

DR. SIMONE JANßEN  
NIKLAS HOBACHER

# Die Reenergize Formel

Der evolutionäre Baukasten  
für Energie und Glück



# Inhalt **Kapitelübersicht**

## **Vorwort**

**Kapitel 1.1** Leben, Evolution und die Trennung von Mutter Natur

**Kapitel 1.2** Hormesis, Gleichgewicht und die Energie dazwischen

**Kapitel 2.1** Wir bauen uns ein Haus und sperren Temperatur und Keime raus

**Kapitel 2.2** Wir bauen uns ´ne Stadt und machen die natürlichen Rhythmen platt

**Kapitel 3.1** Die wunderbare Welt der Ernährung und ihre Probleme

**Kapitel 3.2** Bewegung und Bewegungsdrang

**Kapitel 4.1** Gehirn, Nervensystem und Stress

**Kapitel 4.2** Geist und Materie

## **Nachwort**

## Kapitel 1.1 **Leben, Evolution und die Trennung von Mutter Natur**

### **Das Wunder unserer Existenz**

#### **Wie alles begann**

Die ersten Menschen  
Das zeitreisende Steinzeitbaby  
Vom sesshaften Jungsteinzeitmenschen zum Besessenen der  
Moderne

#### **Wie hat uns die Evolution so weit gebracht?**

Die Epigenetik und das Steinzeitbaby  
Unsere Anpassungsfähigkeit hat Grenzen

#### **Die Trennung von Mutter Natur**

Körper, Geist und Natur  
Ist unser Überleben bedroht?  
Vom Verständnis natürlicher Kreisläufe

## Kapitel 1.2 Hormesis, Gleichgewicht und die Energie dazwischen

### **Mutter Natur ist ein böses Weib**

#### **Das zelluläre Notfallprogramm**

Was mich nicht umbringt, macht mich härter – das hormetische Prinzip

Autophagie – Die Kunst, sich selbst zu verdauen

#### **Die Dosis macht das Gleichgewicht**

Im Gleichgewicht, marsch!

Energieverlust im Mensch-Umwelt-Uhrwerk

### **Schöne neue Welt**

## Kapitel 2.1 **Wir bauen uns ein Haus und sperren Temperatur und Keime raus**

### **Schluss mit heiß und kalt!**

Rund um die Uhr mit Wohlfühltemperatur  
Unser kardiovaskuläres System  
Das erste Mal  
Ab in die Sauna  
Mir ist kalt. Gut so!

### **Der Dreck muss weg**

Bloß schnell die Hände waschen!  
I putz myself to death – Zwang, Allergie und Autoimmunerkrankung  
Der Tod ist nur einen Handschlag entfernt

### **Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**

## Kapitel 2.2 **Wir bauen uns ´ne Stadt und machen die natürlichen Rhythmen platt**

### **Natürliche Rhythmen und wie es mal gedacht war**

Wie läuft eigentlich ein Tag ohne Licht auf Knopfdruck?

Alles im  $\frac{4}{4}$  Takt

Vom  $\frac{4}{4}$  zum  $\frac{3}{4}$  Takt

### **Die Sonne Strahlt, das Wasser lacht**

Gasförmig, fest, flüssig, und ...

Der Mensch. Eine Wasser-Batterie?

### **Sonnenschein und Vitamin D**

Verkaufsschlager Vitamin D

Viel mehr als starke Knochen

Vitamin D oder Hautkrebs?

### **Der Schlaf der Geschwächten**

Der kleine Bruder des Todes und seine lebenswichtigen Taten

Mach's Licht aus! – Is aus! – Seh ich nicht!

Schicht im Schacht – Wenn Rhythmen ganz verloren gehen

Der Schlaf gegen den eigenen Rhythmus

Mde bin ich, geh zur Ruh – und kriege dann kein uglein zu

### **Gute Nacht, John Boy!**

Der geniale Schlafrick

Was Sie tagsüber tun können, um nachts besser zu schlafen

Was Sie am Abend tun, können um nachts besser zu schlafen

Ab ins Bett – das Schlafzimmer

Raus aus dem Bett

### **Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**

## Kapitel 3.1 Die wunderbare Welt der Ernährung und ihre Probleme

### **Gibt es die richtige Ernährung?**

Ernährungsphilosophien unter der Lupe  
Die Blauen Zonen

### **Grundlagen unserer Ernährung**

Nahrungsbestandteile  
Das Mikrobiom

### **Die Ur-Ernährung**

Vom Jäger und Sammler...  
...zum Bauern

### **Über Geschmack lässt sich streiten**

### **Steuerung des Verlangens – Von Hunger und Sättigung**

### **Zucker, Mikrobiom und Darm**

Industriezucker und seine Folgen  
Die fröhliche Symbiose mit unserem Mikrobiom  
Das Mikrobiom schlägt zurück  
Die Darmflora schützen

### **Die Nahrungskette rostet**

Über Nutz- und Kulturpflanzen  
Die Couch-Potatoes der Pflanzenwelt  
Vom Nutztier und seinem Futter  
Der Konsument kann gegensteuern

### **Geschmackskurzschluss, Fertiggerichte & Co**

Die etwas andere Aromatherapie  
Die Folgen des gebrochenen Versprechens  
Nudeln aus Rindern

### **Wasser und Hydrierung**

Die optimale Hydrierung  
Kinder und das Durstgefühl  
Wüstenbewohner und ihre Trinkgewohnheiten

### **Verfügbarkeit, Psyche und Epigenetik**

Mehr, mehr...MEHR!  
Essen ist auch Gewohnheit

**Wissen, bis man nichts mehr weiß**

Fett macht fett! Oder?

