

Inhalt

Unbequem gesund. Warum Erschöpfung gerade die Leistungstärksten trifft

Hinweis zu medizinischen Inhalten	9
Leben als Asket?	10
Einleitung: Unbequem gesund	11

Teil I: Der schleichende Verlust

1 Von 100 auf null	14
Ein Tag im Leben	14
Ein Tag zuvor	15
Drei Tage zuvor	16
2 Der gekochte Frosch	25
Körperlich, mental und emotional aus dem Gleichgewicht	26
Scheinbar nur der Lauf der Dinge	27
Eine These über Alter und Stress	30
Wie viel Veränderung wir bemerken	32
Der Arzt meint: Alles okay	33
Das Beispiel Verdauung: die Darm-Hirn-Achse	36
Was die Daten über Gene und Lebensumstände sagen	38
Was war zuerst da: körperliche oder mentale Antriebslosigkeit?	43
Warum Wissen allein selten Verhalten ändert	45
Hormone im Wandel: Perimenopause und Menopause	46
Testosteron: Alter oder Lebensweise?	48
Ein Faktor wirkt selten allein	51
Epigenetik: Wie Lebensumstände Gene steuern	54
3 Die unbemerkte Veränderung	58
Warum das Gehirn langsame Veränderungen übersieht	58
Alltägliche Entscheidungen verschwinden aus dem Bewusstsein	60
Wie aus häufigen Entscheidungen Gewohnheiten werden	61
Schlaf: eine Veränderung, die kaum jemand sieht	62

Wie Überlastung zur Normalität wird	63
Wie normal sind schlechte Phasen?	65
Selten kommt es wirklich „plötzlich“	67
Der Darm als Mittelpunkt vieler Regelkreise	69
Energiemangel oder Nährstoffmangel?	72
Wahrgenommene Energie und objektive Messwerte	73
Die Neigung, sich immer mehr zuzumuten	74
Ablenkung, Ersatzbefriedigung und Erschöpfung	76
Wie Gewohnheiten einander verstärken	77
4 Stress	82
Eustress und Distress	83
Die Logik der Prävention	86
Warum etablierte Muster zunehmend stabil werden	89
5 Energie als biologisches System	92
Biologisches und kalendarisches Alter	92
Wie biologisches Alter wissenschaftlich erfasst wird	93
„Use it or lose it“: das Prinzip der Anpassung	98
Fett als Beispiel komplexer Abhängigkeiten	99
Eine Verkettung unglücklicher Zufälle?	102
Der Abbau motorischer Nervenbahnen	104
Altersbedingte Veränderungen, über die kaum jemand spricht	105
Gesundheit auf zellulärer Ebene	107
Zellalterung ist keine Einbahnstraße	112
Autophagie	114
Kognitive Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf	118
6 Die Neurobiologie der Gewohnheit	122
Warum ungünstiges Verhalten immer leichter wird	123
Das Gehirn liebt Abkürzungen	125
Wie Gewohnheiten entstehen	126
Die Rolle von Reizen und Auslösern	129
Was nicht genutzt wird, baut das Gehirn ab	129
Neuronale Autobahnen	133
Das Gehirn verbaut ineffiziente Wege	135
Schnelles und langsames Denken	137
Warum bewusste Verhaltensänderung so schwerfällt	138
Wie sich neue Muster verfestigen	141

Der Einfluss der Umgebung	143
Warum Stress das Umlernen blockiert	145
Fünf Faktoren der Leistungsfähigkeit	146

Teil II: Anatomie eines Tages

7 Schlaf	151
Schlaf als biologischer Regenerationsprozess	151
Schlafarchitektur und Erholung	157
Wie Schlaf wissenschaftlich erfasst wird	161
Was Schlaf über Gesundheit verrät	163
Die Hormone des Schlafs	164
Das vegetative Nervensystem	166
Sympathikus und Parasympathikus	167
Energiehomöostase	168
Schlaf und Hormonhaushalt	170
8 Stresssystem und innere Uhr	171
Das Smartphone und die erste Reizflut	171
Der Übergang vom Schlaf in den Tag	174
Kortisol: das vielseitige Stresshormon	175
Stress am Morgen und die Qualität von Entscheidungen	177
Licht und innere Uhr	179
Der Sympathikus und die ersten Stressreize	182
Koffein und zirkadianer Rhythmus	185
Flüssigkeitshaushalt nach der Nacht	188
Die Physiologie der Erholung	189
Der Vagusnerv als Teil der Stressregulation	191
Mundgesundheit und Allgemeingesundheit	194
Mundflora und Mikrobiom	195
Kälte als Stressreiz	197
Bewegung als Signal für den Stoffwechsel	200
Alltagsbewegung und Energieverbrauch	204
Training, Intensität und Tageszeit	206
	208

9 Anpassung durch Belastung	
Hormesis: Anpassung durch moderaten Stress	208
Wechselwirkungen zwischen Gewohnheiten	210
10 Zucker und Blutzucker	211
Die erste Mahlzeit und die Blutzuckerreaktion	214
Zucker	217
Was Zucker im Stoffwechsel bewirkt	220
Fruktose und Stoffwechsel	221
Glukosespitzen und ihre Folgen	223
11 Sitzen, Bewegung und Stoffwechsel	226
Die Physiologie des Sitzens	226
Mikropausen	229
Stoffwechselreaktionen auf unterbrochenes Sitzen	232
Atmung und Konzentrationszyklen	235
Kurze intensive Belastungen	237
Zwischenmahlzeiten und Insulinreaktion	240
12 Nährstoffe	244
Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln	246
Kohlenhydrate	247
Resistente Stärke	249
Ballaststoffe	250
Proteine	252
Wie Proteine aufgenommen werden	254
Fette	255
Mikronährstoffe	257
Stoffwechselreaktionen nach einer Mahlzeit	261
Bewegung nach dem Essen und Blutzuckerregulation	263
13 Leistungstief, Koffein und Regeneration	265
Energydrinks und Koffein	266
Die Halbwertszeit von Koffein	267
Der Zeigarnik-Effekt: Stress durch Unerledigtes	268
Der ultradiane Rhythmus am Nachmittag	271
Training und Tagesrhythmus	272

Rollenwechsel nach Erving Goffman	274
Sauna und Hitzereize	276
Kälteexposition und Anpassung	277
14 Licht, Erregung und Schlafbereitschaft	280
Blaues Licht und Melatonin	284
Erregung am Abend und Schlafbereitschaft	285
Werte, Belastung und Gesundheit	287
 Teil III: Grenzen des Lebensstils	
15 Was Lebensstil erklären kann und was nicht	291
Individuelle Faktoren	292
Die Grenzen pauschaler Empfehlungen	293
Fallbeispiel Vitamin D: mehr als Knochengesundheit	294
Fallbeispiel Kreatin	298
Fallbeispiel Fitness und Stress	300
Fallbeispiel Testosteronverlust durch Kalorienrestriktion	302
16 Schluss: Fünf Faktoren und ihre Wechselwirkungen	307
Bewegung	307
Ernährung	308
Schlaf	308
Stress	309
Messbarkeit von Belastung und Ressourcen	309
Wechselwirkungen	310
Anmerkungen und Quellen	311