor ich über 13 kg an Muskelmasse. Meine Ausdauer und mein Durchhaltevermögen ließen so extrem nach, dass ich selbst bei kleinen Tätigkeiten außer Atem kam und nach jeder noch so geringen körperlichen Anstrengung 24 Stunden lang das Bett hüten musste.

Wie jeder andere auch wollte ich Antworten haben und wieder gesund werden, also suchte ich Ärzte auf – Menschen mit jahrelanger Erfahrung und einem Dokortitel. Zu meinem Entsetzen konnte niemand die Ursache meiner Beschwerden benennen. Es bedurfte mehrerer Ärzte und Besuche in der Notaufnahme, bis bei mir schließlich das Epstein-Barr-Virus diagnostiziert wurde. Zuerst war ich erleichtert, weil ich endlich wusste, was meine Gesundheit zerstörte, doch dann stellte ich schnell fest, dass die Ärzte praktisch nichts zu bieten hatten – keine Behandlungen, keine echte Hilfe für Menschen mit Mononukleose.

Die Genesung dauerte Monate – zurück blieb eine starke Erschöpfung, die sich nicht besserte. Ich hatte das Gefühl, das Leben fand ohne mich statt, denn ich konnte nicht genug Energie aufbrin-

gen, um meinen geliebten Sport, beispielsweise Klettern, Krafttraining und Surfen, auszuüben. Ich hatte keine Energie mehr, um Zeit mit Freunden zu verbringen, mit meiner Freundin zusammen zu sein oder ein nur annähernd soziales Leben zu führen. Und ich war nicht imstande, den körperlich anstrengenden Job auszuüben, den ich damals hatte, nämlich in den Fischteichen der Farm zu arbeiten und schwere körperliche Arbeit zu verrichten (oft bei über 37 Grad Hitze). Ich hatte das Gefühl, alles in meinem Leben würde mir genommen, weil ich einfach nicht die Energie dazu hatte.

Da ich so nicht weiterleben und nicht länger darauf warten konnte, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen, wandte ich mich hilfesuchend an die Gemeinschaft alternativer Mediziner und Naturheilkundler. Sofort erhielt ich die Diagnose einer Nebennierenermüdung, und endlich schöpfte ich Hoffnung. Ich war wie besessen von der Hypothese der Nebennierenermüdung – der Vorstellung, dass chronischer Stress unsere Nebennieren erschöpft und sie nicht mehr genügend Cortisol erzeugen können (ein wichtiges Stresshormon, das von den Nebennieren produziert wird), was zu Erschöpfung und allen möglichen anderen Symptomen führt. Ich las jedes Buch und sah mir jedes Video zu diesem Thema an, viele von Menschen, die ich als Mentoren und Experten für Naturheilkunde und funktionelle Medizin betrachtete.

Ich war überzeugt, dass ich an einer Nebennierenermüdung litt und es für mich einen Weg zur Heilung gab, aber als ich es meinen konventionellen Ärzten gegenüber erwähnte, taten sie es ab und sagten, so etwas wie Nebennierenermüdung gäbe es nicht, das sei Pseudowissenschaft.

Ich war frustriert. *Wie konnten sie diesen schlimmen Zustand so wenig ernst nehmen und keine Möglichkeit haben, Menschen wie mir zu helfen?* Ich war entschlossen, das westliche medizinische Establishment eines Besseren zu belehren, und so verbrachte ich etwa ein Jahr damit, die vollständigen Texte von Hunderten von veröffentlichten Studien zu analysieren. Ich tat Tag für Tag nichts anderes, als all die Texte über Erschöpfung und die Funktion der Nebennieren/Cortisol zu durchforsten, um Beweise für die Theorie von der Nebennierenerschöpfung zu finden.

