

# CHECKLISTE FÜR IHREN ARZTBESUCH

## Labordiagnostik

Hier sind empfehlenswerte Laborparameter für eine Basisuntersuchung aufgelistet. Es empfiehlt sich, die Werte im Verlauf zu kontrollieren (z. B. nach drei bis sechs Monaten), um Heilerfolge zu erfassen.

### Labortests für Ihren nächsten Arztbesuch:

- Großes Blutbild
- Leberwerte (GOT, GPT, Gamma-GT)
- Nierenwerte (Creatinin, Harnstoff)
- Nüchtern-Glukose
- HbA1C (Blutzucker-Langzeitgedächtnis)
- Elektrolyte: Kalium, Calcium, Natrium und Magnesium (Vollblut, nicht Serum!)
- Blutfette: Triglyzeride, Gesamt-Cholesterin, HDL, LDL-Cholesterin, möglichst auch oxidiertes LDL (zeigt oxidativen Stress an)
- BSG oder (hs = hochsensitives) CRP, Calprotectin (Abklärung stille Entzündung)
- Ammoniak: Hinweis auf zu hohe Eiweißzufuhr und schwelende Leberfunktionsstörungen
- Mikronährstoffstatus: Eisen, Ferritin (Eisenspeicher), Vitamin D3 (25-OH), Vitamin B12, Holotranscobalamin (Vitamin-B12-Speicher), Folsäure  
Falls möglich: Vitamin B6, Coenzym Q10 sowie Zink und Magnesium

### Frühzeitig empfohlen ist auch folgende Diagnostik (bei Verdacht)

- Schilddrüsenprofil (siehe unten)
- Störungen des Magen-Darm-Traktes (siehe unten)
- Test auf Glutenunverträglichkeit: Anti-Gliadin-Antikörper (AGA) und Desaminierte Gliadin-Antikörper (DGA) in Blut und Stuhl. Es empfiehlt sich, diese Tests nach sechs Monaten zu wiederholen.

### Weiter empfehlen sich folgende Untersuchungen

- Ultraschall-Untersuchung der Bauchorgane (Abdomensonographie): zum Ausschluss einer nicht-alkoholischen Fettleber, fokaler Leberbelastungen, Leber- und Milzvergrößerung.
- Fatty-Liver-Index (FLI): Die nicht-alkoholische Fettleber zeigt sich erst im Ultraschall, wenn über 10 Prozent der Leberzellen verfettet sind. Die Leberwerte können normal sein, obwohl eine Verfettung vorliegt (in etwa 80 Prozent der Fälle). Deshalb empfiehlt sich die Bestimmung des FLI. Er wird berechnet aus Gamma-GT, Triglyzeriden, Body-Mass-Index und Bauchumfang. FLI-Rechner finden sich im Internet als FLI-Calculator. Werte über 60 sprechen mit hoher Wahrscheinlichkeit für eine (nicht-alkoholische) Fettleber. Dieser sehr hilfreiche Test ist leider noch nicht in der gängigen Behandlungspraxis etabliert und ein echter Tipp für Kollegen.
- Schilddrüsen-Ultraschall (Schilddrüsenonographie): zur Bestimmung der Organgröße und Frühdiagnostik struktureller Veränderungen.

## WEITERFÜHRENDE DIAGNOSTIK



### *Müdigkeit und Energiemangel als Leitsymptome*



## Autoimmunkrankheiten

### Diabetes mellitus (Typ 1)

- Nüchternblutzucker, -Insulin, C-Peptid, HbA1C (Blutzuckerlangzeitgedächtnis).
- Antikörper gegen Glutamatdecarboxylase (GAD65): für Differentialdiagnose zu Typ-2-Diabetes.

### Hashimoto-(Schilddrüsen)-Erkrankung

- Als solide »Normwerte« zur Einschätzung der Schilddrüse gelten:
  - TSH 1–2 mU/l
  - Freies T4 > 1 ng/dl
  - Freies T3 > 2,6 pg/ml (ein Wert von > 3,2 gilt als ideal)
  - Reverses T3
  - Antikörper gegen Thyreoglobulin (TAK) und Antikörper gegen Thyreoidale Peroxidase (TPO)
- Das Verhältnis von freiem T3 zu reversem T3 ist aufschlussreich.
- Der Antikörpernachweis sichert die Diagnose.
- **Tipp:** Ergänzend könnte auch Selen im Serum/Vollblut und Jod im 24-Stunden-Sammelurin bestimmt werden.

