Rüdiger Dahlke

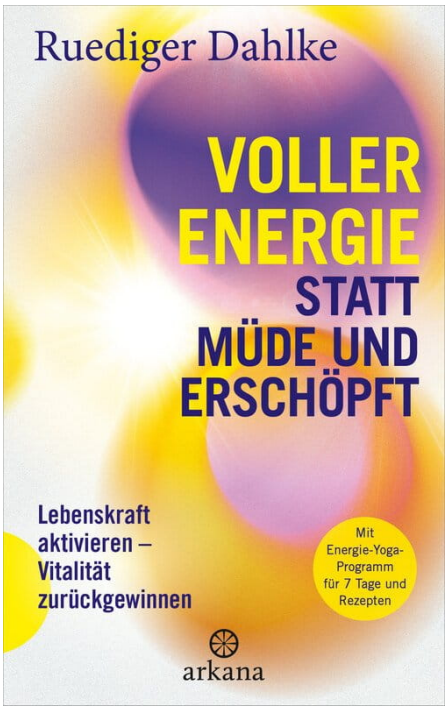
Voller Energie statt müde und erschöpft

Leseprobe

Voller Energie statt müde und erschöpft

von Rüdiger Dahlke

Herausgeber: Arkana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

RUEDIGER DAHLKE

Voller Energie statt müde und erschöpft

RUEDIGER DAHLKE

VOLLER ENERGIE STATT MÜDE UND ERSCHÖPFT

Lebenskraft aktivieren – Vitalität zurückgewinnen

Mit Energie-Yoga-Programm für 7 Tage und Rezepten

arkana

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C084279

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe März 2024
Copyright © 2024 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat: Dorothea Steinbacher
Rezepte und Fotos: Theresa Miutz
Energie-Yoga-Programm: Stefan Grothe
Yoga-Illustrationen: Sabine Timmann
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München
Umschlagmotiv: © Collage Daniela Hofner mit Bildern von creativemarket Lana Elanor
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovakia
CC · CF
ISBN 978-3-442-34317-1

www.arkana-verlag.de

INHALT

EINFÜHRUNG

DAS WUNDER DER ENERGIE UND IHRE UNTERSCHÄTZUNG . . 11
EINE GEMEINSAME BIO-ENERGIEQUELLE IN UNS ALLEN 15
ENERGIEIRRTUM NR. 2 16
ENERGIEERHALTUNGSSÄTZE 21
DIE QUELLE DER ENERGIE IN UNS 22

ATP – UNSER KLEINER WUNDER-AKKU

DAS ATP-GEHEIMNIS 27
TAUSENDSASSA ATP 28
ATP UNIVERSELL 31
ATP-HERSTELLUNG IM KÖRPER 32

ENERGIEQUELLEN IN UNSERER NAHRUNG

KOHLENHYDRATE ALS ENERGIEQUELLE 35
FETT ALS ENERGIEQUELLE 36
DER ZITRONENSÄUREZYKLUS DER ENERGIEGEWINNUNG . . . 37
OXIDATIVE PHOSPHORYLIERUNG 38

ALTE UND NEUE ENERGIESITUATION

HERDSANIERUNG UND ENERGIERÄUBERENTMACHTUNG 48
ENERGIERÄUBER IM MUND 50
CHRONISCHE INFEKTIONEN ALS ENERGIERÄUBER 51
UMWELTTOXINE ALS STÖRFAKTOREN IN DEN MITOCHONDRIEN 52
UNSER GUTES ALTES ERBE 55

VIER ENTSCHEIDENDE NEUROTRANSMITTER FÜR GUTEN ENERGIEFLUSS

OXYTOCIN – DAS KUSCHELHORMON 65
HGH – DAS WACHSTUMSHORMON 71
SEROTONIN UND DOPAMIN 73

AUSWEGE AUS DER ENERGIEMANGELFALLE

PFLANZLICH-VOLLWERTIGE GESUNDHEITSKOST 79
SENSIBILITÄT ALS ENERGIETEST 84
BIOPHOTONEN IN FRISCH- UND ROHKOST 85
PFLANZEN MIT BESTER LEBENSENERGIE 87
KETOGENE ENERGIEHEILKOST 89
KURZZEITFASTEN UND FASTEN 89

DIE FÜNF Ws UNSERER ERNÄHRUNG IM HINBLICK AUF DIE LEBENSENERGIE

WANN? 93
WIE? 94
WELCHE REIHENFOLGE? 95
WAS? 98
WIE VIEL? 100

MODERNE ERNÄHRUNGSENERGIESITUATION

DETOX ZUR STEIGERUNG DER LEBENSENERGIE – FASTEN UND PEACE FOOD ALS ENTGIFTUNG 105
UNSER KÖRPER ALS TEMPEL DER SEELE 113
DIE WIRKUNG VON SYNERGIEN 114

MIND FOOD

SCHICKSALSGESETZE, UM ENERGIE ZU SPAREN 122
SPIRITUELLE WEISHEIT ALS ENERGIEQUELLE 127
FELDER ALS CHANCE FÜR ENERGIEREICHTUM 128

WEITERE ENERGIEQUELLEN

SCHWITZEN UND BEWEGUNG 135
ENERGIE DURCH REGENERATION 137
MITOCHONDRIEN MIT BIOHACKING OPTIMIEREN 138
ENERGIEGEWINNUNG DURCH INNEHALTEN 140
ALLROUND-REGENERATION 142

ENERGIEMANGEL

DURCH ARBEITSÜBERLASTUNG 147
DURCH TOXISCHE BEZIEHUNGEN 151
DURCH GELD ALS MODERNE ENERGIEWÄHRUNG 152

SCHLAF ALS ENERGIEQUELLE

SCHLAF-WACH-RHYTHMUS 163
EINSCHLAFPROBLEME ALS ENERGIERÄUBER 165
PRAKTISCHE TIPPS FÜR NATÜRLICHE MÜDIGKEIT AM ABEND 168
SCHLAF UND KÖRPER ALS BIOFEEDBACK 169

VORBEUGUNG BEZÜGLICH ENERGIELECKS

STRAHLENSALAT 173
PHARMAKA 174

GO WITH THE FLOW – RHYTHMUS IST LEBEN

DIE VIER RHYTHMEN DER VIER ELEMENTE 183

DER ATEM ALS ENERGIEQUELLE

DER »VERBUNDENE ATEM« 192

WEITERE TIPPS, UM DEN ENERGIEFLUSS ZU HARMONISIEREN

TRINKEN 215
BÜRSTEN 216
WIEGEN 218
TAI-CHI-KUGELN 219
KÖRPERLICHE UND GEISTIG-SEELISCHE NAHRUNG VERDAUEN 220

SINNLICHKEIT UND KUNDALINI-ENERGIE

DIE ZEITEN DER LIEBE 217
ORGASMUS UND EJAKULATION 247
WEIBLICHE UND MÄNNLICHE FRIGIDITÄT 250
MISSVERSTÄNDNISSE, PRAKTISCHE HILFE- UND RICHTIGSTELLUNGEN 255

ANHANG 271
ENERGIE-YOGA-PROGRAMM FÜR 7 TAGE VON STEFAN GROTHE 272
LEBENSENERGIE-REZEPTE VON THERESA MIUTZ 300
LITERATUR VON RUEDIGER DAHLKE 324
DANK 330
ANMERKUNGEN 331
REGISTER 332

EINFÜHRUNG

DAS WUNDER DER ENERGIE UND IHRE UNTERSCHÄTZUNG

Wir wissen heute so viel mehr über Energie, als wir umsetzen. Dabei ist es höchste Zeit, dem Phänomen Energie endlich gerecht zu werden. Denn Energiekrise ist praktisch überall und immerzu: Die äußere Welt hallt davon wider, die innere ist immer öfter davon betroffen und blockiert. Paracelsus' Leitspruch »Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde« spiegelt diese allgegenwärtige Energiekrise.

Seit Einstein wissen wir, dass in Wirklichkeit fast alles Energie ist. Aber mehrheitlich Materialisten, ignorieren wir das geflissentlich und halten uns und unsere Welt überwiegend für materiell, obwohl das Gegenteil längst bewiesen ist.

$$E = mc^2$$

lautet die Gleichung, mit der Albert Einstein die Welt revolutionierte, dabei steht E für Energie, m für Masse, c für die Lichtgeschwindigkeit. Aber nur die Physiker folgten ihm und das auch nicht so rasch, wie von Wissenschaftlern zu erwarten war. Sein Kollege Max Planck sagte es klar und deutlich: »Wir können nicht erwarten, dass die Physiklehrer die Quantenphysik annehmen, wir müssen vielmehr warten, bis sie ausgestorben sind und eine neue Generation von Physikern mit der neuen Physik aufwächst.« So ist es tatsächlich gekommen. Die folgende Physikergeneration wurde schon mit dem neuen Wissen groß, aber die große Mehrheit der Bevölkerung folgte ihnen keineswegs wie ansonsten so oft.

Diese wohl wichtigste Gleichung der Welt, die Einstein zum absoluten Popstar der Wissenschaft machte, bedeutet, dass Energie gleich Masse mal Lichtgeschwindigkeit im Quadrat ist. Das

heißt, dass die Energie 90 000 000 000 Milliarden Mal größer als die Masse ist.

$$\text{Oder: } m = \frac{E}{c^2}$$

Die Masse ist also unglaublich winzig im Vergleich zur Energie: m = E geteilt durch 300 000 mal 300 000, also ist die Masse 90 000 000 000 Mal kleiner als die Energie.

Deutlicher als dieses Spiel mit den Zahlen der Gleichung ist noch ein Analogiebild: Blasen wir ein Atom auf Größe des Petersdoms auf, der größten Kirche der Christenheit, käme die Masse auf die Ausdehnung eines größeren Sandkorns und der ganze riesige Rest wäre Energie. Oder: Wäre das Atom so groß wie die Erde, hätte die Masse das Volumen eines Apfels.

Insofern gehen wir ständig von Materie aus, wo es sich in Wirklichkeit um Energie handelt. Auch als Mensch bestehen wir selbstverständlich weit überwiegend aus Energie, und unser fester Materie-Anteil ist verschwindend gering, noch viel kleiner als ein winziges Sandkorn. Wir sind tatsächlich in Wirklichkeit Energiewesen in einer Energiewelt und einem entsprechenden Universum aus Energie. Nur ist sich die große Mehrheit der Menschen dessen nicht bewusst und schafft mit ihrem Materie-Bewusstsein eine fest-gedachte Scheinwelt, wo in Wirklichkeit fließende Energie ist.

