

Dr. med. Ute Walk

MEHR ENERGIE in 4 Wochen



[In kleinen Schritten aus
dem Erschöpfungslabyrinth

] Mindset, Bewegung,
Ernährung und Detox]

Inhalt



Theorie

9 **ERSCHÖPFUNG, EIN SYNDROM**

- 10 **So äußert sich das Erschöpfungs-syndrom**
- 11 Erschöpfung wird nicht als Krankheit verstanden
- 12 Erschöpfung vs. Medizinsystem
- 16 **Extra:** Beispiele aus der Praxis

- 18 **Wie Erschöpfung entsteht**
- 19 Die Spirale abwärts in den Energiemangel
- 25 Energie-Problemzone Darm
- 28 **Extra:** Leaky Gut – gestörte Grenzflächen im Körper
- 30 Energie-Problemzone Leber
- 32 Genetisch bedingte Stoffwechselbesonderheiten

35 **WAS PASSIERT BEI ENERGIE-MANGEL?**

- 36 **Energiemangel in Körper und Psyche**
- 37 Mensch im Notfallmodus

- 39 Vegetatives Nervensystem: Ruhenerv – Angriffsmodus
- 41 Psychisch – physisch: zwei Arten von Gesundheit?
- 44 **Wie auf Zellniveau die Energie verpufft**
- 45 Kraftwerke Mitochondrien



Praxis

51 **DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM**

- 52 **So funktioniert das Energie-Programm**
- 53 Vier Wochen – und dann?
- 56 Überblick über das 4-Wochen-Programm

61 **4 ENERGIESÄULEN**

- 62 **Mit dem Mindset geht es los**
- 63 Der Kraft des Geistes vertrauen
- 66 Atmen: mehr als ein Reflex

- 68 **Extra:** Schnelle Hilfe bei akutem Stress – 3 Techniken
- 70 Meditation: nicht nur für Yogis
- 71 Abendliches Dankbarkeitsritual
- 72 Biorhythmus und Schlaf: Regenerierung bei Nacht
- 74 **Extra:** Das Wichtigste zum Schlaf in Kürze
- 76 **Wieder in Bewegung kommen**
- 77 Bereit zum Starten
- 78 Heraus aus der Starre: Atmung und Bewegung
- 78 Die Dynamik des Morgenrituals
- 81 Von der Atemübung bis zum Krafttraining
- 82 **Extra:** Mini-Bewegungsmodule
- 84 **Extra:** Mobilisierende Bewegungsübung Ashta Karana
- 86 **Extra:** Tai Chi – »Die fünf Elemente«
- 88 **Extra:** Yoga – Sonnengruß
- 90 Zur Steigerung Ihrer Bewegungsdynamik: Krafttraining
- 91 **Extra:** Für Gesäß und Beine
- 92 **Extra:** Für Bauch und Rumpf
- 93 **Extra:** Für Arme und Brust
- 94 **Extra:** Für den Rücken
- 96 Modul Frischluft: die tägliche Sauerstoffdusche
- 98 »Sitzen ist das neue Rauchen!«
- 103 **Extra:** Vier Übungen bei instabiler HWS

- 106 **Extra:** Wohltuende Stretching-Übungen
- 108 **Detox – den Körper entgiften**
- 109 Warum Entgiften wichtig ist
- 112 Wie werden wir die Schadstoffe wieder los?
- 116 Den Darm unterstützen mit Prä- und Probiotika
- 118 Zusammenfassung
- 122 **Die Energie-plus-Ernährung**
- 123 So gelingt Energie-plus-Ernährung
- 126 Die Makronährstoffe
- 130 **Extra:** Fruktose
- 142 Maximale Energie- und Nährstoffausbeute durch gute Verdauung
- 146 Zusammenfassung
- 148 **Rezepte für mehr Energie**
- 149 Kurzanleitung zur Umsetzung der Rezepte

Service

- 186 **Bücher, Adressen**
- 187 **Register**
- 191 **Impressum**



PRAXIS
114



PRAXIS
176



So äußert sich das Erschöpfungssyndrom



Sie sind körperlich nicht mehr belastbar und müssen sich nach leichteren Anstrengungen unverhältnismäßig lange ausruhen. Kennen Sie das? Auch, dass Sie tagsüber immer und überall einschlafen könnten? Können Sie sich zu Sachen, die Ihnen früher einmal Spaß gemacht haben, nicht mehr aufraffen?