Aber ... ich konnte nichts beweisen. Letztendlich war ich mehr als frustriert, als ich feststellte, dass die wissenschaftliche Forschung zu diesem Thema die Vorstellung, ein niedriger Cortisolspiegel und eine anormale Nebennierenfunktion seien für chronische Erschöpfung verantwortlich, nicht unterstützt. Die überwiegende Mehrheit der Studien, in denen die Funktion der Nebennieren (und der Cortisolspiegel) bei Menschen mit chronischer Erschöpfung im Vergleich zu normalen, gesunden Menschen untersucht wurde, ergab keinerlei Unterschiede in der Funktion der Nebennieren oder im Cortisolspiegel. Auch wenn ich es nicht wahrhaben wollte, war die Forschung eindeutig: Eine Nebennierenfunktionsstörung und ein anormaler Cortisolspiegel sind keine gültige Erklärung für chronische Erschöpfung, weil diese Faktoren bei der großen Mehrheit der Menschen, die an Erschöpfung leiden, gar nicht auftreten.

Ich steckte also fest – ohne auch nur den Hauch einer Hoffnung, dass irgendjemand eine Erklärung für meine chronische Erschöpfung hatte. Die Schulmedizin hatte mir, der ich unter Erschöpfung litt, nichts zu bieten, und die meisten Alternativ- und Funktionsmediziner arbeiteten immer noch auf Basis eines Energieparadigmas, das sich ganz eindeutig nicht auf wissenschaftliche Forschung stützen konnte.

In diesem Moment wurde mir klar, dass praktisch niemand im medizinischen Establishment das Rätsel der menschlichen Energie wirklich gelöst hatte.

Diese Offenbarung veränderte den Lauf meines Lebens.

Von da an war ich *wie besessen* davon, die Wissenschaft der menschlichen Energie zu verstehen. *Jahrelang* wollte ich nichts anderes tun, als den ganzen Tag damit zu verbringen, mich durch die wissenschaftliche Literatur zu graben und ein tatsächliches Verständnis – einen echten wissenschaftlichen Rahmen – für die *wahren* Faktoren zu entwickeln, die das menschliche Energieniveau regulieren und kontrollieren; ich wollte herausfinden, warum Menschen sich erschöpfen und, am allerwichtigsten, wie man das Problem lösen kann.

Dieses Buch ist eine Weiterführung meines jahrzehntelangen Studiums, der Zusammenstellung von Forschungsergebnissen und

der Entwicklung von Programmen und Protokollen, die allen unter Erschöpfung Leidenden helfen können, ihre Energie und damit auch ihr Leben zurückzugewinnen.

WOHER DIE ENERGIE DES MENSCHEN KOMMT

Im vergangenen Jahrzehnt wurden zahlreiche Forschungsarbeiten durchgeführt, die die wahre Ursache der Erschöpfung aufdecken: *die mitochondriale Dysfunktion*.

In fast all den Billionen von Zellen unseres Körpers befinden sich Hunderte bis Tausende von Mitochondrien, die buchstäblich die gesamte Energie produzieren, welche jede Zelle zur Erfüllung ihrer einzigartigen Aufgaben benötigt. Mitochondrien werden oft als »Kraftwerke der Zellen« bezeichnet. Man kann sie sich als die Batterie oder den Energiegenerator unserer Zellen vorstellen. Wenn unsere Mitochondrien nicht mehr richtig funktionieren oder, genauer gesagt, wenn sie die *Energieproduktion herunterfahren* (aus Gründen, die wir noch ausführlich erörtern werden), können sie nicht mehr die Energie produzieren, die unsere Zellen zur Erfüllung ihrer Aufgaben benötigen. Die Herzzellen können das Blut nicht mehr effektiv pumpen, die Muskelzellen können den Körper nicht mehr effektiv bewegen, die Immunzellen können Infektionen nicht mehr effektiv bekämpfen, die Darmzellen können die Nahrung nicht mehr effektiv verdauen, die Drüsenzellen können Hormone nicht mehr optimal produzieren, und die Nervenzellen können die Gehirnfunktionen nicht mehr effektiv mit Energie versorgen.

Aufgrund dieser ineffizienten zellulären Energieproduktion verspüren *Sie* das Symptom der Erschöpfung oder haben ein chronisch niedriges Energieniveau.