Insofern liegen die Inder also ganz richtig, wenn sie den Raum als einen der beiden großen Täuscher bezeichnen. Der andere ist die Zeit. Diese ist ebenfalls eine Illusion, wie die Weisheitslehren der Welt wissen. Sie zu durchschauen, ist wundervoll und sehr leicht. Die Zeit-Film-Serie in *Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten*[1] kann uns das auf spannende und zugleich entspannende Art und Weise ermöglichen. Diese zehn

Filme lassen uns in ihrem Verlauf nicht nur das Geheimnis der Zeit durchschauen, sondern auch deren Illusions-Charakter. Haben wir etwa diese Welt noch nicht als jenes Räderwerk entdeckt, in dem wir fast alle rotieren, mit der und um die Zeit kämpfen, lässt sich das auf deprimierende, aber auch aufweckende Art im Film *In Time* erleben. Wer nicht altern möchte, kann sich von *Always Adeline* kurieren lassen und ihre Freude teilen, als sie endlich mit 147 ihr erstes graues Haar entdeckt. Wer gar jünger werden will, ist gut beraten mit *Das seltsame Leben des Benjamin Button* und kann mit Brad Pitt erfahren, was für ein Elend Jüngerwerden wäre. Die *Legende von Bagger Vance* kann uns den Zauber des Augenblicks im Hier und Jetzt offenbaren.

Schließlich können wir mit *Alles eine Frage der Zeit* erleben, wie leicht sich jeder Tag reparieren lässt und damit unser ganzes Leben. Ein rothaariger Teenager und Pechvogel wird von seinem Vater in ein Familiengeheimnis eingeweiht: Wie alle Männer der Familie könne er mit einem simplen Trick in der Zeit zurückreisen. Er glaubt es nicht, probiert es und – tatsächlich: Er wiederholt die gerade mit seiner Pechvogelmanier gründlich vergeigte Silvesterfeier. Ab jetzt wiederholt er alle entgleisten Ereignisse seines Lebens und hat ordentlich zu tun. Seinen ersten Liebesakt etwa muss er dreimal erleben, bis es ein Liebesfest wird. Als Zuschauer sind wir amüsiert, allein uns fehlt diese magische Fähigkeit. Später rät ihm der Vater, jeden Tag nochmals zu erleben und alle unrunden Momente zu verbessern und Probleme zu reparieren. Mit der Zeit macht er immer weniger Fehler, weil er schon weiß, dass er sie dann wiederholen muss.

Ab diesem Moment kann uns Zuschauern klar werden, dass wir über diese Möglichkeit auch verfügen. Wir können abends im Bett ebenfalls (je)den Tag nochmals erleben, bis er optimal gelingt. Auch hierzu gibt es einen eigenen Film. Darin muss Bill Murray

einen einzigen Tag so lange wiederholen, bis er perfekt ist. In *Und täglich grüßt das Murmeltier* hat er einen ganzen Film zum Üben, bis es klappt. Wenn wir unsere Tage in Gedanken repetieren, werden auch wir recht bald Fehler von vornherein vermeiden, weil uns klar wird, dass wir sonst verunglückte Momente erneut durchmachen müssen. Der Rotschopf im Film lebt so immer vollkommener und braucht bald gar keinen Tag mehr zu wiederholen, weil er jeden optimal gestaltet. Genau diese Chance haben wir auch – jeden Tag aufs Neue.

Das ist der Höhepunkt der Zeit-Film-Serie und eine einzigartige Chance zu Eigentherapie, die uns in der Tiefe der Illusion Zeit deren letzte Wirklichkeit eröffnet. Zusammen mit dem anderen Täuscher Raum nähern wir uns so der letzten Wahrheit und der Erfahrung der wirkenden Wirklichkeit im Überfluss der Energie. Denn wo Raum und Zeit als Illusion durchschaut sind, ist der Augenblick der Gegenwart – und damit die Einheit und der Überfluss der Lebensenergie – erlebbar.

Um in dieser Welt Wunder zu wirken, brauchen wir »nur« Energien zu bewegen, nicht etwa Materie, und uns nicht von Raum und Zeit in deren Illusionswelt verstricken zu lassen. Diese Erkenntnis könnte uns dem Wunder der Schöpfung viel näher bringen und den Heilungswundern in der Medizin und sogar unserem Wunderwirken in ihr und uns.

Dem Irrtum, die Materie gegenüber der Energie so dramatisch überzubewerten, unterliegen wir auf fast allen Ebenen dieser Schöpfung. Er hat sich zur massivsten Verirrung überhaupt ausgewachsen.

Die meisten Menschen essen immer noch Schnitzel und Steak und halten sie für handfeste Materie oder Nahrung für richtige Männer. Dabei könnte wenig irreführender sein. Der materielle Anteil solch angeblich deftiger, handfester Materie ist nicht der

Rede wert und wird besonders von Männern grandios überschätzt. Frauen und Kinder spüren doch noch eher, dass Gefühle wichtiger und gänzlich immateriell sind.

EINE GEMEINSAME BIO-ENERGIEQUELLE IN UNS ALLEN

Auch auf Körperebene wissen wir längst, wie winzig der Materie- und wie gewaltig der Energieanteil ist. Ein erstaunliches Wunder ist auch, dass alle Lebewesen vom kleinsten Grashalm über alle Tiere bis zu uns Menschen die gleichen Energiequellen besitzen. Wir alle bekommen Energie ausschließlich aus winzigen ATP-Molekülen. Das heißt, es gibt in der gesamten lebendigen Welt nur eine einzige Energiequelle, von der wir alle abhängen und die wir folglich teilen.

Adenosintriphosphat (ATP) heißt das kleine Wunderpaket, weil es aus Adenosin und im energiegeladenen aus drei und im entladenen Zustand zwei Phosphat-Molekülen besteht. Was immer wir können, leisten und tun, verdanken wir diesen winzigen Energieträgern, die in jeder Zelle jederzeit millionenfach gebildet und wieder verbraucht werden. Wer rennt, braucht schon in wenigen Sekunden all seine ATP-Reserven auf und muss sie sofort ersetzen. So stellt eine einzige Muskelzelle pro Sekunde etwa 10 000 000 ATPs her.

Ein ATP-Molekül ist ein federleichtes Nichts, das – aus weniger als 50 Atomen bestehend – kaum Raum einnimmt und fast nichts wiegt. Trotzdem produzieren aktive Menschen täglich in etwa ihr eigenes Körpergewicht an ATP. Stellen wir uns vor, der 80 kg schwere, 180 cm große Durchschnittsmann wäre richtig aktiv. Dann muss er 80 kg ATP pro Tag produzieren und wieder aufbrauchen und das in einer Tour. Bedenken wir die minimale

Masse eines ATPs, ist das eine unglaubliche Menge an Energieträgern. Stark gefordert, steigt der Bedarf auf ein halbes Kilogramm pro Minute. Ein Marathonläufer muss auf der Strecke etwa 60 kg ATP in seinen Zellkraftwerken erstellen und verheizen.

Die Menge an diesen winzigen Nichts, den ATP-Energiepaketen, entscheidet darüber, ob wir uns vital und energiegeladen oder leer und ausgelaugt fühlen.

ENERGIEIRRTUM NR. 2

Selbst in Ländern, die mit Wissenschaft und Forschung gesegnet sind, glaubt eine Mehrheit immer noch, die Menge der Kalorien bestimme das Ausmaß unserer Lebensenergie. In extremen Zeiten wie Hungersnöten während der Weltkriege hatte die Kalorienmenge tatsächlich Aussagekraft. Aber dass zu meinen Studienzeiten die Gerichte in der Mensa noch nach Kalorien bemessen wurden, um Studenten lernfähig zu halten, war schon eher ein schlechter Witz.

Aus Erfahrung wissen wir heute: Kein Sportler stopft sich direkt vor dem Wettkampf mit kalorienreichem Essen voll, um Energie zu tanken. Gleichfalls sollten wir wissen, wie wenig heute der Energiemangel von Millionen Menschen an Kaloriendefiziten liegt.

Die über vier Millionen Depressiven allein in Deutschland, die noch zahlreicheren Burnout-Opfer, die ungezählten CFS-PatientInnen (Chronic Fatigue Syndrom) und all die neu hinzugekommenen Long-Covid- und Post-Vac-PatientInnen – das sind durch eine Corona-»Impfung« Geschädigte – scheitern nicht an Kaloriendefiziten. Aber sie alle produzieren zu wenig ATP, was viele Gründe haben kann, die uns noch beschäftigen werden.

Bei der Ernährung verwechseln wir wie bei so vielem Quantität und Qualität, was noch zu betrachten und leicht zu lösen ist.

Dass zwischen gefühltem Energiemangel und Essverhalten noch ein entscheidendes Bindeglied fehlen muss, schwant den meisten Opfern von Energiemangel. Wer durch reichliches Essen und Trinken, aber auch durch Ausschlafen und -ruhen nicht wieder zu Kräften kommt, kennt diese wohlfeilen und sicher gut gemeinten, aber selten funktionierenden und deshalb nervenden Ratschläge. Die Ernährung birgt hier einige Geheimnisse, denen noch nachzugehen ist, aber es muss mehr und vor allem Entscheidenderes dahinterstecken.

Persönlich wissen die meisten von uns, dass nichts und schon gar nicht Nahrung energetisch so beflügeln kann wie Liebe. Man schaut und schaut nochmals und es ist bereits zu spät. Man hat sich bereits verschaut und bekommt die Augen nicht mehr gelöst vom Objekt einer ganz anderen, geradezu immateriellen, himmlischen Begierde. Eine unwiderstehliche Kraft zieht uns zu diesem einen einzigen Menschen, und schon scheuen wir keine Widerstände, überwinden alle Hürden und Hindernisse – sind sternhagelverliebt. Der Volksmund kennt das Phänomen und diagnostiziert es zielsicher. Auch weiß er aus Erfahrung: Verliebte haben eine unüberwindliche Kraft. Sie können Gott und die Welt umarmen und sind zu Wundern in der Lage, wie etwa von Luft und Liebe zu leben. Ihre Liebe geht ihnen über alles und überwindet jedenfalls erstaunlich hohe Barrieren. Wir sind zu unglaublichen Opfern bereit und erleben jene einzigartige Seelenlage, die sich mit einer Leichtigkeit über materielle Gründe und Themen hinwegsetzt, die nur auf den beflügelnden Schwingen der Liebe zu erfahren ist.

Nun ist Verlieben nicht vorsätzlich zu verwirklichen, nicht zu »machen«, und da ist auch nichts zu machen. Man kann sich noch so anstrengen, aber mit Willen und Anstrengung klappt Verlieben nicht. Liebe ist ein Resonanz-Phänomen, und wie wir Affinität dazu herstellen, ist noch zu betrachten.