Selbst die Verdauung macht Probleme – vielleicht leiden Sie an einer zunehmenden Anzahl an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und wissen schon gar nicht mehr, was Sie essen sollen, ohne dass Ihr Bauch wehtut. Es kann sich auch eine verminderte Immunleistung entwickeln, Sie werden häufiger von Erkältungen geplagt und die Kraft, die der Körper zur Erholung aus dem Infekt aufbraucht, fehlt Ihnen im Alltag. Viele nehmen um die Körpermitte zu und bekommen ihr Gewicht nicht mehr in den Griff. Und auch die Haut macht Probleme. Diese optisch als negativ empfundenen Folgeerscheinungen schüren zusätzlich Frust und Resignation. Weitere Symptome lesen Sie auf Seite 16 und 17 sowie im Test in der vorderen Innenklappe.

Erschöpfung wird nicht als Krankheit verstanden

Alles in allem leben Betroffene in einem belastenden, die Lebensqualität gegebenenfalls deutlich einschränkenden Zustand. Bei manchen führt dieser gar bis in die Berufsunfähigkeit. Doch nicht nur erwachsene und berufstätige Menschen sind davon betroffen, selbst Kinder können Zeichen einer stoffwechselbedingten Erschöpfung aufweisen. Was nicht selten zur Folge hat, dass ihnen psychisch regulierende Medikamente verschrieben werden.

Meist vergeht viel Zeit, bis man wegen der unklaren Beschwerden zum Arzt geht. Irgendwann nimmt das Gefühl zu, dass sich bei einem derart reduzierten Wohlbefinden doch irgendeine Erklärung, sprich Krankheit finden lassen müsste. Doch beim »Check-up« bekommen von Erschöpfung betroffene Menschen meist zu hören: »Alles in bester Ordnung, Sie sind gesund.« Erschöpfungszustände lassen sich medizinisch betrachtet keiner klassischen Diagnose zuordnen und werden deswegen in der medizinischen Wahrnehmung häufig übergangen. Sie werden nicht als Krankheit verstanden, im Fachjargon haben sie deshalb »keinen Krankheitswert«. Man bezeichnet derartige Zustände als »Befindlichkeitsstörung«. Eine für Betroffene und die Ärzteschaft unbefriedigende Situation und ein echtes Dilemma! Ärztinnen und Ärzte können den Betroffenen nicht helfen, und die Patienten, die in ihrer Lebensführung und Lebensqualität gegebenenfalls stark eingeschränkt sind, fühlen sich alleingelassen mit ihren Problemen. Das verschärft bei anhaltender Energielosigkeit ihre Verunsicherung und Mutlosigkeit und damit das Fortschreiten des Erschöpfungszustands. Das Bedürfnis, eine Erklärung für die Beschwerden zu finden und etwas dagegen unternehmen zu können, wächst. Und so suchen die Betroffenen oft viele verschiedene Ärzte auf.

Leaky Gut –

gestörte Grenzflächen im Körper

Unabhängig von der Ursache kann lang anhaltende Irritation an der großen Oberfläche des Darms zur Schädigung führen. Erst ist die Schleimhaut gereizt, dann entzündet und letztendlich kann sie sogar durchlässig werden. Das heißt dann »leaky gut« und bezeichnet eine Schleimhaut mit vielen mikroskopisch kleinen Löchern (leaky = englisch für undicht, gut = Darm).

Normalerweise findet sich in der Darmschleimhaut eine Schicht aus Epithelzellen, dicht abschließende Schleimhautzellen, die Teil der sogenannten Darmbarriere ist und unsere Grenze zwischen Innen (Körper) und Außen (Umwelt) darstellt. Die Natur hat hier strenge Kontrollmechanismen vorgesehen, diese Schicht der Darmschleimhautzellen stellt eine Barriere dar. Austauschvorgänge über diese Grenzfläche können nur mittels selektiver, regulierender Stoffwechselprozesse stattfinden. Entstehen zwischen den Zellen aber nun durch die geschilderten Irritationen durchgängige kleine Lecks, ist die sogenannte Darmbarriere aufgehoben, es können Stoffe, die im gesunden Darmzustand nicht aufgenommen werden, ins Körperinnere gelangen (zum Beispiel Allergene oder Schadstoffe).

Das ist ein folgenschwerer Vorgang, da hierdurch die immunologische Unterscheidung zwischen innen/eigen und außen/fremd gestört wird. Unverträglichkeiten, Allergien und ein erhöhtes Risiko für Autoimmunerkrankungen sind die Folge.

Darüber hinaus besteht eine enge Korrelation zwischen einer geschädigten Darmbarriere und einer weiteren Barriere in unserem Körper, der sogenannten Blut-Hirn-Schranke.