Die gute Nachricht lautet: Sie können etwas dagegen tun. In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft wichtige Erkenntnisse darüber gewonnen, wie Mitochondrien unsere Zellen mit Energie versorgen, welche Faktoren ihre Energieproduktion hemmen und wie man die Mitochondrien optimieren kann, damit sie sich rege-

nerieren, wachsen und sogar neue Mitochondrien aus dem Nichts entstehen – damit Sie Ihre Erschöpfung besiegen können.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die wirklichen wissenschaftlichen Hintergründe Ihrer Erschöpfung besser zu verstehen, ebenso die Rolle, die Ihre Mitochondrien bei der Produktion und Steigerung Ihrer Energie spielen, wie Ihr Körper arbeitet, um Ihr Energieniveau zu regulieren, und wie Sie Ernährungsstrategien, gezielt aufgenommene Nahrungsmittel und hochwirksame Nahrungsergänzungsmittel und Präparate einsetzen können, um Ihre Mitochondrien aufzuladen, Ihre Erschöpfung loszuwerden und den ganzen Tag lang Energie zu haben – Tag für Tag.

Vor Jahren habe ich mich mit mehreren führenden Gesundheitsexperten und renommierten Ärzten zusammengetan, um die Ursachen von Erschöpfung besser zu verstehen und neue Protokolle zu entwickeln, die den Menschen helfen, ihre Erschöpfung zu überwinden und ein Leben voller Energie zu führen.

Nach vielen Jahren harter Arbeit hat unser Expertenteam ein leistungsfähiges, umfassendes, evidenzbasiertes System zur Energieoptimierung entwickelt, *The Energy Blueprint*, das schnell als das weltweit beste Programm für Menschen Anerkennung findet, die ihre Erschöpfung überwinden und ihr Energieniveau erhöhen wollen.

In den letzten Jahren haben wir mit unseren kostenlosen Artikeln und Podcasts mehr als 2,5 Millionen Menschen erreicht, und über 200.000 Menschen nutzen die Trainingsprogramme, Coaching-Dienste und Nahrungsergänzungsmittel von *The Energy Blueprint*. Unsere Arbeit bietet unseren Klienten und Klientinnen Hunderte von Strategien zum Energieaufbau sowie »Biohacks« und erstklassige energiesteigernde Nahrungsergänzungsmittel, die ihnen helfen, die Erschöpfung zu überwinden und Gesundheit, Energie und ihr Leben zurückzugewinnen.

In diesem Buch finden Sie das beste Wissen über Ernährung, das mein Team und ich in den letzten zehn Jahren aufgedeckt, systematisiert und mit Tausenden von Klienten weiterentwickelt haben. Weder bei der Arbeit mit all meinen Klienten noch in all meinen Programmen, noch in diesem Buch halte ich mich mit Pseudowis-

senschaft auf; stattdessen beleuchte ich die wahren Ursachen von Erschöpfung und zeige Ihnen, wie Sie Ihren Körper (und Ihre Mitochondrien) umprogrammieren können, um wieder so viel Energie wie in jungen Jahren zu produzieren.

Ich habe das Buch in zwei Teile gegliedert. **Teil I** erforscht den wahren Schuldigen für Erschöpfung – die schlechte Funktion der Mitochondrien – und geht darauf ein, wie man viele der wichtigsten Probleme, die unsere Mitochondrien beeinträchtigen, beheben kann, unter anderem:

- ⊙ Dysregulation des zirkadianen Rhythmus und schlechter Schlaf
- ⊙ Zu viel Körperfett und zu wenig Muskelmasse
- ⊙ Schlechte Darmgesundheit und schlechtes Mikrobiom
- ⊙ Blutzucker-Dysregulation
- ⊙ Ernährungstoxizitäten und -defizite
- ⊙ Ungleichgewicht der Neurotransmitter und Hormone

In diesen Kapiteln erkläre ich den Zusammenhang zwischen diesen Stressfaktoren und wie sie sich auf Ihre Mitochondrien und Ihr Energieniveau auswirken; danach gehe ich auf zahlreiche Diät- und Ernährungsstrategien ein, mit denen Sie die Funktion dieser Systeme, Ihre Mitochondrien und Ihre Energie verbessern können.

