

Energy

Dauernd müde und schlapp – woran liegt das bloß? **Dr. Anne Fleck**, Internistin mit eigener Praxis und eine begnadete Wissenschaftsautorin, geht diesem Phänomen auf den Grund. In ihrem neuen Buch „Energy“ zeigt sie Wege aus dem Müdigkeitslabyrinth.

Wohl jeder von uns hat schon einmal so eine Phase erlebt: Man kommt einfach nicht in die Pötte. Keine Lust, sich um den liegen gebliebenen Schreibkram zu kümmern. Kochen? Keinen Bock. Die Kraft reicht gerade noch, um zur Arbeit zu gehen. Und die Wäsche – mach ich morgen.

Anne Fleck beschreibt das so: „Leiden Sie unter einem seltsamen Strauß an Symptomen, haben häufig Infekte und stracheln wie ein Schlafwandler durchs Leben? Sind Ihre Blutwerte „alle im Normbereich“, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt, obwohl man keine Erklärung findet?“ Und dann stellt sie die zugegebenermaßen suggestive Frage: „Treibt

Sie die Sehnsucht, ein erfülltes Leben in Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter zu leben?“

Wirklich wahr? Na klar! Doch ach, der geneigte Leser hat ja schon so viele dieser Ankündigungen und Heilsversprechen gelesen. Sollte nun ausgerechnet dieser neue Shooting-Star der Bücher schreibenden Ärzte

und Ärztinnen das Non-plus-Ultra in petto haben? Anne Fleck hatte kurz davor schon einmal einen Bestseller geschrieben, der befasste sich mit dem schlanker werden, was ja doch wieder mit einer kalorienreduzierten Ernährungsweise einherging, allerdings einer ziemlich leckeren.

Wir PTA sind ja nicht so leicht zu ködern. Deshalb wurde dieses Buch von mir genauestens unter die Lupe genommen – und sogar praktisch getestet. Zunächst: Anne Fleck hat in ordentlicher Reihenfolge Medizin studiert, promoviert, ihre Facharztausbildungen gemacht. Doch daneben hat sie auch immer ein wenig über den Tellerrand geschaut: Die heute 49jährige setzt auf ganzheitliche Medizin und hegt eine stille Liebe zur TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, aus der sie sich das Beste herausgezogen hat. Mit ihrem Ernährungsprogramm und ihren Konzepten zur gesunden Lebensführung hat sie es bis ins Fernsehen gebracht. Sie ist Bestandteil der „Ernährungsdocs“, tritt in der Gesundheitssendung „Visite“ auf und ist mit „Doc Fleck live“ quer durch Deutschland aufgetreten. Mit ihren Büchern hat sie viermal in Folge das Segment „Gesundheit“ der Gastronomischen Akademie Deutschlands gewonnen. Ab und zu sah man sie in einer Talkshow. Aktuell schreibt sie



© 3DSculptor / iStock / Getty Images

an etwas Neuem, „Das 5-Minuten-Energy-Buch“ heißt es, es enthält Gesundheits-Tipps für jeden Tag und ist noch nicht erschienen. Vielleicht schafft es ja auch dieses Druckwerk noch vor Erscheinen in die Bestseller-Listen, das war bei dem hier besprochenen auch so. Ach ja, sie unterhält auch noch eine Facharztpraxis in Hamburg.

Versteckter Hilferuf des Körpers

Man muss ein Energiebündel sein, um solch ein Pensum bewältigen zu können. Und ehrlich, wer möchte das nicht, endlich genug Verve haben, um voller Tatendrang all die Dinge zu tun, die man sich vorgenommen hat? „Viele haben sich schon so an den miesen Zustand gewöhnt, dass sie ihn für normal halten. Sie fühlen sich nicht ernst genommen und stigmatisiert als „eingebildete Kranke“, schreibt Dr. Fleck. „Sie sind frustriert – zu Recht. Denn jeder chronische Verlust von Energie ist meist ein versteckter, gut gemeinter Hilferuf des Körpers.“

Und dann geht's los. Auch wir PTA können da wirklich noch dazu lernen. Im ersten Teil be-

rinde, Nahrungsmittelintoleranzen. Das Mastzellaktivierungssyndrom kann erklären, warum manche Menschen von einer Sekunde zur anderen todmüde sind; es beleuchtet chronische Vergiftungen, heimliche Infektionen und kranke Mitochondrien. Für uns Apothekenschaffende besonders erhellend: Wie manche Arzneimittel zu Müdemachern und Nährstoffräubern werden.