Immerhin können wir aber die Liebeskunst des tantrischen Buddhismus erlernen oder die italienische Variante Karezza, womit sich sowohl die Verliebtheit als auch die Liebe viel länger und – wenn wir entsprechenden Zeugnissen Glauben schenken – unbegrenzt erhalten lässt. Aber diesbezüglich besteht eine verblüffende Scheu vor dieser größten menschlichen Energiequelle, über die nach hinduistischer Auffassung die Schlange der Kundalini-Energie wacht. Mein einziger wirklicher Flop im Buchbereich war das Buch *Mythos Erotik*. Sogar das inhaltsgleiche Taschenbuch *Wenn Sex und Liebe sich wieder finden* tut sich sehr schwer, obwohl es so leichten, beflügelnden Stoff bietet. Offenbar hat die bürgerliche Welt, deren Kinder wohl die meisten von uns sind, ziemliche Scheu und sogar Angst, dieser größten Energiequelle lange und nachhaltig auf den Fersen zu bleiben. Wobei Angst als Kind der Enge – lateinisch *angustus* heißt Angst – natürlich ein besonderes Hindernis darstellt, wenn wir uns der Weite und Offenheit der Liebe nähern und in sie eintauchen wollen. *Lieben heißt die Angst verlieren*, heißt ein Buchtitel von Gerald Jampolsky. Liebe ist Weite und Angst Enge. Wer der Enge mit Weite oder Liebe begegnet, löst die Enge der Angst auf, genau wie jener, der Dunkelheit mit Licht begegnet. Da braucht es in beiden Fällen gar keinen Kampf gegen Enge und Dunkelheit, sie weichen der Weite und Liebe gleichermaßen.

Der Atem als zweite bezaubernd groß(artig)e Energiequelle löst immer noch genug, aber doch deutlich weniger Angst aus. Atemtechniken und hier vor allem der »verbundene Atem« sind tatsächlich vorsätzlich zu erleben und ein Bad im Energieüberfluss eigener Lebensenergie. Diese Atemmethode kann mit Vorsatz zum Erlebnis unseres enormen Energiereservoirs führen. Nach über fünf Jahrzehnten spiritueller Suche bin ich mir da aus persönlicher Erfahrung und der mit so vielen SeminarteilnehmerInnen völlig sicher.

Wer einmal erkannt hat, wie gewaltig unsere wahre Energie ist, wird das erstens nie mehr vergessen und vor allem sich zweitens so nachhaltig daran erinnern, dass diese Erfahrung für immer lebendig und mit einer großen Sehnsucht verbunden bleibt.

Der Sufi-Mystiker Georges Gurdjieff verdeutlichte das mit einem Gleichnis. Er sagte sinngemäß: Wer den ganzen Tag und die Nacht und den folgenden Tag hart gearbeitet hat, wird rechtschaffen müde heimkehren und sich nach nichts so sehnen wie nach seinem Bett und erholsamem Schlaf. Kommt er aber so erschöpft nach Hause und sein Nachbar erzählt ihm atemlos von Diamantenfunden auf einem Acker ganz in der Nähe, wird er – vorausgesetzt, er kann Geld brauchen – sogleich dorthin mit aufbrechen. Falls er gleich zu Beginn fündig wird, kann er noch die ganze Nacht im Licht seines Handys seinem Diamantenfieber nachjagen. Am nächsten Morgen völlig am Ende aller Kräfte nach Hause gekommen, mag er sein Haus in Flammen sehen und doch noch Kräfte mobilisieren, um erst die Kinder und dann wertvolle Materie in Sicherheit zu bringen und so einen weiteren Tag hart rettend, schuftend, bergend und löschend verbringen. An diesem Abend scheinbar am Ende seiner letzten Kraft, habe er aber noch längst nicht seine wahre Energie entdeckt. So weit der Sufi-Mystiker.

Alle, die sich mit Lebensenergie beschäftigen, sind sich sicher: Wir haben eine ungeheure Kern-Energie in uns. Aber trotz um sich greifender Energiemangel-Syndrome, die immer mehr moderne Menschen in ihren Bann schlagen, greifen die meisten nur ausgesprochen zögerlich danach.

Die Überschwemmung mit der Lebensenergie Prana beim »verbundenen Atem« kann uns in einem Ausmaß begeistern und mit Energie versorgen, wie das die allermeisten noch nie erlebt haben. Trotzdem haben sie davor so großen Respekt, dass eine große

Mehrheit diese enorme Energiequelle in sich gar nicht erst anzuzapfen wagt, obwohl das mit dem »verbundenen Atem« so einfach und bezaubernd leicht und beglückend möglich ist.

Immerhin atmen wir alle schon seit Jahrzehnten erfolgreich. Das reicht zum Überleben, aber zum Leben bewusst zu atmen, ist so viel mehr. Warum nur versuchen es nicht landauf, landab Millionen – um ihr Energiemangel-Problem aufzulösen und ihr wahres Potenzial zu entfalten?

Schließlich weiß aber jeder von uns auch ohne solche Erfahrungen im Land der Liebe und der Lebenskraft Prana, dass er in Begeisterung eine geradezu unheimliche und unwiderstehliche Energie in sich in Gang setzen und genussvoll spüren kann. Wer sich für irgendetwas, und sei es das Leben im Allgemeinen, begeistert, ist energetisch kaum zu bremsen. Für etwas zu brennen und vor Begeisterung Feuer und Flamme zu sein, kann tatsächlich Berge versetzen und jedenfalls erlauben, vorher für unmöglich Erachtetes zu bewältigen und wahre Wunder zu (be)wirken. Ich glaube und hoffe, jede(r) hat so etwas schon einmal erlebt. Und was wir einmal zuwege brachten, können wir wieder tun.

Als wir in Gymnasialzeiten unsere Amnesty-International-Gruppe gründeten, brannten wir dafür und schafften es sogar, wildfremde Menschen auf der Straße anzubetteln und zum Spenden zu bewegen. Wir spielten begeistert Geheimagenten für die gerechte Sache, fuhren zu Ostblockzeiten nach Prag und schmuggelten unter einiger Gefahr ziemliche Geldsummen durch den Eisernen Vorhang.

Lassen wir Begeisterung aufkommen, scheuen wir weder Mühen noch Gefahren und wachsen mit Elan über uns hinaus, selbst wenn wir ansonsten von unserem Naturell her noch so bequem oder sogar faul sind und nicht dazu neigen, unsere Komfortzone freiwillig zu verlassen.

Es gibt also einige sehr wohlvertraute Energiequellen, die wir uns aus welchen Gründen auch immer kaum gönnen, obwohl das Ergebnis geradezu berauschend wäre.

ENERGIEERHALTUNGSSÄTZE

Die moderne Physik geht heute davon aus, dass die wichtigsten die Spiegelgesetze seien und die zweitwichtigsten die Energieerhaltungssätze. Das heißt, wir können Energie nicht vernichten, sondern nur verschiedene Formen von Energie ineinander umwandeln. Energie lässt sich verbrauchen, etwa wenn wir Holz oder Öl verbrennen oder Kalorien in unserem Organismus, indem wir uns intensiv bewegen. Aber auch das ist letztlich nur eine Energieumwandlung.

Wir können Wasser in seiner festen Form, nämlich Eis, durch Erwärmen wieder in Wasser, seine flüssige Form, umwandeln und dieses durch Erhitzen in Wasserdampf, seine gasförmige Form. Durch Abkühlen wird der Dampf wieder zu Wasser und dieses wieder zu Eis. Aber die Energie bleibt in den verschiedenen Aggregatzuständen exakt die gleiche oder, anders ausgedrückt, die Zahl der H_2O-Moleküle bleibt genau dieselbe.

Ein Gramm Fett enthält fast doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat oder Eiweiß. Fettgewebe ist Speicher- oder potenzielle Energie. Wenn wir Fett verbrennen, wandeln wir dieses zum Beispiel in kinetische, also Bewegungsenergie, um. Aber Energie vernichten können wir nicht, es ist völlig unmöglich, die Zahl der Kalorien bleibt gleich wie die Zahl der H_2O-Moleküle.

Wenn sich heute so viele Menschen energielos fühlen, stimmt das nicht wirklich. Denn wir haben zwar mehrheitlich nicht mehr 37, sondern eher nur noch 36 °C Körpertemperatur. Aber

so viele Milliarden Zellen auf einem so relativ hohen Energieniveau zu halten, braucht doch eine ganze Menge Energie. Sind viele von uns eng gedrängt in einem Raum zusammen, spüren wir die Heizungswirkung, die dadurch zustande kommt. Wir haben eine Unzahl von kleinen, dezentralen Heizkraftwerken in uns. In jeder unserer Zellen gibt es 1000 bis 2000 solche Mitochondrien genannte Zellkraftwerke, die im Zytoplasma der Zellen liegen. Nach Prof. Hockerts von der Universität St. Gallen gibt es sogar Zellen mit bis zu 20 000 Mitochondrien. Wobei für unser Energieniveau wichtiger als deren Zahl ihre Vitalität ist. Entscheidend ist, ob es sich um überwiegend aktive oder weniger aktive, eher heruntergewirtschaftete, geschwächte Zellkraftwerke handelt. Natürlich ist auch entscheidend, wofür wir unsere Energie verwenden.

DIE QUELLE DER ENERGIE IN UNS

Bevor wir uns den geistig-seelischen Geheimnissen der Lebensenergie nähern, wollen wir uns ganz an den Anfang wagen, in dem nach dem dritten der Schicksalsgesetze schon alles (begründet) liegt. Kümmern wir uns um die letzte Energiestrecke auf Körper- beziehungsweise Zellebene, wo alle wie auch immer mobilisierte Energie, auch diejenige aus geistig-seelischen und sinnlichen Quellen, auf die Körperebene übertragen wird. Ganz offensichtlich brauchen wir sowohl die Atemluft, die uns Sauerstoff oder Lebensenergie Prana zuführt, wie auch die Energie aus Nahrungs- oder besser noch Lebensmitteln und die aus Ruhe und Regeneration. Selbst die Kraft der Verliebtheit oder Begeisterung für ein großes Engagement muss, um zur Entfaltung zu kommen, die Brücke zur biochemischen Ebene schlagen.

Was ist die Quelle der Lebensenergie im Körperland, die letztlich die Lebensgeister in uns wachhält, uns Vitalität und Lebensfreude schenkt und jeden Morgen die Kraft verleiht, wieder aufzustehen – um unser Leben neuerlich in Angriff zu nehmen und anzugehen und bestenfalls sogar zu lieben? Kehren wir zurück zur kleinsten Energieeinheit, die all die Lebensprozesse im Körper in Gang setzt, die letztlich auch die Flamme der Begeisterung entfacht und lodern lässt, wenn von der Seele angestoßen. Sie ist auch immer im Spiel, sobald sich soziale oder politische Bewegungen ausbreiten, die durchaus ebenfalls über die Psyche Begeisterung entfachen können.

Kein Weg führt an der Seele vorbei. Ganz entscheidend werden wir von der Psyche gelenkt, sind es doch Ideen und damit Bilder, die uns in Gang bringen, oder Gefühle, ob in partnerschaftlicher, sozialer, politischer, wirtschaftlicher oder auch spiritueller Art.