● Sie sollen nicht alle in einem Kapitel vorgestellten Strategien auf einmal ausprobieren. Stattdessen empfehle ich, eine Strategie aus einem Kapitel auszuwählen, sie im Lauf von ein paar Wochen (oder gegebenenfalls auch länger) zu meistern und dann eine weitere Strategie hinzuzufügen, sie ebenfalls gut umzusetzen, und dann noch eine und so weiter. So bauen Ihre Strategien aufeinander auf. Durch diese langsame, aber stetige Herangehensweise ist es Ihnen möglich, neue Wege der Ernährung für mehr Energie wirklich gut zu bewältigen.


Diese Kapitel vermitteln Ihnen ein ganzheitliches Verständnis von Energie sowie von der gegenseitigen Verbundenheit aller Organe und Systeme Ihres Körpers. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass bei Erschöpfung Probleme nicht auf einen Punkt begrenzt sind; niemals ist nur eine einzige Sache nicht in Ordnung. Wenn Sie zum Beispiel eine schlechte Darm- oder Mikrobiom-Gesundheit haben, bleibt das Problem nicht auf den Darm begrenzt. Es gibt inzwischen Tausende von Studien über die Darm-Hirn-Achse, die Darm-Immun-Achse und die Darm-Mitochondrien-Achse. Ein Problem im Darm führt also oft schnell zu Gehirnproblemen, Hautproblemen, Immunproblemen oder Energieproblemen. Und das gilt für so gut wie alle Körpersysteme. So eng sind diese Systeme des menschlichen Körpers miteinander verbunden.

Glücklicherweise funktioniert dies auch in die andere Richtung. Wenn Sie Ihre Ernährung, Ihren zirkadianen Rhythmus, Ihren Schlaf, Ihre Darmgesundheit, Ihre Körperzusammensetzung, Ihre Gehirngesundheit und vor allem die Gesundheit Ihrer Mitochondrien optimieren, können Sie eine Kaskade positiver Effekte auslösen, die sich auf alle Systeme Ihres Körpers erstrecken. So wissen wir zum Beispiel, dass die Optimierung des zirkadianen Rhythmus gleichzeitig das Energieniveau erhöht, die Gehirnfunktion verbessert, Krebs vorbeugt, die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, die Stimmung verbessert und dabei helfen kann, Fett zu verlieren – und das alles gleichzeitig. So funktioniert der Körper: Entweder erzeugt das, was wir ihm zuführen, eine Abwärtsspirale negativer Effekte, die uns schneller altern und krank werden lassen oder erschöpfen, oder eine positive Aufwärtsspirale, die Krankheiten vorbeugt und jugendliche Vitalität, Widerstandsfähigkeit und Energie nach sich zieht.

Nachdem Sie Ihre Ernährung in Ordnung gebracht und eine optimale Grundlage geschaffen haben, stelle ich Ihnen in **Teil II** spezielle Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Präparate vor, die Sie zu den in den vorherigen Kapiteln beschriebenen Ernährungsstrategien hinzufügen können, um Ihre Mitochondrien zu stärken und Ihr Energieniveau zu erhöhen. Selbst wenn Sie also ein

Wissenschaftsfreak wie ich sind, der bereits 25 Jahre mit dem Studium der Naturheilkunde verbracht hat, und wenn Sie Ihre Ernährung und andere Lebensgewohnheiten (Bewegung, Schlafhygiene, zirkadianer Rhythmus, Stressbewältigung, Hormesis usw.) bereits umgestellt haben, werden Sie in Teil II dieses Buches eine Menge Wertvolles erfahren; Sie erhalten eine detaillierte Anleitung, wie Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln optimieren können, um ein besseres Gehirn und ein höheres Energieniveau aufzubauen.

Ich möchte an dieser Stelle etwas klarstellen: Wir preisen keine neue, hochgejubelte, seltsame Diät als das neue große Ding an. Wir stellen auch keine bestimmte Diät vor. Wir informieren über Ernährungsprinzipien, -strategien und -taktiken, die universell anwendbar sind und mit einer Vielzahl spezifischer Ernährungsformen kombiniert werden können, von Veganismus über die mediterrane Ernährung bis hin zu Paleo und Keto. Die Ernährungsstrategien in diesem Buch stammen fast ausschließlich aus kontrollierten Maßnahmen an Menschen und wurden mehrfach wissenschaftlich überprüft, um ihre Wirksamkeit zu belegen. Ich werde diese Nachweise im gesamten Buch bzw. im Quellenverzeichnis** weitergeben, denn ich möchte nicht, dass mich jemand einfach nur beim Wort nimmt.

