

Energiegeladen statt ausgelaugt

Ursachen und Hilfe bei anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung

Vorwort

Einleitung

1. Auf den Spuren der Erschöpfung

- 1.1 Warum uns manchmal die Kraft ausgeht
- 1.2 Wie viel Erschöpfung ist noch normal?
- 1.3 Wie Erschöpfung und Lebenslust zusammenhängen
- 1.4 Wenn Erschöpfung im Burnout oder in der Depression enden
- 1.5 Frühe Alarmsignale erkennen und ernst nehmen
- 1.6 Welche ärztlichen Untersuchungen sind wichtig
- 1.7 Wenn Ärzte keine Ursachen finden

2. Lebenswichtige Energiequellen im Körper

- 2.1 Warum Gesundheit von unseren Zellen ausgeht
- 2.2 Wie unser Nervensystem ins Gleichgewicht kommt
- 2.3 Wenn Hormone uns aus der Bahn werfen
- 2.4 Wenn unserem Blut der Saft ausgeht
- 2.5 Warum Unbeschwertheit und Glück auch im Darm liegen
- 2.6 Wieso das Immunsystem reichlich guten Schlaf braucht
- 2.7 Wie ein Trauma zur Erschöpfung führen kann
- 2.8 Gibt es eine familiäre Veranlagung zum „Ausbrennen“?
- 2.9 Was unseren Energiekraftwerken im Körper schadet
- 2.10 Warum Bewegung helfen und Sport schaden kann

3. Die häufigsten Energiekiller

- 3.1 Immer unter Strom: Welche Rolle spielt Stress?
- 3.2 101% Leistung immerzu und jederzeit
- 3.3 Zu viel, zu wenig oder die falsche Ernährung
- 3.4 Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- 3.5 Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- 3.6 Medikamente, die uns auspowern
- 3.7 Krankheiten, die uns erschöpfen
- 3.8 Wenn's unserer Psyche zu streng wird
- 3.9 Chronische Entzündungen im Körper
- 3.10 Die moderne Technik und ihre Tücken
- 3.11 Der Trainingsweltmeister
- 3.12 Traumatische Erfahrungen und Ängste
- 3.13 Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln

4. Erschöpfung als Folge von Erkrankungen

- 4.1 Krankheit, Leid und Schmerz sind erschöpfend
- 4.2 Chronischer Erschöpfungszustand (CFS)
- 4.3 Schlafstörungen

- 4.4 Seelische Erkrankungen: Depression und Angststörungen
- 4.5 Nebennierenschwäche
- 4.6 Eisenmangel
- 4.7 Schilddrüsenunterfunktion
- 4.8 Niederer Blutdruck
- 4.9 Infektionserkrankungen: Pfeiffersches Drüsenfieber und Borreliose
- 4.10 Prämenstruelles Syndrom
- 4.11 Fibromyalgie
- 4.12 Krebserkrankungen
- 4.13 Herzerkrankungen
- 4.14 Lungenerkrankungen (COPD, COVID)
- 4.15 Autoimmunerkrankungen
- 4.16 Weitere Erkrankungen, die zu Erschöpfung führen können

5. Wie wir wieder gesund werden

- 5.1 Wann ärztliche Begleitung ratsam ist
- 5.2 Die persönlichen Energieräuber entdecken
- 5.3 Raus aus dem Stress-Hamsterrad
- 5.4 Erholsam Schlafen
- 5.5 Genussvoll, gesund und ausgewogen Essen und Trinken
- 5.6 Die richtige Dosis an Bewegung und Erholung finden
- 5.7 Innere Ruhe statt ständig auf Nadeln
- 5.8 Kraftquellen: Liebe, Freundschaft und Humor
- 5.9 Krisen überwinden (speziell auch Coronazeit)
- 5.10 Wenn wir mit dauernder Erschöpfung leben müssen
- 5.11 Die beste Medizin