

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Quintessenz und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Band 14 der
Präventions-Buchreihe

Energie & Power



Quintessenz* und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Energie & Power

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre
Kusztrich

Band 14 der Präventions-Buchreihe

Lese-Tipps:

Quintessenz und Prävention Burn-out (Band 18)

Quintessenz (von [lateinisch](#) quinta essentia, „das fünfte Seiende“) ist im übertragenen Sinne das Wesentliche, das Hauptsächliche, das Wichtigste. Ursprünglich wurde die quinta essentia von dem griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles in Form des Äthers den vier Elementen hinzugerechnet.

ISBN: 9783955776671

Inhalt

Das Wunder der Energie aus 0,0005 bis 0,003 Millimeter
großen Kraftwerken
Depression, Chronic Fatigue oder Burn-out
Anweisungen aus den Nebennieren
Wo die Sicherung durchbrennt
250 Gramm Energie
Sonderteil Powerstoffe
Niacin & Co.
Morgen-Power
Abend-Power
Alles beginnt im Verdauungsbereich
Erregungsmittel für Körper und Geist
Energie-Substanzen chronobiologisch und auf einen Blick
Stichwort Chronobiologie
Neues aus der Forschung über Energie & Immunkraft in aller
Kürze
Wissenschaftliche Studien zu einzelnen Phytostoffen aus
seriösen Fachzeitschriften

Das Wunder der Energie aus 0,0005 bis 0,003 Millimeter großen Kraftwerken

Das moderne Leben setzt einzelne unter uns immer wieder ungewöhnlichen Herausforderungen aus. Zweites Staatsexamen. Power-Point-Präsentation im großen Konferenzsaal. Einundzwanzig-Stunden-Schicht inklusive Nachtarbeit im Praktikantenjob, von dem so viel abhängt. Diese Menschen greifen gerne zu einem der zahlreichen Energiedrinks in den Regalen der Supermärkte oder in den Tankstellen, ohne genau zu wissen, wie er funktioniert...und ob überhaupt.

Daneben gibt es Millionen andere, die wirklich schon Mühe haben, an einem ganz normalen Tag den geforderten Leistungspegel zu erreichen und bis zum Abend zu erhalten. Und deren Abwehrkräfte gegen drohende Erkrankungen zunehmend erlahmen. Diese Problematik ist nicht nur ein Spiegelbild einer gnadenlosen Wettbewerbsgesellschaft. Man kann es auch positiv sehen. Unsere Organe schwächeln, weil wir erfreulicherweise wesentlich länger leben und mehr leisten müssen, als von der Evolution geplant. Zahllose Studien belegen, dass der geforderte Körper wissenschaftlich begründete Unterstützung braucht, und zwar schon etwa ab dem vierzigsten Lebensjahr.

Ihm hilft anhaltend nicht der kurze thermogenetische Effekt durch einen Koffein-Schub, und auch ungehemmt verzehrte

Kohlenhydrate liefern wenig mehr ab als die unausweichlich folgende lähmende Müdigkeit durch einen Glucose-Crash. Was dem Organismus biologisch nützen soll, muss mehr bewirken als ein Gefühl neu geschenkter geistiger Frische in der grauen Masse des Gehirns. Power und Ausdauer werden nicht im Kopf erzeugt, sondern in mehreren Dutzend Milliarden Mini-Kraftwerken überall im Körper innerhalb unserer Zellen. Noch nie war die Gesundheit der Menschheit durch derart viele, unterschiedliche Einflüsse gefährdet. Seitdem dieses komplizierte Geschehen auf molekularer Ebene zur Gänze verstanden ist, kann es durch einen Mix aus Aminosäuren, Enzymen, Vitaminen und anderer Pflanzenstoffe gefördert werden. Dabei schreiben die Erkenntnisse der jungen Wissenschaft Chronobiologie logisch vor, welche Substanzen morgens dazu beitragen, den Tag mit konstanter Leistungskraft durchzustehen (Beispiel: das Enzym Nicotinsäureamid), und welche Nahrungsergänzung während der Nachtstunden (Beispiel: Resveratrol) gezielt die Neubildung von solchen Zellbestandteilen fördert, in denen Nährstoffe in eine transportierfähige Energieform verstoffwechselt werden. Der chronobiologisch begründete Ausgleich von Energieschwäche bei der Frau und beim Mann verbessert gleichzeitig den Schutz vor oxidativen Schäden und damit vor einer ganzen Reihe von Altersleiden, die zum Teil auch auf die Zellzerstörung durch aggressive, unkontrollierte Sauerstoff-Radikale zurückzuführen sind.