Man kann davon ausgehen, dass eine gestörte Darmbarriere eine gestörte Blut-Hirn-Schranke nach sich zieht. Mit gravierenden Auswirkungen. Wenn die Grenzschicht zwischen Blut und Gehirn nicht mehr wirksam ist, ist die Schutzwirkung dieser Barriere aufgehoben, Erreger und Entzündungsstoffe können dann ins Gehirn eindringen. Das kann neurologische Probleme nach sich ziehen, von Konzentrationsstörungen bis hin zur Begünstigung von neurodegenerativen Prozessen wie Alzheimer oder Parkinson.

Diese »Leaks« im Darm kann man mittels gewisser Stuhl- oder Blutparameter diagnostizieren. Bei einer Darmspiegelung ist dieser Zustand nicht sichtbar.

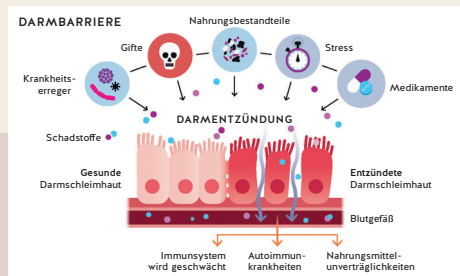
Durch die vorhandenen Lecks in der Darmschleimhaut können unter anderem auch

Nahrungsbestandteile, die eine Immunantwort auslösen können, in den Körper gelangen.

Hierzu gehören auch Casomorphine und Gluteomorphin (auch Gliadorphin) – beide sind Eiweißbestandteile. Erstere entstehen bei der Verdauung von Kuhmilcheiweiß, Letzteres bei der Verdauung von Gluten aus dem Weizen.

Wir werden ab Seite 122 darauf eingehen, was das für die praktische Umsetzung im energiereduzierten Zustand bedeutet.

Interessanterweise berichten Patienten, bei denen sich in der Untersuchung einer Stuhlprobe Zeichen für eine Darmbarriere-Störung (leaky gut) finden, fast ausnahmslos, dass sie Schwierigkeiten haben, »Grenzen zu setzen«. Vor allem gegenüber Belastungen und Anforderungen, die von anderen Personen oder durch Situationen an sie herangetragen werden. Ich finde diese subjektive Wahrnehmung der Grenzflächenstörung beeindruckend.



Die gesunde Darmschleimhaut (links) bildet eine undurchdringliche Barriere. Ist die Schleimhaut entzündet (rechts), wird sie durchlässig, Bakterien, Giftstoffe und Unverdauliches gelangen ins Blut.

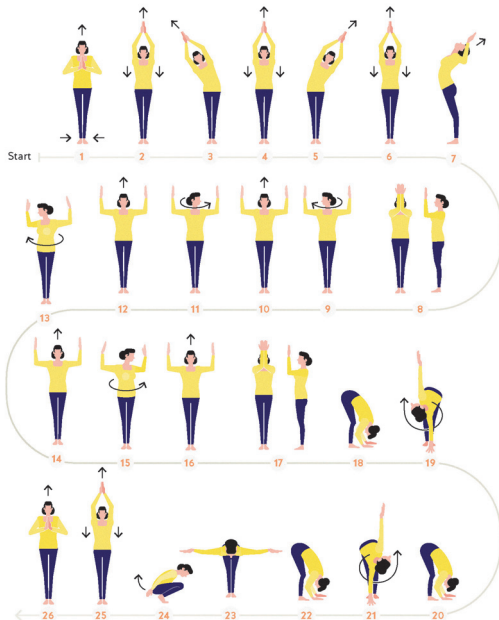
Mobilisierende Bewegungsübung

Ashta Karana

Ashta Karana bedeutet »Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule«. Diese Yoga-Übung zur Mobilisierung der Wirbelsäule ist ohne Vorkenntnisse und ohne Matte durchführbar. Man macht mindestens vier Durchläufe. Zeitaufwand: ca. zehn Minuten.