Das griechische Wort für »Bild« heißt »idea«. Und ganz offenbar können uns Bilder – etwa von Menschen – *ganz schön* aus dem energetischen Gleichgewicht bringen, aber auch ihre Düfte und der Klang von Stimmen, ihr Humor oder auch ihre Vorstellungen, Visionen, Utopien, Sehnsüchte und Träume. Bei genauerem Hinsehen verbergen sich jeweils Bilder im Hinter- und Tiefengrund wie auch in jeder *Motiv*ation, wo schon das Motiv, das Bild, mit aufscheint. Für was immer wir motiviert oder begeistert sind, wir brauchen Energie, um die Motive zu verwirklichen.

Der Kern des Energiegeschehens auf körperlicher Ebene stellt das schon eingangs erwähnte Molekül ATP dar. Die Zusammenhänge um diesen Grundbaustein unseres Energiesystems sind wissenschaftlich gut geklärt. Insofern werfen wir darauf gleich einen längeren Blick, ohne zu wissenschaftlich und hoffentlich auch nicht zu langweilig zu werden. Aber wer sich nur für die Ergebnisse interessiert, kann diesen Ausflug auch problemlos weglassen.

ATP – UNSER KLEINER WUNDER-AKKU

ATP besteht, wie sein Name Adenosintriphosphat schon anklingen lässt, aus mehreren Teilen. Das Grundgerüst bilden Adenosin und Ribose, die auch unser Erbgut entscheidend mitprägen, sowohl die DNS, unser Genom mit seinen Genen, wie auch dessen Boten, die sogenannte Messenger-RNS (mRNS). Das Energiephänomen spielt sich an den drei beziehungsweise zwei Phosphatgruppen ab, die an diesem Grundgerüst hängen. Die Abspaltung einer Phosphatgruppe setzt Energie frei. Anschließend wird das verbliebene ADP (Adenosin-Di-Phosphat) wieder aufgeladen und neuerlich zum Energieträger und -spender (Adenosin-Tri-Phosphat) aufgerüstet. Es spielt tatsächlich die Rolle eines biologischen, nachhaltigen Akkus.

Verfügen wir über reichlich ATP, fühlen wir uns energiegeladen und im Vollbesitz unserer Kräfte. Lebensmut und Freude, Lebenslust und -glück, aber auch ansteckende Gesundheit, alle münden sie hier. Was immer wir vorhaben, ständig brauchen wir ATP, das zur Energiefreisetzung in ADP umgewandelt und anschließend schleunigst wieder aufgeladen wird. Letztlich ist es dieser geniale, in der Evolution entwickelte Prozess, der uns Vitalität verleiht und über unser Lebensgefühl und -glück entscheidet.

Bei all den unzähligen mittlerweile an Energiemangel leidenden Depressiven, Burnout-, CFS-, Long-Covid- und Post-Vac-PatientInnen liegt hier das entscheidende Problem. Ob das Geschehen von der Seele ausgeht, wie im Taschenbuch *Seeleninfarkt* beschrieben, weil die Seele streikt und gar kein ATP mehr abruft, oder das Problem auf körperlicher Ebene bei der ATP-Herstellung selbst liegt, ist dabei gleichgültig. Schauen wir uns also an, was ATP so alles kann, bevor wir uns den biochemischen Vorgängen seiner Entstehung widmen.

ATP ist ein wahrer Tausendsassa, es bringt nicht nur die Energie vorbei, sondern fungiert auch als Bote im Sinne eines

Neurotransmitters, der etwa Botschaften von Sinneszellen übermitteln kann. Selbst bei der Steuerung von Organen wie Herz, Darm und Blutgefäßen hilft es mit. Ausreichende Energieversorgung, gute Kommunikation und Lenkung sind Garanten für Gesundheit, das Gefühl, in seiner Kraft und dem Leben gewachsen zu sein.

Außerdem steigert ATP die Wirkung des Wohlfühlhormons Serotonin und des Glücks- und Kreativitätshormons Dopamin. Je mehr ATP vorhanden ist, desto größer ist dieser Verstärkereffekt. Viel Energie, sprich ATP, bedeutet also auch ausreichend Wohlfühl- und Glücksgefühle. Dopamin ist auch für die erst relativ neu entdeckte Resilienz zuständig, die rasche Erholung von schwierigen Herausforderungen. Beide Neurotransmitter erhöhen obendrein die Konzentrationsfähigkeit und ATP unterstützt sie auch dabei. Die kleine rote Pille Amorex[2] bringt nicht nur für Peace-Food-Esser die beiden Vorstufen dieser Neurotransmitter ins Spiel (des Lebens), sondern unterstützt alle dabei, in ihre Energie zu kommen.

ATP hat darüber hinaus die lebenswichtige Fähigkeit, Gene für die Neuproduktion von Zellen aller möglichen Organe einschließlich Nervenzellen einzuschalten. Der Haut verschafft es so ein unverbrauchtes Aussehen, einen fitten und jungen Eindruck, am Knochen verhindert es Osteoporose und hält unser Knochengerüst stabil, dem Immunsystem schenkt es Abwehrstärke. Mit einem Überfluss an ATP sind wir folglich gut gerüstet selbst bezüglich Krebs und geschützt vor Allergien und Autoimmunerkrankungen, denn erhöhte Abwehrkraft verhindert nicht nur die Entartung von Zellen, sondern schützt den Organismus auch vor Abwehrkämpfen gegen Erreger und eigenes Gewebe. Ein intaktes vitales Abwehrsystem ist der beste Garant für ein langes, gesundes, glückliches Leben. Tatsächlich hält genügend ATP all

unsere Organsysteme fit. Ein Leben in der Energiefülle braucht also einen ATP-Überfluss, und dieser ermöglicht wiederum ein glückliches, erfülltes Leben.

Das Geheimnis von Menschen in solch einem Energieüberfluss kann viele Ursachen haben. Schauen wir uns an, was die Produktion von ATP auf körperlicher Ebene anregt und wie wir sie fördern und andererseits auch den Widersachern von ATP beikommen können.

DAS ATP-GEHEIMNIS

Unser ganzer Organismus mit all seinen Organen funktioniert über ATP, es hat absolut keine Konkurrenz und findet nirgendwo seinesgleichen. Überall, vom Pflanzen- über das Tier- bis zum Menschenreich ist es die Energiequelle schlechthin und also der universelle, natürliche, erneuerbare Energieträger. Mutter Natur hat mit ihm das Recyclingproblem längst gelöst und ein perfektes Vorbild für die Lösung aller Energie(-Mangel)-Probleme geschaffen.

Der Geburtsort des ATP liegt in den Zellkraftwerken, den schon erwähnten sogenannten Mitochondrien. Fast jede unserer Milliarden Zellen verfügt über 1000 bis 2000 solcher Kraftwerke und eben manche bis zu 20 000, die ungefähr ein Viertel des gesamten Zellvolumens stellen.

Körperliche Anforderungen, ob Arbeit oder Sport, aber auch intensives Denken, alles, was den Körper herausfordert, fördert die Energie- und damit ATP-Produktion. Aber nicht nur die Wiederaufladung von ADP in ATP, sondern auch die Entstehung neuer ADP-ATP-Moleküle und Mitochondrien wird durch entsprechende Anforderungen gefördert. (Denk-)Sport ist also ein

energiespendendes Lebenselixier, genau wie Atemübungen und Liebesfeste.

Was braucht unser Organismus zur ATP-Herstellung? Neben Fetten, Kohlenhydraten, Proteinen und Sauerstoff, von denen wir es alle wissen, gibt es eine Menge kleiner Hilfsmittel, die eine wichtige Rolle spielen. Andererseits funken aber auch Schadstoffe wie Aluminium und Quecksilber dazwischen, weil sie die Zellkraftwerke in ihrer Arbeit behindern und uns deshalb Energie abgraben. Solche (h)ausgemachten Energieräuber können wir meiden und die Energiebeschaffer fördern.

TAUSENDSASSA ATP

Wie schon erwähnt, setzt der Übergang von ATP, dem Adenosin-Tri- zum -Di-Phosphat mit der Phosphatgruppe Energie frei, die überall gebraucht wird. Zu wenig ergibt ein schlappes Körpergefühl und resultiert in Müdigkeit und Desinteresse am Leben und seinen Vorgängen und Reizen. Genug ATP fühlt sich dagegen vital und energiegeladen an.

Moderne Krankheitsbilder von Long-Covid und Post-Vac über CFS, das chronische Müdigkeitssyndrom, bis zu Burnout und Depression beruhen auf Energie- und damit ATP-Mangel. Auch was ich im früheren Buch *Seeleninfarkt* beschrieb und sich wie ein Generalstreik der Seele anfühlt, ist letztlich Energie- und damit ATP-Mangel. All die unzähligen Stoffwechselvorgänge in jeder Sekunde beruhen auf ausreichend ATP.

Neben seiner Funktion als Energiespender erfüllt es – wie erwähnt – auch die eines Boten im Organismus, dient also als Neurotransmitter, der die Kommunikation zwischen den Zellen und zusammen mit anderen die Steuerung im Körper sicherstellt.

Es ist also für den Rhythmus der Verdauung, die Peristaltik, genauso zuständig wie für den des Herzens. Es regelt aber auch die Übertragung der Nervenimpulse der Sinnesorgane und ist – über die Gehirndurchblutung – an der Entwicklung von Intelligenz beteiligt. Deshalb sind gut mit Energie versorgte Menschen, die in (ihrer) Form sind, auch durchschnittlich messbar intelligenter als etwa Übergewichtige außer Form, deren Gehirn natürlich wie der Gesamtorganismus unter Energiemangel leidet. Ausreichend ATP macht uns also auch schlau, erhält Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen und bewahrt so vor vorzeitigem Altern des Gehirns und folglich Demenz.

Vor allem aber trägt ausreichend ATP entscheidend zu unserem Lebensglück bei, da es – wie schon gesagt – die entscheidenden Neurotransmitter Serotonin und Dopamin in ihrer Wirkung unterstützt. Sobald der Organismus das Wohlfühlhormon Serotonin und das Belohnungshormon Dopamin ausschüttet, wird auch ATP frei. Je mehr, desto intensiver fällt auch die rückkoppelnde Wirkung auf beide Glückshormone aus.

Serotonin sorgt für Wohlgefühl und Zufriedenheit bis hin zur Herzensekstase bei Verliebtheit. Dopamin fördert Motivation und Kreativität, lässt Symptome und Probleme als Herausforderungen erscheinen, die uns weiterbringen. Beide werden durch ATP in dieser Glücksspirale noch zusätzlich verstärkt und sind zusammen das eigentliche Geheimnis hinter der kleinen roten Pille Amorex, die ich nicht nur Peace-Food-Essern so gern empfehle.