Die Ernährungspyramide

Die Macht der Zahlen: Berechnen Sie Ihre Tagesdosis

Die Vitaminlüge

Gibt es den „Ernährungstrick“?

**Die Stoffwechselhormone auf Diät**

Insulin, Cortisol, Ghrelin und Leptin

Lasset uns abnehmen

Autophagie und Intervallfasten

**Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**



## Kapitel 3.2 **Bewegung und Bewegungsdrang**

### **Schweine im Weltall und ihre Muskeln**

### **Organismen im Allgemeinen und der Mensch im Besonderen**

Warum wir uns bewegen müssen  
Warum wir uns nicht bewegen wollen

### **Die Besonderheiten der menschlichen Physiologie**

Vom aufrechten Gang, Greifen und Werfen  
Das menschliche Erfolgsrezept

### **Und dann kam heute**

Sind wir nicht alle ein bisschen Walter?

### **Wir sitzen zu viel**

Die Wirbelsäule der Makaken  
Vom richtigen Sitzen und Nichtsitzen

### **Gehen ist des Menschen beste Medizin**

10.000 Schritte und die WHO  
Die positiven Auswirkungen von Bewegung  
Die Basis hält gesund

### **Muskulatur und Muskelkraft**

Muskelabbau und Muskulaturerhaltung  
Was sagt die Sportforschung?  
Zu Gast bei Werner Kieser  
Die Nachteile von Gerätetraining

### **Bewegtes Lymphsystem und verklebte Faszien**

Das Lymphsystem braucht Bewegung  
Verklebte Faszien und verspannte Muskeln  
Faszientransformation, Rolfing & Co

### **Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr**

Unbewegte Kindheit  
Bewegungsdrang in der Kindheit  
Lasst den Philipp doch mal zappeln  
Vom Kind zum Erwachsenen

### **Wo drückt der Schuh?**

Rucke die guh, Blut ist im Schuh  
Der anatomisch perfekte Schuh

### **Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**

## Kapitel 4.1 **Gehirn, Nervensystem und Stress**

### **Von Lachsen, Pavianen und sonderbaren Zivilisationskrankheiten**

#### **Stressige Verwirrungen und evolutionäre Entwirrungen**

Die Entwicklung unseres Nervensystems  
Evolutionssprung: Ein lernfähiges Gehirn

#### **Das Stressprogramm unter der Lupe**

Die schnelle Stressreaktion  
Die verzögerte Stressreaktion  
Die körperlichen Folgen der Hormonausschüttung  
Die Sensitivität unseres Stressprogramms  
Alle guten Dinge sind drei

#### **Das archaische Stressprogramm in der Moderne**

Chronischer Stress und die körperlichen Folgen  
Die Auswirkungen auf unser Verhalten

#### **Gesunde Stressbewältigung I**

Die Methoden der Stressbewältigung  
Stressabbau, schlafen und entspannen  
Der verrückte Holländer und die Yoga-Wechselatmung

#### **Gesunde Stressbewältigung II**

Der kollektive Informationswahnsinn  
Unsicherheit und Stress  
Memento Mori  
Die Resilienz der Zurechtkommer  
Nein!  
Komplexitätsreduktion

#### **Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**

## Kapitel 4.2 Geist und Materie

### **Wer bin ich?**

Objekte der Wahrnehmung  
Der rationale Geist und das Zeugenbewusstsein

### **Die Matrix der neuronalen Netzwerke**

Die Neuroplastizität  
Zwischen Reiz und Reaktion...  
Vom „falschen Ich“ und seinen Macken  
Affenverstand und Lebensenergie

### **Die Informationsverarbeitung im Gehirn**

Entlastung des Gehirns  
Auch die Biochemie will mitreden

### **Der Dopamin-Feedback-Loop**

Die Slotmaschinen des Silicon-Valleys  
Von Schwachstellen in der menschlichen Neurobiologie  
Marketing und Manipulationen

### **Vom Tun und Sein und neuronalen Netzen**

Der Geschichtenschaltkreis  
Der direkte Erfahrungsschaltkreis  
Das böse „Default Mode Network“  
Der Paradigmenwechsel

### **Achtsamkeit**

Jon Kabat-Zinn & MBSR  
Thomas und die Panik

### **Wege in die Achtsamkeit**

Halteschilder im Alltag  
Der Body-Scan  
Meditation

### **Gene wollen nicht zufrieden sein**

Von Genuss und Zufriedenheit  
Die Kindheit als Nährboden  
Aus L-Tryptophan wird Serotonin  
Die unbequeme Wahrheit  
Ikigai und der Sinn des Lebens  
Gnothi Seauton

**Das sollten Sie sich merken: Die Tipps im Überblick**