- 1 Aufrechter Stand, Becken aufrichten, die Handflächen liegen aneinander.
- 2 Beim Einatmen die Arme über die Seite nach oben strecken.
- 3 Ausatmen, Schultern sinken lassen, Einatmen und zur rechten Seite beugen.
- 4 Ausatmen und in Stellung 1 kommen.
- 5 Einatmen und zur linken Seite beugen.
- 6 Ausatmen und in Stellung 1 kommen.
- 7 Einatmen, die Arme anwinkeln und den Oberkörper nach hinten beugen. Den Kopf nur leicht nach hinten legen.
- 8 Beim Ausatmen wieder aufrichten, die Ellbogen vor den Körper bringen, die Handflächen weisen zum Gesicht.
- 9 Einatmen, Arme abgewinkelt seitlich vom Körper, Ellbogen sind auf Schulterhöhe, den Kopf nach rechts drehen.
- 10 Ausatmen, den Kopf zur Mitte drehen.
- 11 Wie 9, aber Kopf nach links drehen.
- 12 Ausatmen, den Kopf zur Mitte drehen.
- 13 In der Stellung 9 einatmen und die gan-

- ze Wirbelsäule nach rechts drehen.
- 14 Ausatmen und die Wirbelsäule zur Mitte drehen.
- 15 Wie 13, aber Drehung nach links.
- 16 Wie 14.
- 17 Einatmen und Stellung 8 einnehmen.
- 18 Beim Ausatmen den Rumpf nach vorn beugen, Hände berühren den Boden, Knie leicht gebeugt.
- 19 Beim Einatmen linke Hand am Boden lassen, nach rechts aufdrehen, Blick zur rechten Hand.
- 20 Ausatmen und zurück zu 18.
- 21 Wie 19, rechte Hand am Boden, nach links aufdrehen.
- 22 Ausatmen und zurück zu 18.
- 23 Einatmen, Oberkörper waagrecht, Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken.
- 24 Beim Ausatmen in die Hocke kommen, die Arme nach hinten schwingen.
- 25 Einatmen, mit Schwung in Stellung 2.
- 26 Ausatmen, mit Stellung 1 abschließen.





Für den Rücken

Mit dieser Übung trainieren Sie den langen Rückenstrecker- und Pomuskel. Das hilft, Rückenprobleme zu vermeiden, da trainierte Muskeln die Wirbelsäule unterstützen.

RÜCKENSTRECKEN IM LIEGEN

- 1 Sie liegen bäuchlings auf der Matte. Ihre Arme und Beine sind ausgestreckt, die Stirn liegt am Boden.
Dann heben Sie gleichzeitig den Kopf und die gestreckten Arme und Beine langsam und kontrolliert an. Der Kopf bleibt immer auf Höhe der Arme, Blick auf die Matte gerichtet, Nacken lang. Becken und unterer Rücken bleiben am Boden. (1)
- 2 Halten Sie diese Position 1 Minute, dann gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
→ Wiederholungen: siehe Seite 90.

Tipp

Heben Sie im Wechsel den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein. Dann üben Sie mit beiden Armen und Beinen in der Luft und machen schnelle Auf-und-Abbewegungen.



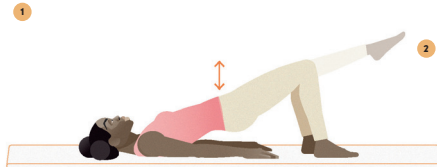
Diese Übung stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur (und auch Beine und Po). Sie ist einfach, aber effektiv.

BECKENHEBEN

- 1 Sie liegen auf dem Rücken. Stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Die Arme strecken Sie parallel neben dem Körper aus. Nun heben Sie den Rücken und das Becken von der Matte ab, bis Rumpf, Hüften und Knie eine Linie bilden. Schultern, Arme, Füße und Kopf bleiben liegen. (1)
- 2 Halten Sie diese Position so lange, wie Sie können.
→ Wiederholungen: siehe Seite 90.

Tipp

Zur Intensivierung der Übung können Sie beim Anheben abwechselnd ein Bein nach vorn (2) oder zur Decke strecken. Oder Sie legen ein Gewicht auf den unteren Bauch, etwa eine schwerere Tasche (evtl. mit einem Kissen abpolstern). Bei Bedarf das Gewicht mit den Händen halten.



Schilddrüsenentzündung, Demenz und Krebs gelten. Diese sind messbar durch Bestimmung des CRP-Entzündungswertes mittels Blutanalyse bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Reduzieren Sie deshalb den Anteil an Ölen mit hohem Gehalt an Omega-6-Fettsäuren. Dabei sind Omega-6-Fette nicht an sich ungesund. Ungesund ist das ungünstige Verhältnis der Omega-6- zur Omega-3-Fraktion, wenn zu wenig Omega-3 und zu viel Omega-6 vorhanden ist.

