Inhalt

1. Noch ein Buch zu Burnout? Warum dieses Buch dringend notwendig ist!	6
2. Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!	10
Z73.0 (Burnout-Syndrom) – Modediagnose oder Volkskrankheit?	12
3. Stress essen Körper auf	15
Gute Laune, die man essen kann	23
4. Tatort Zelle – wo Burnout stattfindet	24
5. GAU im Zellkraftwerk – wenn die Energiebildung zusammenbricht	30
Wissenswertes: Glutathion	31
Nitrosativer Stress – der Super-GAU im Zellkraftwerk	34
Nebennierendysfunktion als Folge von nitrosativem Stress	36
Im Fokus: Chronische Entzündungen – Schwelbrand im Körper	37
6. Mikronährstoffmängel – wenn Powerstoffe fehlen	39
Wissenswertes: Sekundäre Pflanzenstoffe	39
Im Fokus: Kryptopyrrolurie – eine wichtige Stress-Körper-Verbindung	53
Wissenswertes: Blutuntersuchungen	53
Interview: Dr. Hans-Ulrich Hill	57
7. Störfaktor Fehlernährung	58
Was ist eigentlich gesunde Ernährung?	58
Wissenswertes: Fettkonsum und Hirnentwicklung	61
Freispruch: Fett ist gesund!	61
Im Fokus: Ölwechsel gegen Burnout	67
Wissenswertes: Frau Dr. Dr. Johanna Budwig	68
Interview: Dr. Armin Grunewald	69
Proteine – Bausteine des Lebens	74
Wissenswertes: Milch mal ganz anders: Stutenmilch	75
Kohlenhydrate – Brennstoffe oder Dickmacher?	75
Wider die Kekse in der Dienstbesprechung!	76
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	77
Gesunde Ernährung für Ihre Zellen? LOGisch!	79
Unsere Power-Tipps	79
8. Ein weiterer Verdächtiger: Mittäter Darm	80
Schmauen Sie schon oder kauen Sie noch?	83
Im Fokus: Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungsapparat	84
Stichwort: Darmflora	85
Wissenswertes: Histamin	87
Wissenswertes: Darmnervensystem	89
Stichwort: Probiotika	90
Stichwort: Ballaststoffe	90

Unsere Power-Tipps	90
Interview: Ralf Meyer	91
9. Wie mit Blei beschwert ... wenn Alltagsgifte die Energie rauben	96
... und Grenzwerte?	97
Unsere Power-Tipps	102
Interview: Dr. Joachim Mutter	103
Im Fokus: Arzneimittel und Energiestoffwechsel	106
Interview: Uwe Gröber	106
10. Licht ist Leben – Lichtstress fördert Burnout	109
Stichwort: Energiesparlampen	111
Unsere Power-Tipps	112
Interview: Alexander Wunsch	112
Im Fokus: Vitamin D	116
Wissenswertes: Wie viel Sonne ist gesund?	118
Die unterschiedlichen Hauttypen	118
Vitamin-D-Mangel kann tödlich sein	119
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	120
11. Dauerbelastung Elektromog – die unterschätzte Gefahr	122
Wissenswertes: Frequenzen	123
Stichwort: Das biologische Fenster	124
Wissenswertes: Magnetfeld der Erde	124
Unsere Power-Tipps	126
Interview: Dr. Joachim Mutter	127
Im Fokus: Magnetresonanzstimulation	129
Interview: Dr. Joel Carmichael	129
12. Knick im Genick – die instabile Halswirbelsäule	131
Wissenswertes: Vegetatives Nervensystem	132
Interview: Dr. Bodo Kuklinski	134
Unsere Power-Tipps	136
13. Störfaktor Bewegungsmangel – die sitzende Gesellschaft	140
Mit Tango gegen Burnout	141
Unsere Power-Tipps	144
Interview: Dr. Ulrich Strunz	145
14. Störfaktor Schlafmangel – »Schlaflos in Deutschland«	147
Wissenswertes: Melatonin – mehr als nur Schlafhormon	148
Interview: Alexander Wunsch	149
15. Resümee und Ausblick	151
Quellen und Literaturempfehlungen	154