Oxytocin, das Kuschelhormon, früher auch Stillhormon genannt, weil es beim Stillen freigesetzt wird und in diesem Zusammenhang zuerst entdeckt wurde, sorgt für eine starke Mutter-Kind-Bindung. Es fördert aber auch andere, etwa partnerschaftliche, Bindungen. Ebenso das Wachstumshormon STH (somatotropes Hormon) oder HGH (Human Growth Hormone), das

RUEDIGER DAHLKE

Voller Energie statt müde und erschöpft

RUEDIGER DAHLKE

VOLLER ENERGIE STATT MÜDE UND ERSCHÖPFT

Lebenskraft aktivieren – Vitalität zurückgewinnen

Mit Energie-Yoga-Programm für 7 Tage und Rezepten

arkana

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C084279

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe März 2024
Copyright © 2024 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat: Dorothea Steinbacher
Rezepte und Fotos: Theresa Miutz
Energie-Yoga-Programm: Stefan Grothe
Yoga-Illustrationen: Sabine Timmann
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München
Umschlagmotiv: © Collage Daniela Hofner mit Bildern von creativemarket Lana Elanor
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovakia
CC · CF
ISBN 978-3-442-34317-1

www.arkana-verlag.de

INHALT

EINFÜHRUNG

DAS WUNDER DER ENERGIE UND IHRE UNTERSCHÄTZUNG . . 11
EINE GEMEINSAME BIO-ENERGIEQUELLE IN UNS ALLEN 15
ENERGIEIRRTUM NR. 2 16
ENERGIEERHALTUNGSSÄTZE 21
DIE QUELLE DER ENERGIE IN UNS 22

ATP – UNSER KLEINER WUNDER-AKKU

DAS ATP-GEHEIMNIS 27
TAUSENDSASSA ATP 28
ATP UNIVERSELL 31
ATP-HERSTELLUNG IM KÖRPER 32

ENERGIEQUELLEN IN UNSERER NAHRUNG

KOHLENHYDRATE ALS ENERGIEQUELLE 35
FETT ALS ENERGIEQUELLE 36
DER ZITRONENSÄUREZYKLUS DER ENERGIEGEWINNUNG . . . 37
OXIDATIVE PHOSPHORYLIERUNG 38

ALTE UND NEUE ENERGIESITUATION

HERDSANIERUNG UND ENERGIERÄUBERENTMACHTUNG 48
ENERGIERÄUBER IM MUND 50
CHRONISCHE INFEKTIONEN ALS ENERGIERÄUBER 51
UMWELTTOXINE ALS STÖRFAKTOREN IN DEN MITOCHONDRIEN 52
UNSER GUTES ALTES ERBE 55

VIER ENTSCHEIDENDE NEUROTRANSMITTER FÜR GUTEN ENERGIEFLUSS

OXYTOCIN – DAS KUSCHELHORMON 65
HGH – DAS WACHSTUMSHORMON 71
SEROTONIN UND DOPAMIN 73

AUSWEGE AUS DER ENERGIEMANGELFALLE

PFLANZLICH-VOLLWERTIGE GESUNDHEITSKOST 79
SENSIBILITÄT ALS ENERGIETEST 84
BIOPHOTONEN IN FRISCH- UND ROHKOST 85
PFLANZEN MIT BESTER LEBENSENERGIE 87
KETOGENE ENERGIEHEILKOST 89
KURZZEITFASTEN UND FASTEN 89

DIE FÜNF Ws UNSERER ERNÄHRUNG IM HINBLICK AUF DIE LEBENSENERGIE

WANN? 93
WIE? 94
WELCHE REIHENFOLGE? 95
WAS? 98
WIE VIEL? 100

MODERNE ERNÄHRUNGSENERGIESITUATION

DETOX ZUR STEIGERUNG DER LEBENSENERGIE – FASTEN UND PEACE FOOD ALS ENTGIFTUNG 105
UNSER KÖRPER ALS TEMPEL DER SEELE 113
DIE WIRKUNG VON SYNERGIEN 114

MIND FOOD

SCHICKSALSGESETZE, UM ENERGIE ZU SPAREN 122
SPIRITUELLE WEISHEIT ALS ENERGIEQUELLE 127
FELDER ALS CHANCE FÜR ENERGIEREICHTUM 128

WEITERE ENERGIEQUELLEN

SCHWITZEN UND BEWEGUNG 135
ENERGIE DURCH REGENERATION 137
MITOCHONDRIEN MIT BIOHACKING OPTIMIEREN 138
ENERGIEGEWINNUNG DURCH INNEHALTEN 140
ALLROUND-REGENERATION 142

ENERGIEMANGEL

DURCH ARBEITSÜBERLASTUNG 147
DURCH TOXISCHE BEZIEHUNGEN 151
DURCH GELD ALS MODERNE ENERGIEWÄHRUNG 152

SCHLAF ALS ENERGIEQUELLE

SCHLAF-WACH-RHYTHMUS 163
EINSCHLAFPROBLEME ALS ENERGIERÄUBER 165
PRAKTISCHE TIPPS FÜR NATÜRLICHE MÜDIGKEIT AM ABEND 168
SCHLAF UND KÖRPER ALS BIOFEEDBACK 169

VORBEUGUNG BEZÜGLICH ENERGIELECKS

STRAHLENSALAT 173
PHARMAKA 174

GO WITH THE FLOW – RHYTHMUS IST LEBEN

DIE VIER RHYTHMEN DER VIER ELEMENTE 183

DER ATEM ALS ENERGIEQUELLE

DER »VERBUNDENE ATEM« 192

WEITERE TIPPS, UM DEN ENERGIEFLUSS ZU HARMONISIEREN

TRINKEN 215
BÜRSTEN 216
WIEGEN 218
TAI-CHI-KUGELN 219
KÖRPERLICHE UND GEISTIG-SEELISCHE NAHRUNG VERDAUEN 220

SINNLICHKEIT UND KUNDALINI-ENERGIE

DIE ZEITEN DER LIEBE 217
ORGASMUS UND EJAKULATION 247
WEIBLICHE UND MÄNNLICHE FRIGIDITÄT 250
MISSVERSTÄNDNISSE, PRAKTISCHE HILFE- UND RICHTIGSTELLUNGEN 255

ANHANG 271
ENERGIE-YOGA-PROGRAMM FÜR 7 TAGE VON STEFAN GROTHE 272
LEBENSENERGIE-REZEPTE VON THERESA MIUTZ 300
LITERATUR VON RUEDIGER DAHLKE 324
DANK 330
ANMERKUNGEN 331
REGISTER 332

EINFÜHRUNG

DAS WUNDER DER ENERGIE UND IHRE UNTERSCHÄTZUNG

Wir wissen heute so viel mehr über Energie, als wir umsetzen. Dabei ist es höchste Zeit, dem Phänomen Energie endlich gerecht zu werden. Denn Energiekrise ist praktisch überall und immerzu: Die äußere Welt hallt davon wider, die innere ist immer öfter davon betroffen und blockiert. Paracelsus' Leitspruch »Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde« spiegelt diese allgegenwärtige Energiekrise.

Seit Einstein wissen wir, dass in Wirklichkeit fast alles Energie ist. Aber mehrheitlich Materialisten, ignorieren wir das geflissentlich und halten uns und unsere Welt überwiegend für materiell, obwohl das Gegenteil längst bewiesen ist.

$$E = mc^2$$

lautet die Gleichung, mit der Albert Einstein die Welt revolutionierte, dabei steht E für Energie, m für Masse, c für die Lichtgeschwindigkeit. Aber nur die Physiker folgten ihm und das auch nicht so rasch, wie von Wissenschaftlern zu erwarten war. Sein Kollege Max Planck sagte es klar und deutlich: »Wir können nicht erwarten, dass die Physiklehrer die Quantenphysik annehmen, wir müssen vielmehr warten, bis sie ausgestorben sind und eine neue Generation von Physikern mit der neuen Physik aufwächst.« So ist es tatsächlich gekommen. Die folgende Physikergeneration wurde schon mit dem neuen Wissen groß, aber die große Mehrheit der Bevölkerung folgte ihnen keineswegs wie ansonsten so oft.

Diese wohl wichtigste Gleichung der Welt, die Einstein zum absoluten Popstar der Wissenschaft machte, bedeutet, dass Energie gleich Masse mal Lichtgeschwindigkeit im Quadrat ist. Das

heißt, dass die Energie 90 000 000 000 Milliarden Mal größer als die Masse ist.

$$\text{Oder: } m = \frac{E}{c^2}$$

Die Masse ist also unglaublich winzig im Vergleich zur Energie: m = E geteilt durch 300 000 mal 300 000, also ist die Masse 90 000 000 000 Mal kleiner als die Energie.

Deutlicher als dieses Spiel mit den Zahlen der Gleichung ist noch ein Analogiebild: Blasen wir ein Atom auf Größe des Petersdoms auf, der größten Kirche der Christenheit, käme die Masse auf die Ausdehnung eines größeren Sandkorns und der ganze riesige Rest wäre Energie. Oder: Wäre das Atom so groß wie die Erde, hätte die Masse das Volumen eines Apfels.

Insofern gehen wir ständig von Materie aus, wo es sich in Wirklichkeit um Energie handelt. Auch als Mensch bestehen wir selbstverständlich weit überwiegend aus Energie, und unser fester Materie-Anteil ist verschwindend gering, noch viel kleiner als ein winziges Sandkorn. Wir sind tatsächlich in Wirklichkeit Energiewesen in einer Energiewelt und einem entsprechenden Universum aus Energie. Nur ist sich die große Mehrheit der Menschen dessen nicht bewusst und schafft mit ihrem Materie-Bewusstsein eine fest-gedachte Scheinwelt, wo in Wirklichkeit fließende Energie ist.

Insofern liegen die Inder also ganz richtig, wenn sie den Raum als einen der beiden großen Täuscher bezeichnen. Der andere ist die Zeit. Diese ist ebenfalls eine Illusion, wie die Weisheitslehren der Welt wissen. Sie zu durchschauen, ist wundervoll und sehr leicht. Die Zeit-Film-Serie in *Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten*[1] kann uns das auf spannende und zugleich entspannende Art und Weise ermöglichen. Diese zehn

Filme lassen uns in ihrem Verlauf nicht nur das Geheimnis der Zeit durchschauen, sondern auch deren Illusions-Charakter. Haben wir etwa diese Welt noch nicht als jenes Räderwerk entdeckt, in dem wir fast alle rotieren, mit der und um die Zeit kämpfen, lässt sich das auf deprimierende, aber auch aufweckende Art im Film *In Time* erleben. Wer nicht altern möchte, kann sich von *Always Adeline* kurieren lassen und ihre Freude teilen, als sie endlich mit 147 ihr erstes graues Haar entdeckt. Wer gar jünger werden will, ist gut beraten mit *Das seltsame Leben des Benjamin Button* und kann mit Brad Pitt erfahren, was für ein Elend Jüngerwerden wäre. Die *Legende von Bagger Vance* kann uns den Zauber des Augenblicks im Hier und Jetzt offenbaren.