 ** Die sehr umfangreiche Liste der Quellennachweise finden Sie unter <https://nxl-verlag.de/s/nxl-verlag/eat-for-energy> (siehe Hinweis auf Seite 10).

Vor allem aber gehen diese wirkungsvollen, wissenschaftlich fundierten Lösungen weit über die typischen Empfehlungen hinaus, die Sie wahrscheinlich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihrem Gesundheitscoach oder in einer Naturheilpraxis erhalten werden. Wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitochondrien und Ihr allgemeines Energieniveau geht, spielt die Ernährung bei der Erschöpfungsepidemie wohl die größte Rolle; doch ein Schulmediziner wird in der Regel gar nicht erst Fragen nach Ihrer Ernährung stellen oder sie als Hilfsmittel in Betracht ziehen.

Sehr wichtig zu wissen ist außerdem, dass wir es in der westlichen Welt nicht nur mit einer Erschöpfungsepidemie zu tun haben. Wir kämpfen auch mit alarmierenden Raten von ...

- ⊙ Krebs
- ⊙ Herzerkrankungen
- ⊙ Neurologischen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson
- ⊙ Diabetes
- ⊙ Fettleibigkeit

Dabei handelt es sich um moderne Lebensstil- und Zivilisationskrankheiten. Satt 80 Prozent der gesamten Krankheitslast in den Vereinigten Staaten und im gesamten Westen lassen sich auf Ernährungs- und Lebensstilfaktoren zurückführen.⁵

Vor diesem Hintergrund sollten Sie wissen, dass die Ernährungsstrategien in diesem Buch Ihnen nicht nur helfen werden, Ihr Energieniveau zu verbessern, sondern sie werden auch Ihr Risiko für die Entwicklung Dutzender anderer schädlicher und tödlicher chronischer Krankheiten erheblich verringern. Die Prognose, dass Sie Ihr Leben wahrscheinlich um Jahre, wenn nicht Jahrzehnte verlängern können, wenn Sie Ihre Ernährung in den Griff bekommen, ist wohl nicht zu großspurig. Für viele Menschen kann dies darüber entscheiden, ob sie im Alter von 63 Jahren an einem Herzinfarkt sterben oder relativ gesund 100 Jahre oder noch älter werden.

Jeden Tag höre ich Geschichten von Klienten, die ganz unten gelandet sind. Sie haben Hilfe bei Schulmedizinern und Heilpraktikern gesucht, bekommen aber zu hören, dass sie wenig zur Verbesserung ihrer Energie unternehmen könnten.

Es mag so klingen, als würde ich versuchen, die Ärzteschaft zu verunglimpfen oder als wäre ich gegen sie. Das ist nicht der Fall. Mein Ziel ist es immer, die aus der Forschung und den Studien resultierenden Fakten zu vermitteln. Und Sie können mir glauben: Wenn ich je angeschossen oder niedergestochen würde, eine akut lebensbedrohliche Infektion hätte, ein Bein oder einen Arm zu verlieren drohte oder mit verschiedenen anderen beängstigenden gesundheitlichen Problemen konfrontiert wäre, würde ich zu einem

Schulmediziner gehen, weil er in diesen und vielen anderen Bereichen unglaublich tolle Arbeit leistet.

Doch wenn es um Erschöpfung und die meisten anderen »Zivilisationskrankheiten« geht, die durch die Ernährung und unseren Lebensstil verursacht werden (und die wiederum über 80 Prozent der Krankheitslast im Westen ausmachen), hat die Schulmedizin, von wenigen Ausnahmen abgesehen, leider wenig zu bieten.

Von den funktionellen Ärzten und Heilpraktikern bzw. Naturheilkundlern bieten uns viele zwar mehr als die Schulmedizin, aber es ist Glückssache, ob Ihr Arzt tatsächlich weiß, welche Rolle die Mitochondrien für unser Energieniveau spielen.

