

# Inhalt

Einführung	»Das ist mir einfach zu viel« .....	6
<b>Teil 1</b>	<b>Die Erschöpfungsepidemie .....</b>	<b>13</b>
Kapitel 1	Wie sind wir hierhergekommen? .....	14
Kapitel 2	Körper in Flammen – Wie Entzündungen Ihnen Ihre Energie rauben .....	25
Kapitel 3	Geschädigte Wurzeln, degradierter Boden und das postbiotische Rätsel .....	35
Kapitel 4	Ihre mächtigen Mitochondrien sind völlig durcheinander .....	62
Kapitel 5	Entzündet und energetisch ausgehungert – Das müde moderne Gehirn .....	258
Kapitel 6	Es ist alles eine Frage des Timings (und der richtigen Entscheidungen) .....	105
<b>Teil 2</b>	<b>Das Energie-Paradox-Programm .....</b>	<b>141</b>
Kapitel 7	Der Energie-Paradox-Essensplan .....	142
Kapitel 8	Der Energie-Paradox-Lebensstil .....	177
Kapitel 9	Energie-Paradox-Rezepte .....	194
Kapitel 10	Nahrungsergänzungsmittel für das Energie-Paradox-Programm .....	223
	Nachwort .....	232
	Dank .....	234
	Anhang: Labortests .....	236
	Über den Autor .....	238
	Quellenverzeichnis .....	239
	Register .....	258