Schließlich können wir mit *Alles eine Frage der Zeit* erleben, wie leicht sich jeder Tag reparieren lässt und damit unser ganzes Leben. Ein rothaariger Teenager und Pechvogel wird von seinem Vater in ein Familiengeheimnis eingeweiht: Wie alle Männer der Familie könne er mit einem simplen Trick in der Zeit zurückreisen. Er glaubt es nicht, probiert es und – tatsächlich: Er wiederholt die gerade mit seiner Pechvogelmanier gründlich vergeigte Silvesterfeier. Ab jetzt wiederholt er alle entgleisten Ereignisse seines Lebens und hat ordentlich zu tun. Seinen ersten Liebesakt etwa muss er dreimal erleben, bis es ein Liebesfest wird. Als Zuschauer sind wir amüsiert, allein uns fehlt diese magische Fähigkeit. Später rät ihm der Vater, jeden Tag nochmals zu erleben und alle unrunden Momente zu verbessern und Probleme zu reparieren. Mit der Zeit macht er immer weniger Fehler, weil er schon weiß, dass er sie dann wiederholen muss.

Ab diesem Moment kann uns Zuschauern klar werden, dass wir über diese Möglichkeit auch verfügen. Wir können abends im Bett ebenfalls (je)den Tag nochmals erleben, bis er optimal gelingt. Auch hierzu gibt es einen eigenen Film. Darin muss Bill Murray

einen einzigen Tag so lange wiederholen, bis er perfekt ist. In *Und täglich grüßt das Murmeltier* hat er einen ganzen Film zum Üben, bis es klappt. Wenn wir unsere Tage in Gedanken repetieren, werden auch wir recht bald Fehler von vornherein vermeiden, weil uns klar wird, dass wir sonst verunglückte Momente erneut durchmachen müssen. Der Rotschopf im Film lebt so immer vollkommener und braucht bald gar keinen Tag mehr zu wiederholen, weil er jeden optimal gestaltet. Genau diese Chance haben wir auch – jeden Tag aufs Neue.

Das ist der Höhepunkt der Zeit-Film-Serie und eine einzigartige Chance zu Eigentherapie, die uns in der Tiefe der Illusion Zeit deren letzte Wirklichkeit eröffnet. Zusammen mit dem anderen Täuscher Raum nähern wir uns so der letzten Wahrheit und der Erfahrung der wirkenden Wirklichkeit im Überfluss der Energie. Denn wo Raum und Zeit als Illusion durchschaut sind, ist der Augenblick der Gegenwart – und damit die Einheit und der Überfluss der Lebensenergie – erlebbar.

Um in dieser Welt Wunder zu wirken, brauchen wir »nur« Energien zu bewegen, nicht etwa Materie, und uns nicht von Raum und Zeit in deren Illusionswelt verstricken zu lassen. Diese Erkenntnis könnte uns dem Wunder der Schöpfung viel näher bringen und den Heilungswundern in der Medizin und sogar unserem Wunderwirken in ihr und uns.

Dem Irrtum, die Materie gegenüber der Energie so dramatisch überzubewerten, unterliegen wir auf fast allen Ebenen dieser Schöpfung. Er hat sich zur massivsten Verirrung überhaupt ausgewachsen.

Die meisten Menschen essen immer noch Schnitzel und Steak und halten sie für handfeste Materie oder Nahrung für richtige Männer. Dabei könnte wenig irreführender sein. Der materielle Anteil solch angeblich deftiger, handfester Materie ist nicht der

Rede wert und wird besonders von Männern grandios überschätzt. Frauen und Kinder spüren doch noch eher, dass Gefühle wichtiger und gänzlich immateriell sind.

EINE GEMEINSAME BIO-ENERGIEQUELLE IN UNS ALLEN

Auch auf Körperebene wissen wir längst, wie winzig der Materie- und wie gewaltig der Energieanteil ist. Ein erstaunliches Wunder ist auch, dass alle Lebewesen vom kleinsten Grashalm über alle Tiere bis zu uns Menschen die gleichen Energiequellen besitzen. Wir alle bekommen Energie ausschließlich aus winzigen ATP-Molekülen. Das heißt, es gibt in der gesamten lebendigen Welt nur eine einzige Energiequelle, von der wir alle abhängen und die wir folglich teilen.

Adenosintriphosphat (ATP) heißt das kleine Wunderpaket, weil es aus Adenosin und im energiegeladenen aus drei und im entladenen Zustand zwei Phosphat-Molekülen besteht. Was immer wir können, leisten und tun, verdanken wir diesen winzigen Energieträgern, die in jeder Zelle jederzeit millionenfach gebildet und wieder verbraucht werden. Wer rennt, braucht schon in wenigen Sekunden all seine ATP-Reserven auf und muss sie sofort ersetzen. So stellt eine einzige Muskelzelle pro Sekunde etwa 10 000 000 ATPs her.

Ein ATP-Molekül ist ein federleichtes Nichts, das – aus weniger als 50 Atomen bestehend – kaum Raum einnimmt und fast nichts wiegt. Trotzdem produzieren aktive Menschen täglich in etwa ihr eigenes Körpergewicht an ATP. Stellen wir uns vor, der 80 kg schwere, 180 cm große Durchschnittsmann wäre richtig aktiv. Dann muss er 80 kg ATP pro Tag produzieren und wieder aufbrauchen und das in einer Tour. Bedenken wir die minimale

Masse eines ATPs, ist das eine unglaubliche Menge an Energieträgern. Stark gefordert, steigt der Bedarf auf ein halbes Kilogramm pro Minute. Ein Marathonläufer muss auf der Strecke etwa 60 kg ATP in seinen Zellkraftwerken erstellen und verheizen.

Die Menge an diesen winzigen Nichts, den ATP-Energiepaketen, entscheidet darüber, ob wir uns vital und energiegeladen oder leer und ausgelaugt fühlen.

ENERGIEIRRTUM NR. 2

Selbst in Ländern, die mit Wissenschaft und Forschung gesegnet sind, glaubt eine Mehrheit immer noch, die Menge der Kalorien bestimme das Ausmaß unserer Lebensenergie. In extremen Zeiten wie Hungersnöten während der Weltkriege hatte die Kalorienmenge tatsächlich Aussagekraft. Aber dass zu meinen Studienzeiten die Gerichte in der Mensa noch nach Kalorien bemessen wurden, um Studenten lernfähig zu halten, war schon eher ein schlechter Witz.

Aus Erfahrung wissen wir heute: Kein Sportler stopft sich direkt vor dem Wettkampf mit kalorienreichem Essen voll, um Energie zu tanken. Gleichfalls sollten wir wissen, wie wenig heute der Energiemangel von Millionen Menschen an Kaloriendefiziten liegt.

Die über vier Millionen Depressiven allein in Deutschland, die noch zahlreicheren Burnout-Opfer, die ungezählten CFS-PatientInnen (Chronic Fatigue Syndrom) und all die neu hinzugekommenen Long-Covid- und Post-Vac-PatientInnen – das sind durch eine Corona-»Impfung« Geschädigte – scheitern nicht an Kaloriendefiziten. Aber sie alle produzieren zu wenig ATP, was viele Gründe haben kann, die uns noch beschäftigen werden.

Bei der Ernährung verwechseln wir wie bei so vielem Quantität und Qualität, was noch zu betrachten und leicht zu lösen ist.

Dass zwischen gefühltem Energiemangel und Essverhalten noch ein entscheidendes Bindeglied fehlen muss, schwant den meisten Opfern von Energiemangel. Wer durch reichliches Essen und Trinken, aber auch durch Ausschlafen und -ruhen nicht wieder zu Kräften kommt, kennt diese wohlfeilen und sicher gut gemeinten, aber selten funktionierenden und deshalb nervenden Ratschläge. Die Ernährung birgt hier einige Geheimnisse, denen noch nachzugehen ist, aber es muss mehr und vor allem Entscheidenderes dahinterstecken.

Persönlich wissen die meisten von uns, dass nichts und schon gar nicht Nahrung energetisch so beflügeln kann wie Liebe. Man schaut und schaut nochmals und es ist bereits zu spät. Man hat sich bereits verschaut und bekommt die Augen nicht mehr gelöst vom Objekt einer ganz anderen, geradezu immateriellen, himmlischen Begierde. Eine unwiderstehliche Kraft zieht uns zu diesem einen einzigen Menschen, und schon scheuen wir keine Widerstände, überwinden alle Hürden und Hindernisse – sind sternhagelverliebt. Der Volksmund kennt das Phänomen und diagnostiziert es zielsicher. Auch weiß er aus Erfahrung: Verliebte haben eine unüberwindliche Kraft. Sie können Gott und die Welt umarmen und sind zu Wundern in der Lage, wie etwa von Luft und Liebe zu leben. Ihre Liebe geht ihnen über alles und überwindet jedenfalls erstaunlich hohe Barrieren. Wir sind zu unglaublichen Opfern bereit und erleben jene einzigartige Seelenlage, die sich mit einer Leichtigkeit über materielle Gründe und Themen hinwegsetzt, die nur auf den beflügelnden Schwingen der Liebe zu erfahren ist.

Nun ist Verlieben nicht vorsätzlich zu verwirklichen, nicht zu »machen«, und da ist auch nichts zu machen. Man kann sich noch so anstrengen, aber mit Willen und Anstrengung klappt Verlieben nicht. Liebe ist ein Resonanz-Phänomen, und wie wir Affinität dazu herstellen, ist noch zu betrachten.

Immerhin können wir aber die Liebeskunst des tantrischen Buddhismus erlernen oder die italienische Variante Karezza, womit sich sowohl die Verliebtheit als auch die Liebe viel länger und – wenn wir entsprechenden Zeugnissen Glauben schenken – unbegrenzt erhalten lässt. Aber diesbezüglich besteht eine verblüffende Scheu vor dieser größten menschlichen Energiequelle, über die nach hinduistischer Auffassung die Schlange der Kundalini-Energie wacht. Mein einziger wirklicher Flop im Buchbereich war das Buch *Mythos Erotik*. Sogar das inhaltsgleiche Taschenbuch *Wenn Sex und Liebe sich wieder finden* tut sich sehr schwer, obwohl es so leichten, beflügelnden Stoff bietet. Offenbar hat die bürgerliche Welt, deren Kinder wohl die meisten von uns sind, ziemliche Scheu und sogar Angst, dieser größten Energiequelle lange und nachhaltig auf den Fersen zu bleiben. Wobei Angst als Kind der Enge – lateinisch *angustus* heißt Angst – natürlich ein besonderes Hindernis darstellt, wenn wir uns der Weite und Offenheit der Liebe nähern und in sie eintauchen wollen. *Lieben heißt die Angst verlieren*, heißt ein Buchtitel von Gerald Jampolsky. Liebe ist Weite und Angst Enge. Wer der Enge mit Weite oder Liebe begegnet, löst die Enge der Angst auf, genau wie jener, der Dunkelheit mit Licht begegnet. Da braucht es in beiden Fällen gar keinen Kampf gegen Enge und Dunkelheit, sie weichen der Weite und Liebe gleichermaßen.