Doch Erschöpfung ist keine lebenslange Strafe. Es gibt einen Ausweg.

Dieses Buch richtet sich an alle, die unter der einen oder anderen Form von Erschöpfung leiden, von der totalen und lähmenden Erschöpfung bis hin zu einer subtileren Form, die Sie den ganzen Tag über begleitet. Die Strategien, die Sie lernen werden, können Ihnen helfen, Ihre physiologischen Funktionen zu steigern – damit Ihr Körper und Ihr Gehirn so arbeiten können, wie sie sollen, so dass Sie ein Leben mit einem Höchstmaß an Energie und mit besten Gehirnfunktionen führen können, in Hochstimmung und bei Top-Gesundheit.

Wie viele meiner Klienten feststellen, erhöht sich bei der Umsetzung dieser Strategien nicht nur ihr Energielevel; es treten auch weitere transformative gesundheitliche Vorteile ein, wie z.B. besserer Schlaf, Fettabbau, niedrigerer Blutdruck, stabilere Blutzuckerwerte, bessere Gehirnfunktionen, einschließlich Gedächtniskraft und Konzentrationsfähigkeit, und ein gesteigertes Gefühl von Motivation, Glück, Geduld sowie die Fähigkeit, mit Freunden und Familie in Verbindung zu gehen.

Energie ist wichtig.


Es ist für Sie an der Zeit, das Leben Ihrer Wahl zu führen.

TEIL I



**ENERGIE
ZURÜCKGEWINNEN**

DIE MITOCHONDRIEN – ERZEUGER UND REGULIERER IHRER ENERGIE

 Als ich Rea zum ersten Mal traf, war sie scheinbar ein Inbild der Gesundheit. Sie war Mitte dreißig, trainierte fünfmal pro Woche, ernährte sich überwiegend gesund mit viel Vollwertkost und schränkte ihren Konsum von Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten ein. Doch innerlich war ihre Energie in den letzten Jahren immer weiter gesunken. Jeden Morgen fiel es ihr schwer, aus dem Bett zu kommen, obwohl sie mindestens sieben bis acht Stunden geschlafen hatte. Sie kam erst nach der ersten Tasse Kaffee halbwegs in Schwung und musste den ganzen Tag über das schwarze Zeug trinken. Ein Besuch bei ihrem Hausarzt ergab normale Testwerte; sie hatte ein kleines Vermögen ausgegeben, um verschiedene Heilmethoden auszuprobieren, von Naturheilkunde über Kräuterkunde, Homöopathie und Akupunktur bis hin zu Gesprächstherapie und Kinesiologie. Nichts hatte funktioniert.

Auch mein Klient Neal konnte seine Angst und Erschöpfung nicht loswerden. Neal, Anfang fünfzig, erzählte mir: »Mein Energielevel ist so niedrig, dass ich nichts tun und mit niemandem zusammen sein möchte, nicht einmal mit meiner Frau oder meinen Kindern. Ich schlafe kaum noch vier Stunden am Stück, und es fällt mir immer schwerer, mich bei der Arbeit zu konzentrieren. Auch wenn ich es nicht will, schnauze ich meine Mitarbeiter an. Meine Angstzustände werden immer schlimmer, und mein Arzt will meine Medikamentendosis erhöhen, aber ich mache mir Sorgen. Was ist,

wenn nichts hilft? Was, wenn es mir immer schlechter geht? Wenn es einfach nicht besser wird?»