Vom richtigen Rhythmus

Anne Fleck erläutert uns im Kapitel „Der richtige Rhythmus“ unsere Organuhr und berichtet von den natürlichen Zyklen unseres Körpers und wie wir sie nutzen. Sie erzählt von der Kraft der Ernährung, einer gesunden Verdauung und einer fachgerechten Entgiftung. Sie sagt, welche Nahrungsergänzungsmittel Sinn machen, macht Vorschläge zum Stressabbau. Im daran anschließenden Energy-Programm führt sie in vier Wochen zur individuell angepassten Ernährung – indem sie die ganze eigenen Energieräuber dingfest macht und eliminiert. Ein paar allgemeine Tipps hat sie vorher schon. Zum Bei-

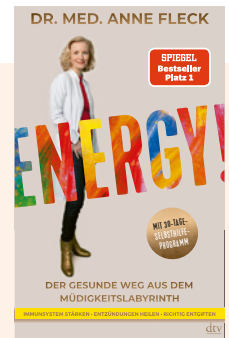
Gedanken an zimmerwarmes H₂O am frühen Morgen. Doch es stimmt leider haargenau, also werde ich wohl dabei bleiben. Es tut einfach gut.

Anne Fleck empfiehlt ein spätes Frühstück, damit eine lange nahrungsfreie Zeit die Autophagie in den Zellen in Gang setzt (sie nennt diese Mahlzeit fortan „Spätstück“). Außerdem ein Mittags-Nickerchen von 20 Minuten. Sie erklärt, warum eine Tea-Time zwischen 16 und 17 Uhr nicht nur ein lebenswerter Spleen der Engländer und Ostfriesen ist, sondern gesundheitsfördernd, und meint, dass ein kleiner Abendspaziergang gedeihliche Auswirkungen hat. Ach so, zwischen diesen ganzen Eckpunkten liegen dann

Dauermedikamenten, die bei chronischen Krankheiten oft lebenslang eingenommen werden müssen. Bei meinem Medikament, einem Antidiabetikum, war eine Interaktion mit den Vitaminen B₁₂ und D₃ angegeben. Ich fragte in der Arztpraxis nach und erfuhr, dass der Bluttest darauf sogar von der Krankenkasse bezahlt wird. Was soll ich Ihnen sagen: B₁₂ und D₃ waren tatsächlich viel zu niedrig und werden nun substituiert. Vorbei ist's mit der Dauer Müdigkeit!

Dieses neue Buch von Anne Fleck, es lohnt sich. Es liest sich nicht nur spannend, es wird auch konkret. Und so macht es tatsächlich die Ankündigung der Autorin wahr,

Dr. med Anne Fleck
Energy - Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth
 dtv Sachbuch
 432 Seiten, 5 Euro
 ISBN: 978-3-423-28277-2



»Durch das Wasser wird Ihr Magen wie durch eine Magendusche geweckt und brüllt über den sogenannten gastrokologischen Reflex Ihrem Dickdarm zu: „Kumpel, hier oben geht's jetzt los, mach unten Platz!“«

leuchtet sie die verborgenen Energieräuber wie eine stotternde Verdauung (zu wenig Magensäure, Mangel an Verdauungsenzymen, eine gestörte Darmwandbarriere), die stummen Entzündungen, die Autoimmunerkrankungen, eine ausgebrannte Nebennieren-

spiel den mit dem Glas Wasser, das man jeden Morgen auf nüchternen Magen trinken soll. Dadurch wird nämlich der gastrokologische Reflex geweckt, der erstmal den Magen aufräumt und Flüssigkeitsdefizite auffüllt, bevor man Kaffee draufkippt. Auch mich schüttelte es beim

unsere leistungsstarken Zeiten – unser Körper ist ja so ein Gewohnheitstier.

Es stimmt Und nun, wie versprochen, der angekündigte Selbsttest. Er ist entnommen aus dem Kapitel der „Verborgenen Energieräuber“, sprich

die sagt: „Ich weiß, dass dieses Buch auch Ihr Energielevel eindrucksvoll verändern kann. So hoffe ich, dass Sie es nutzen, um der Mensch zu werden, der Sie sind.“ ■

*Alexandra Regner,
 PTA und Medizinerjournalistin*