Der Atem als zweite bezaubernd groß(artig)e Energiequelle löst immer noch genug, aber doch deutlich weniger Angst aus. Atemtechniken und hier vor allem der »verbundene Atem« sind tatsächlich vorsätzlich zu erleben und ein Bad im Energieüberfluss eigener Lebensenergie. Diese Atemmethode kann mit Vorsatz zum Erlebnis unseres enormen Energiereservoirs führen. Nach über fünf Jahrzehnten spiritueller Suche bin ich mir da aus persönlicher Erfahrung und der mit so vielen SeminarteilnehmerInnen völlig sicher.

Wer einmal erkannt hat, wie gewaltig unsere wahre Energie ist, wird das erstens nie mehr vergessen und vor allem sich zweitens so nachhaltig daran erinnern, dass diese Erfahrung für immer lebendig und mit einer großen Sehnsucht verbunden bleibt.

Der Sufi-Mystiker Georges Gurdjieff verdeutlichte das mit einem Gleichnis. Er sagte sinngemäß: Wer den ganzen Tag und die Nacht und den folgenden Tag hart gearbeitet hat, wird rechtschaffen müde heimkehren und sich nach nichts so sehnen wie nach seinem Bett und erholsamem Schlaf. Kommt er aber so erschöpft nach Hause und sein Nachbar erzählt ihm atemlos von Diamantenfunden auf einem Acker ganz in der Nähe, wird er – vorausgesetzt, er kann Geld brauchen – sogleich dorthin mit aufbrechen. Falls er gleich zu Beginn fündig wird, kann er noch die ganze Nacht im Licht seines Handys seinem Diamantenfieber nachjagen. Am nächsten Morgen völlig am Ende aller Kräfte nach Hause gekommen, mag er sein Haus in Flammen sehen und doch noch Kräfte mobilisieren, um erst die Kinder und dann wertvolle Materie in Sicherheit zu bringen und so einen weiteren Tag hart rettend, schuftend, bergend und löschend verbringen. An diesem Abend scheinbar am Ende seiner letzten Kraft, habe er aber noch längst nicht seine wahre Energie entdeckt. So weit der Sufi-Mystiker.

Alle, die sich mit Lebensenergie beschäftigen, sind sich sicher: Wir haben eine ungeheure Kern-Energie in uns. Aber trotz um sich greifender Energiemangel-Syndrome, die immer mehr moderne Menschen in ihren Bann schlagen, greifen die meisten nur ausgesprochen zögerlich danach.

Die Überschwemmung mit der Lebensenergie Prana beim »verbundenen Atem« kann uns in einem Ausmaß begeistern und mit Energie versorgen, wie das die allermeisten noch nie erlebt haben. Trotzdem haben sie davor so großen Respekt, dass eine große

Mehrheit diese enorme Energiequelle in sich gar nicht erst anzuzapfen wagt, obwohl das mit dem »verbundenen Atem« so einfach und bezaubernd leicht und beglückend möglich ist.

Immerhin atmen wir alle schon seit Jahrzehnten erfolgreich. Das reicht zum Überleben, aber zum Leben bewusst zu atmen, ist so viel mehr. Warum nur versuchen es nicht landauf, landab Millionen – um ihr Energiemangel-Problem aufzulösen und ihr wahres Potenzial zu entfalten?

Schließlich weiß aber jeder von uns auch ohne solche Erfahrungen im Land der Liebe und der Lebenskraft Prana, dass er in Begeisterung eine geradezu unheimliche und unwiderstehliche Energie in sich in Gang setzen und genussvoll spüren kann. Wer sich für irgendetwas, und sei es das Leben im Allgemeinen, begeistert, ist energetisch kaum zu bremsen. Für etwas zu brennen und vor Begeisterung Feuer und Flamme zu sein, kann tatsächlich Berge versetzen und jedenfalls erlauben, vorher für unmöglich Erachtetes zu bewältigen und wahre Wunder zu (be)wirken. Ich glaube und hoffe, jede(r) hat so etwas schon einmal erlebt. Und was wir einmal zuwege brachten, können wir wieder tun.

Als wir in Gymnasialzeiten unsere Amnesty-International-Gruppe gründeten, brannten wir dafür und schafften es sogar, wildfremde Menschen auf der Straße anzubetteln und zum Spenden zu bewegen. Wir spielten begeistert Geheimagenten für die gerechte Sache, fuhren zu Ostblockzeiten nach Prag und schmuggelten unter einiger Gefahr ziemliche Geldsummen durch den Eisernen Vorhang.

Lassen wir Begeisterung aufkommen, scheuen wir weder Mühen noch Gefahren und wachsen mit Elan über uns hinaus, selbst wenn wir ansonsten von unserem Naturell her noch so bequem oder sogar faul sind und nicht dazu neigen, unsere Komfortzone freiwillig zu verlassen.

Es gibt also einige sehr wohlvertraute Energiequellen, die wir uns aus welchen Gründen auch immer kaum gönnen, obwohl das Ergebnis geradezu berauschend wäre.

ENERGIEERHALTUNGSSÄTZE

Die moderne Physik geht heute davon aus, dass die wichtigsten die Spiegelgesetze seien und die zweitwichtigsten die Energieerhaltungssätze. Das heißt, wir können Energie nicht vernichten, sondern nur verschiedene Formen von Energie ineinander umwandeln. Energie lässt sich verbrauchen, etwa wenn wir Holz oder Öl verbrennen oder Kalorien in unserem Organismus, indem wir uns intensiv bewegen. Aber auch das ist letztlich nur eine Energieumwandlung.

Wir können Wasser in seiner festen Form, nämlich Eis, durch Erwärmen wieder in Wasser, seine flüssige Form, umwandeln und dieses durch Erhitzen in Wasserdampf, seine gasförmige Form. Durch Abkühlen wird der Dampf wieder zu Wasser und dieses wieder zu Eis. Aber die Energie bleibt in den verschiedenen Aggregatzuständen exakt die gleiche oder, anders ausgedrückt, die Zahl der H_2O-Moleküle bleibt genau dieselbe.

Ein Gramm Fett enthält fast doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat oder Eiweiß. Fettgewebe ist Speicher- oder potenzielle Energie. Wenn wir Fett verbrennen, wandeln wir dieses zum Beispiel in kinetische, also Bewegungsenergie, um. Aber Energie vernichten können wir nicht, es ist völlig unmöglich, die Zahl der Kalorien bleibt gleich wie die Zahl der H_2O-Moleküle.

Wenn sich heute so viele Menschen energielos fühlen, stimmt das nicht wirklich. Denn wir haben zwar mehrheitlich nicht mehr 37, sondern eher nur noch 36 °C Körpertemperatur. Aber

so viele Milliarden Zellen auf einem so relativ hohen Energieniveau zu halten, braucht doch eine ganze Menge Energie. Sind viele von uns eng gedrängt in einem Raum zusammen, spüren wir die Heizungswirkung, die dadurch zustande kommt. Wir haben eine Unzahl von kleinen, dezentralen Heizkraftwerken in uns. In jeder unserer Zellen gibt es 1000 bis 2000 solche Mitochondrien genannte Zellkraftwerke, die im Zytoplasma der Zellen liegen. Nach Prof. Hockerts von der Universität St. Gallen gibt es sogar Zellen mit bis zu 20 000 Mitochondrien. Wobei für unser Energieniveau wichtiger als deren Zahl ihre Vitalität ist. Entscheidend ist, ob es sich um überwiegend aktive oder weniger aktive, eher heruntergewirtschaftete, geschwächte Zellkraftwerke handelt. Natürlich ist auch entscheidend, wofür wir unsere Energie verwenden.

DIE QUELLE DER ENERGIE IN UNS

Bevor wir uns den geistig-seelischen Geheimnissen der Lebensenergie nähern, wollen wir uns ganz an den Anfang wagen, in dem nach dem dritten der Schicksalsgesetze schon alles (begründet) liegt. Kümmern wir uns um die letzte Energiestrecke auf Körper- beziehungsweise Zellebene, wo alle wie auch immer mobilisierte Energie, auch diejenige aus geistig-seelischen und sinnlichen Quellen, auf die Körperebene übertragen wird. Ganz offensichtlich brauchen wir sowohl die Atemluft, die uns Sauerstoff oder Lebensenergie Prana zuführt, wie auch die Energie aus Nahrungs- oder besser noch Lebensmitteln und die aus Ruhe und Regeneration. Selbst die Kraft der Verliebtheit oder Begeisterung für ein großes Engagement muss, um zur Entfaltung zu kommen, die Brücke zur biochemischen Ebene schlagen.

Was ist die Quelle der Lebensenergie im Körperland, die letztlich die Lebensgeister in uns wachhält, uns Vitalität und Lebensfreude schenkt und jeden Morgen die Kraft verleiht, wieder aufzustehen – um unser Leben neuerlich in Angriff zu nehmen und anzugehen und bestenfalls sogar zu lieben? Kehren wir zurück zur kleinsten Energieeinheit, die all die Lebensprozesse im Körper in Gang setzt, die letztlich auch die Flamme der Begeisterung entfacht und lodern lässt, wenn von der Seele angestoßen. Sie ist auch immer im Spiel, sobald sich soziale oder politische Bewegungen ausbreiten, die durchaus ebenfalls über die Psyche Begeisterung entfachen können.

Kein Weg führt an der Seele vorbei. Ganz entscheidend werden wir von der Psyche gelenkt, sind es doch Ideen und damit Bilder, die uns in Gang bringen, oder Gefühle, ob in partnerschaftlicher, sozialer, politischer, wirtschaftlicher oder auch spiritueller Art.

Das griechische Wort für »Bild« heißt »idea«. Und ganz offenbar können uns Bilder – etwa von Menschen – *ganz schön* aus dem energetischen Gleichgewicht bringen, aber auch ihre Düfte und der Klang von Stimmen, ihr Humor oder auch ihre Vorstellungen, Visionen, Utopien, Sehnsüchte und Träume. Bei genauerem Hinsehen verbergen sich jeweils Bilder im Hinter- und Tiefengrund wie auch in jeder *Motiv*ation, wo schon das Motiv, das Bild, mit aufscheint. Für was immer wir motiviert oder begeistert sind, wir brauchen Energie, um die Motive zu verwirklichen.

Der Kern des Energiegeschehens auf körperlicher Ebene stellt das schon eingangs erwähnte Molekül ATP dar. Die Zusammenhänge um diesen Grundbaustein unseres Energiesystems sind wissenschaftlich gut geklärt. Insofern werfen wir darauf gleich einen längeren Blick, ohne zu wissenschaftlich und hoffentlich auch nicht zu langweilig zu werden. Aber wer sich nur für die Ergebnisse interessiert, kann diesen Ausflug auch problemlos weglassen.