Eine dritte Klientin, Jasmine, litt unter starken Bauchschmerzen, Blähungen, unregelmäßigem Stuhlgang und einer Erschöpfung, die sie nicht abschütteln konnte. Als wir uns trafen, erzählte sie von Tests mit seitenlangen Ergebnissen, die die Ärzte durchgeführt hatten, bevor sie bei ihr das Reizdarmsyndrom diagnostizierten. Sie war auch bei einem Arzt für Naturheilkunde gewesen, der Jasmine sagte, sie habe eine Nebennierenermüdung. Verzweifelt suchte Jasmine nach Hilfe; sie hatte eine Hormonersatztherapie ausprobiert und praktizierte Stress abbauende Aktivitäten wie tiefe Atemübungen und sanftes Yoga. Auch mit der Einnahme von Vitamin C, Süßholzwurzel und Magnesiumpräparaten hatte sie experimentiert. Zwar konnte sie mit jeder Behandlung kleine Verbesserungen feststellen, aber nichts war von Dauer. Die alleinerziehende Mutter zweier kleiner Jungen vertraute mir unter Tränen an: »Ich kann mit dem Energiemangel und den Magenproblemen leben – die habe ich schon immer gehabt –, aber inzwischen lässt meine geistige Leistungsfähigkeit nach, und das macht mir Angst, denn wenn ich nicht arbeiten kann oder meinen Job verliere, kann ich nicht für meine Söhne sorgen.«

Drei Menschen – sie hatten alle mit Erschöpfung und einer Vielzahl anderer gesundheitlicher Probleme zu kämpfen, die kein Arzt erklären oder behandeln konnte. Oberflächlich litten sie anscheinend unter verschiedenen Krankheiten, doch die tiefsitzende Ursache ist dieselbe.

DIE KRUX VON CHRONISCHER ERSCHÖPFUNG

Auf der fundamentalsten, biologischen Ebene ist Erschöpfung grundsätzlich auf ein Ungleichgewicht zwischen Energieangebot und Energiebedarf zurückzuführen. Sie haben ein chronisch niedriges Energieniveau, wenn Ihre Zellen nicht die benötigte Energie erhalten oder wenn die an sie gestellten Anforderungen zu hoch

sind – oder beides. Dadurch entsteht ein *Energiedefizit*, das sich im Symptom der Erschöpfung äußert.

Zwar tragen viele Faktoren zu diesem Energiedefizit bei; doch am wichtigsten ist es, zu verstehen, dass es dabei vor allem um Ihre *Mitochondrien* geht.

Mitochondrien – was ist das? Aus dem Biologieunterricht in der Schule kennen Sie sie vielleicht noch als die »**Kraftwerke der Zellen**«. In fast *jeder* Zelle unseres Körpers gibt es zwischen 500 und 2000 Mitochondrien, deren Aufgabe es ist, die Energie zu erzeugen, die unsere Zellen zum Funktionieren brauchen. Die Mitochondrien erzeugen aus dem Sauerstoff, den wir einatmen, und der Nahrung, die wir zu uns nehmen (vor allem Kohlenhydrate und Fette) *Adenosintriphosphat* (ATP), den Brennstoff, der für alle Zell- und Stoffwechselprozesse gebraucht wird.

Ohne Mitochondrien wären unsere Zellen nicht in der Lage, die Energie zu erzeugen, die sie zum Funktionieren brauchen; kein Prozess im Körper könnte dann wie vorgesehen ablaufen. Man kann mit Fug und Recht sagen: Ohne Mitochondrien gibt es kein Leben!

Im Grunde ist ein niedriges Energieniveau einfach das Ergebnis eines chronischen zellulären Energiedefizits. Erschöpfung ist das *Symptom* infolge einer ungenügenden Energieproduktion der Mitochondrien in den Billionen von Zellen unseres Körpers – Muskeln, hormonproduzierende Drüsen, Herz, Leber, Gehirn usw. –, sodass sie ihre Aufgaben nicht mehr effektiv erfüllen können.

Und wie wir inzwischen aus Dutzenden von Studien wissen, an denen Menschen mit chronischer Erschöpfung oder anderen Krankheiten, bei denen Erschöpfung häufig auftritt, teilnahmen,¹ gibt es durchgängige Zusammenhänge zwischen Erschöpfungssyndromen und mitochondrialer Dysfunktion:

- ⊙ Defizite an Carnitin, das für den Transport von Fett in die Mitochondrien zur Nutzung als Energiequelle benötigt wird
- ⊙ Defizite an Coenzym Q10 (CoQ10), das zur Energiegewinnung benötigt wird
- ⊙ Geringere Konzentrationen von Antioxidantien und höhere Werte von oxidativem Stress