Täglich verwenden: die Omega-3-Fettsäuren ALA, EPA, DHA

Damit können Sie innerhalb von vier Wochen ein ausgeglichenes Fettsäureprofil erzielen. Das Fettsäureprofil ist mittels Laboruntersuchung bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin einfach zu ermitteln. Unter unseren heutigen Ernährungsgewohnheiten findet sich im Durchschnitt ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 15:1. Das heißt, dass sich das Verhältnis stark zugunsten der entzündungs- und gerinnungsfördernden Omega-6-Fettsäuren verschoben hat. Gesundheitlich vorteilhaft ist ein Verhältnis von 5:1 bis 3:1. Dieses Verhältnis wirkt sich besonders positiv auf Herz, Augen und Gehirn aus. Je nach Ausgangslage und Risikoprofil, zum Beispiel bei entzündlicher Stoffwechsellage, sogenannten stillen Entzündungen, oder auch bei Autoimmuner-

krankungen, sollten Sie im Alltag die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mithilfe eines qualitativ hochwertigen, schadstoffkontrollierten Öls entweder in Form von Fischöl oder vegan als Algenöl erhöhen. Die Dosierung sollte zur Prävention bei 2000 Milligramm EPA/DHA (zwei der drei Omega-3-Fettsäuren) täglich liegen (entspricht der Menge von täglich 100 Gramm Hering oder 250 Gramm Lachs), zur Begleitbehandlung gegebenenfalls höher. Dabei hat sich gezeigt, dass das Verhältnis von EPA zu DHA nicht so wichtig ist. Man kann die körpereigene Produktion von EPA und DHA auch durch hohe Gaben von ALA (Alpha-Linolensäure, enthalten in Leinöl) unterstützen. Gönnen Sie sich hierfür täglich einen Esslöffel Leinöl.

Die besten Omega-3-Quellen:

- ~ *Pflanzliche Quellen: Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen (am besten frisch schroten, ein bis zwei Esslöffel pro Tag) oder die Öle daraus, Hanföl, grünes Blattgemüse; als Nahrungsergänzung Algenöl*
- ~ *Tierische Quellen: fetter Seefisch wie Makrelen, Hering, Sardinen, Thunfisch, Lachs (aus Wildfang; Zuchtfisch wird meist mit Soja aufgezogen und enthält kaum noch Omega-3-Fettsäuren); als Nahrungsergänzung: Fisch- und Krillöl*

Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren: Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Nüsse und Samen, Avocados

FUNKTIONEN DER OMEGA-3-FETTSÄUREN: SIE ...



GREEN OVERNIGHT-OATS

Peppen Sie die Oats auf, indem Sie mit den Haferflocken noch Leinsamen oder Hanfsamen untermischen.

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung • 8 Std.

Quellen

Pro Portion ca. 345 kcal, 9 g E,
10 g F, 51 g KH

200 g junger Blattspinat

1 große Stange Staudensellerie mit
Grün (ca. 100 g)

2 Bananen

400 ml Mandeldrink (ungesüßt)

2 TL Limettensaft

¼ TL gemahlene Vanille

1 EL flüssiger Honig (nach Belie-
ben)

160 g kernige Haferflocken

125 g Himbeeren

125 g Heidelbeeren

4 EL Kokos-Chips

1. Für das Müsli den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abknipsen. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden, das Selleriegrün grob schneiden. Eine Banane schälen und in Scheiben schneiden.

2. Spinat, Sellerie und Selleriegrün mit Bananenscheiben, Mandeldrink, Limettensaft, Vanille und nach Belieben mit Honig in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Erst alles auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Die Haferflocken unterrühren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und abgedeckt 6–8 Std. (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

3. Für das Topping die Beeren verlesen und kurz abbrausen. Die zweite Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden.

4. Die Oats zu gleichen Teilen in vier Schälchen geben. Mit Bananenscheiben und Beeren garnieren und alles mit Kokos-Chips bestreuen. Sofort servieren.

Energie-plus-Tipp

Zur Reduzierung des glykämischen Index den Honig weglassen und die Bananenmenge halbieren.



RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNGSSPIRALE

Vier Säulen für mehr Energie

Mindset, Bewegung, Ernährung & Entgiftung –
hier setzen Sie an, um Ihren Geist und Körper zu
regenerieren, hin zu mehr Energie.

Das Kleine-Schritte-Prinzip

Finden Sie in vier Wochen Schritt für Schritt zurück in Ihre
Energie durch Umsetzung von Elementen aus den vier
Energiesäulen. Wie schnell Sie dabei vorgehen, können Sie
frei wählen – garantiert ohne Überforderung.

Power durch Ernährung

Leckere Rezepte für sieben Tage mit Vorschlägen für
Frühstück, Mittagessen und Abendessen, die Ihnen helfen,
wieder fit, kräftig und hoffnungsfroh zu werden.



PEFC
PEFC/04-32-0923

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8734-5



9 783833 887345

€ 19,99 [D]

www.gu.de