ATP – UNSER KLEINER WUNDER-AKKU

ATP besteht, wie sein Name Adenosintriphosphat schon anklingen lässt, aus mehreren Teilen. Das Grundgerüst bilden Adenosin und Ribose, die auch unser Erbgut entscheidend mitprägen, sowohl die DNS, unser Genom mit seinen Genen, wie auch dessen Boten, die sogenannte Messenger-RNS (mRNS). Das Energiephänomen spielt sich an den drei beziehungsweise zwei Phosphatgruppen ab, die an diesem Grundgerüst hängen. Die Abspaltung einer Phosphatgruppe setzt Energie frei. Anschließend wird das verbliebene ADP (Adenosin-Di-Phosphat) wieder aufgeladen und neuerlich zum Energieträger und -spender (Adenosin-Tri-Phosphat) aufgerüstet. Es spielt tatsächlich die Rolle eines biologischen, nachhaltigen Akkus.

Verfügen wir über reichlich ATP, fühlen wir uns energiegeladen und im Vollbesitz unserer Kräfte. Lebensmut und Freude, Lebenslust und -glück, aber auch ansteckende Gesundheit, alle münden sie hier. Was immer wir vorhaben, ständig brauchen wir ATP, das zur Energiefreisetzung in ADP umgewandelt und anschließend schleunigst wieder aufgeladen wird. Letztlich ist es dieser geniale, in der Evolution entwickelte Prozess, der uns Vitalität verleiht und über unser Lebensgefühl und -glück entscheidet.

Bei all den unzähligen mittlerweile an Energiemangel leidenden Depressiven, Burnout-, CFS-, Long-Covid- und Post-Vac-PatientInnen liegt hier das entscheidende Problem. Ob das Geschehen von der Seele ausgeht, wie im Taschenbuch *Seeleninfarkt* beschrieben, weil die Seele streikt und gar kein ATP mehr abruft, oder das Problem auf körperlicher Ebene bei der ATP-Herstellung selbst liegt, ist dabei gleichgültig. Schauen wir uns also an, was ATP so alles kann, bevor wir uns den biochemischen Vorgängen seiner Entstehung widmen.

ATP ist ein wahrer Tausendsassa, es bringt nicht nur die Energie vorbei, sondern fungiert auch als Bote im Sinne eines

Neurotransmitters, der etwa Botschaften von Sinneszellen übermitteln kann. Selbst bei der Steuerung von Organen wie Herz, Darm und Blutgefäßen hilft es mit. Ausreichende Energieversorgung, gute Kommunikation und Lenkung sind Garanten für Gesundheit, das Gefühl, in seiner Kraft und dem Leben gewachsen zu sein.

Außerdem steigert ATP die Wirkung des Wohlfühlhormons Serotonin und des Glücks- und Kreativitätshormons Dopamin. Je mehr ATP vorhanden ist, desto größer ist dieser Verstärkereffekt. Viel Energie, sprich ATP, bedeutet also auch ausreichend Wohlfühl- und Glücksgefühle. Dopamin ist auch für die erst relativ neu entdeckte Resilienz zuständig, die rasche Erholung von schwierigen Herausforderungen. Beide Neurotransmitter erhöhen obendrein die Konzentrationsfähigkeit und ATP unterstützt sie auch dabei. Die kleine rote Pille Amorex[2] bringt nicht nur für Peace-Food-Esser die beiden Vorstufen dieser Neurotransmitter ins Spiel (des Lebens), sondern unterstützt alle dabei, in ihre Energie zu kommen.

ATP hat darüber hinaus die lebenswichtige Fähigkeit, Gene für die Neuproduktion von Zellen aller möglichen Organe einschließlich Nervenzellen einzuschalten. Der Haut verschafft es so ein unverbrauchtes Aussehen, einen fitten und jungen Eindruck, am Knochen verhindert es Osteoporose und hält unser Knochengerüst stabil, dem Immunsystem schenkt es Abwehrstärke. Mit einem Überfluss an ATP sind wir folglich gut gerüstet selbst bezüglich Krebs und geschützt vor Allergien und Autoimmunerkrankungen, denn erhöhte Abwehrkraft verhindert nicht nur die Entartung von Zellen, sondern schützt den Organismus auch vor Abwehrkämpfen gegen Erreger und eigenes Gewebe. Ein intaktes vitales Abwehrsystem ist der beste Garant für ein langes, gesundes, glückliches Leben. Tatsächlich hält genügend ATP all

unsere Organsysteme fit. Ein Leben in der Energiefülle braucht also einen ATP-Überfluss, und dieser ermöglicht wiederum ein glückliches, erfülltes Leben.

Das Geheimnis von Menschen in solch einem Energieüberfluss kann viele Ursachen haben. Schauen wir uns an, was die Produktion von ATP auf körperlicher Ebene anregt und wie wir sie fördern und andererseits auch den Widersachern von ATP beikommen können.

DAS ATP-GEHEIMNIS

Unser ganzer Organismus mit all seinen Organen funktioniert über ATP, es hat absolut keine Konkurrenz und findet nirgendwo seinesgleichen. Überall, vom Pflanzen- über das Tier- bis zum Menschenreich ist es die Energiequelle schlechthin und also der universelle, natürliche, erneuerbare Energieträger. Mutter Natur hat mit ihm das Recyclingproblem längst gelöst und ein perfektes Vorbild für die Lösung aller Energie(-Mangel)-Probleme geschaffen.

Der Geburtsort des ATP liegt in den Zellkraftwerken, den schon erwähnten sogenannten Mitochondrien. Fast jede unserer Milliarden Zellen verfügt über 1000 bis 2000 solcher Kraftwerke und eben manche bis zu 20 000, die ungefähr ein Viertel des gesamten Zellvolumens stellen.

Körperliche Anforderungen, ob Arbeit oder Sport, aber auch intensives Denken, alles, was den Körper herausfordert, fördert die Energie- und damit ATP-Produktion. Aber nicht nur die Wiederaufladung von ADP in ATP, sondern auch die Entstehung neuer ADP-ATP-Moleküle und Mitochondrien wird durch entsprechende Anforderungen gefördert. (Denk-)Sport ist also ein

energiespendendes Lebenselixier, genau wie Atemübungen und Liebesfeste.

Was braucht unser Organismus zur ATP-Herstellung? Neben Fetten, Kohlenhydraten, Proteinen und Sauerstoff, von denen wir es alle wissen, gibt es eine Menge kleiner Hilfsmittel, die eine wichtige Rolle spielen. Andererseits funken aber auch Schadstoffe wie Aluminium und Quecksilber dazwischen, weil sie die Zellkraftwerke in ihrer Arbeit behindern und uns deshalb Energie abgraben. Solche (h)ausgemachten Energieräuber können wir meiden und die Energiebeschaffer fördern.

TAUSENDSASSA ATP

Wie schon erwähnt, setzt der Übergang von ATP, dem Adenosin-Tri- zum -Di-Phosphat mit der Phosphatgruppe Energie frei, die überall gebraucht wird. Zu wenig ergibt ein schlappes Körpergefühl und resultiert in Müdigkeit und Desinteresse am Leben und seinen Vorgängen und Reizen. Genug ATP fühlt sich dagegen vital und energiegeladen an.

Moderne Krankheitsbilder von Long-Covid und Post-Vac über CFS, das chronische Müdigkeitssyndrom, bis zu Burnout und Depression beruhen auf Energie- und damit ATP-Mangel. Auch was ich im früheren Buch *Seeleninfarkt* beschrieb und sich wie ein Generalstreik der Seele anfühlt, ist letztlich Energie- und damit ATP-Mangel. All die unzähligen Stoffwechselvorgänge in jeder Sekunde beruhen auf ausreichend ATP.

Neben seiner Funktion als Energiespender erfüllt es – wie erwähnt – auch die eines Boten im Organismus, dient also als Neurotransmitter, der die Kommunikation zwischen den Zellen und zusammen mit anderen die Steuerung im Körper sicherstellt.

Es ist also für den Rhythmus der Verdauung, die Peristaltik, genauso zuständig wie für den des Herzens. Es regelt aber auch die Übertragung der Nervenimpulse der Sinnesorgane und ist – über die Gehirndurchblutung – an der Entwicklung von Intelligenz beteiligt. Deshalb sind gut mit Energie versorgte Menschen, die in (ihrer) Form sind, auch durchschnittlich messbar intelligenter als etwa Übergewichtige außer Form, deren Gehirn natürlich wie der Gesamtorganismus unter Energiemangel leidet. Ausreichend ATP macht uns also auch schlau, erhält Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen und bewahrt so vor vorzeitigem Altern des Gehirns und folglich Demenz.

Vor allem aber trägt ausreichend ATP entscheidend zu unserem Lebensglück bei, da es – wie schon gesagt – die entscheidenden Neurotransmitter Serotonin und Dopamin in ihrer Wirkung unterstützt. Sobald der Organismus das Wohlfühlhormon Serotonin und das Belohnungshormon Dopamin ausschüttet, wird auch ATP frei. Je mehr, desto intensiver fällt auch die rückkoppelnde Wirkung auf beide Glückshormone aus.

Serotonin sorgt für Wohlgefühl und Zufriedenheit bis hin zur Herzensekstase bei Verliebtheit. Dopamin fördert Motivation und Kreativität, lässt Symptome und Probleme als Herausforderungen erscheinen, die uns weiterbringen. Beide werden durch ATP in dieser Glücksspirale noch zusätzlich verstärkt und sind zusammen das eigentliche Geheimnis hinter der kleinen roten Pille Amorex, die ich nicht nur Peace-Food-Essern so gern empfehle.

Oxytocin, das Kuschelhormon, früher auch Stillhormon genannt, weil es beim Stillen freigesetzt wird und in diesem Zusammenhang zuerst entdeckt wurde, sorgt für eine starke Mutter-Kind-Bindung. Es fördert aber auch andere, etwa partnerschaftliche, Bindungen. Ebenso das Wachstumshormon STH (somatotropes Hormon) oder HGH (Human Growth Hormone), das

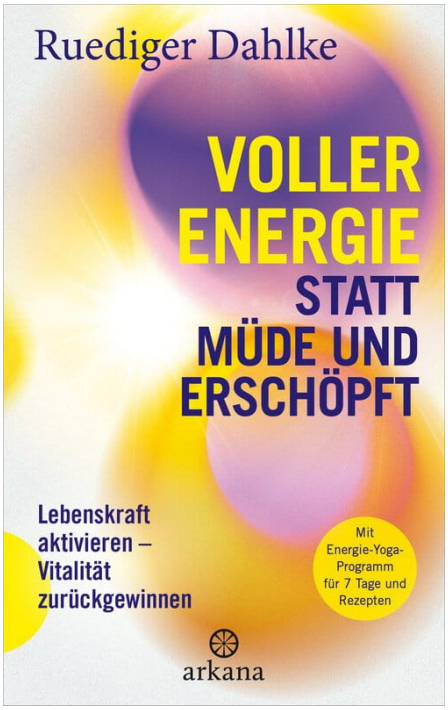
Rüdiger Dahlke

Voller Energie statt müde und erschöpft

Lebenskraft aktivieren Vitalität zurückgewinnen - Mit Energie-Yoga-Programm für 7 Tage und Rezepten

336 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de