- ⊙ Geringere ATP-Produktion (zelluläre Energie)
- ⊙ Verminderte Genexpression in funktionellen Signalwegen zur Energieerzeugung, wie z. B. in Bezug auf Stoffwechsel, Proteintransport und mitochondriale Morphologie

Der Kerngedanke dabei ist, dass Energiemangel auf der Makroebene (Sie als Person) durch Energiemangel auf der Mikroebene (in den Billionen von Zellen, aus denen Sie bestehen) verursacht wird. Aber die Gründe, *warum* die Mitochondrien nicht genug Energie produzieren – und das ist entscheidend, wenn Sie Ihre Energie steigern wollen –, sind äußerst komplex; die Forscher haben in jahrzehntelanger Arbeit die Puzzleteilchen zusammengetragen, und wir werden uns in diesem Buch eingehend mit dem Entschlüsseln dieser Geschichte beschäftigen.

Die entscheidenden Fragen sind: Was führt dazu, dass es unseren Zellen an Energie mangelt? Und warum können unsere Mitochondrien manchmal nicht genug Energie produzieren?

Die Antwort lautet: *Signale*.

Die Qualität der Mitochondrienfunktion wird von den *Signalen* bestimmt, die die Mitochondrien über ihre Umgebung erhalten – von den Dingen, die Sie *tun* oder *nicht tun*. Die Signale aus Ihrem Umfeld sind die entscheidenden Faktoren, die bestimmen, ob Ihre Mitochondrien 20 Prozent oder 100 Prozent ihrer Kapazität für die Energieproduktion nutzen.

Längerfristig teilen diese Signale den Zellen auch mit, ob sie die Anzahl und Größe der Mitochondrien erhöhen oder verringern sollen. Dieser Prozess wirkt sich nicht nur stark auf das Energieniveau aus, sondern auch auf die Widerstandsfähigkeit gegenüber Dutzenden von Krankheiten, und das hat wiederum viel mit dem Alterungsprozess und der Langlebigkeit zu tun.

Wenn Sie die Erschöpfung besiegen und einen energiegeladenen Körper aufbauen wollen, liegt der Schlüssel darin, Ihren Mitochondrien die *Signale* zu geben, die es ihnen ermöglichen, möglichst mit nahezu 100 Prozent ihrer Kapazität zu arbeiten.

Symptome im Zusammenhang mit abgeschalteten Mitochondrien

- Gehirnnebel
- Chronische Entzündungen
- Schlechte Entgiftung
- Schlechte Widerstandskraft
- Schwache geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Die Abschaltung der Mitochondrien ist der Hauptgrund für ein chronisch niedriges Energieniveau.

Welche Umweltsignale bestimmen nun, wie viel Energie Ihre Mitochondrien produzieren? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns der Arbeit des genialen Robert Naviaux, M.D., Ph.D., zuwenden, der maßgeblich dazu beigetragen hat, unser Wissen über die Ursachen chronischer Erschöpfung zu erweitern, besonders über die Rolle der Mitochondrien für unser Energieniveau.

Vor einigen Jahren führte Dr. Naviaux eine bahnbrechende »Metabolomics«-Studie durch, in der er und sein Team mehr als 600 Metaboliten (Produkte des Zellstoffwechsels) aus 63 biochemischen Stoffwechselwegen bei Menschen mit chronischer Erschöpfung untersuchten und feststellten, dass im Vergleich zu den Werten gesunder Erwachsener erstaunliche *80 Prozent dieser Metaboliten vermindert waren*,² wodurch es zu weitreichenden systemischen Veränderungen in der Stoffwechselfunktion aller Organe und Zellen des gesamten Körpers kam.

Interessanterweise beschrieb Dr. Naviaux diesen heruntergeregelten Stoffwechselzustand als chemisch ähnlich wie ein besonderer physiologischer Zustand, das *Dauerstadium*, in den Würmer als Überlebensmechanismus eintreten, wenn sie extrem harten oder toxischen Umweltbedingungen ausgesetzt sind: Diese Würmer schalten ihren Stoffwechsel im Wesentlichen ab, um zu überleben, und halten ihre gesamte Körpermaschinerie gerade so weit am Laufen, dass sie am Leben bleiben (aber nicht wirklich gut funktionieren),