### Rheumatoide Arthritis / Entzündlich-rheumatische Erkrankungen (Screening)

- Rheumafaktor IgG, IgM, IgA
- Anti-CCP Autoantikörper (zyklisch-citrulliniertes Peptid)
- C-reaktives Protein (besser hs-CRP, hoch sensitives CRP)
- ANA-Screening (Antinukleäre Antikörper = besondere Form von Autoantikörpern, die gegen körpereigene Strukturen des Zellkerns gerichtet sind)
- HLA B27: Eiweiß aus der Gruppe der Humanen Leukozyten Antigene (HLA), genetischer Marker hilfreich für die Differentialdiagnose von rheumatischen Krankheiten

### Zöliakie

- Anti-Gliadin-Antikörper (AGA) und Desaminierte Gliadin-Antikörper (DGA) als Suchtest und mit wiederholter Abnahme (optimal sechs Monate nach dem ersten Test).
- Antikörpertest gegen Gluten im Stuhl. Ist er positiv, sollte lebenslang auf Gluten verzichtet werden.
- Diagnostik auf Mikronährstoffdefizite sinnvoll: Folsäure, Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Zink, Vitamin K und Omega-3-Fettsäure-Versorgung (HS Omega-3-Index).
- Therapie-Empfehlungen: 1. Gluten- und milchfreie ENERGY!-Ernährung; 2. Kleines Heil-ABC-der Verdauung, Ausheilen der Verdauung mit langfristiger Darmsanierung und Leberstärkung (siehe Teil 2, Kapitel: *Gesunde Verdauung – Kleines Heil-ABC*); 3. Stressabbau mit Achtsamkeit, Regeneration und Schlafhygiene; 4. Andenken einer soliden Entgiftung (siehe Teil 2, Kapitel: *Entgiften – aber richtig*).

Bei Autoimmunkrankheiten empfiehlt sich eine Kontrolle der Antikörperspiegel im Abstand von ein bis drei Monaten, so lässt sich der Erfolg der zusätzlichen, multimodalen ENERGY!-Maßnahmen aufzeigen. Die Therapie zur Darmsanierung, vor allem die Einnahme von Glutamin, Pro- und Präbiotika, sollte langfristig umgesetzt und von einem erfahrenen Arzt angeleitet werden.



## Entgiftungs-Kapazität, Störungen

Nicht notwendige Diagnostik, aber aufschlussreich:

- Gentest auf MTHFR (Methylentetrahydrofolat-Reduktase-Gen): Dieses Gen codiert das Enzym Methylentetrahydrofolat-Reduktase. Das Enzym baut die Aminosäure Homocystein ab. Bei verringerter Enzymaktivität kann der Homocysteinspiegel erhöht sein. Das fördert das Entstehen von Entzündungen und sich daraus potenziell entwickelnden Herz-Kreislauf-Krankheiten.<sup>1</sup> Erhöhte Homocysteinspiegel gehen außerdem mit einem Mangel an Folsäure, Vitamin B6 und B12 einher.
- Therapie-Empfehlung: Falls Nachweis einer schwachen körpereigenen Entgiftung oder Verdacht auf eine erhöhte toxische Last: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Darmsanierung über mindestens sechs Monate, anfangs Einnahme von Huminsäuren (Apotheke) über vier Wochen, Leberstärkung im Zeitraum der Darmsanierung oder langfristig; 3. Mikronährstofftherapie zur Verbesserung der Entgiftungsleistung: normales Multivitaminpräparat, aktivierte Folsäure, Vitamin-B-Komplex und aktiviertes Vitamin B12, Alpha-Liponsäure, MSM, Taurin, Vitamin C; 4. Förderung der körpereigenen Entgiftung durch tägliche Maßnahmen (siehe Teil 2, Kapitel: *Entgiften – aber richtig* und *Toxische Energiestaubsauger im Alltag – und wie wir sie loswerden*)



## Infektionen

Wichtig ist es, überhaupt an chronische Infektionen zu denken und bei Verdacht Antikörper gegen Viren, Bakterien und Parasiten zu bestimmen. Zum Beispiel:

- Toxoplasmose: Bei Verdacht auf akute Infektion: IgM-Marker für eine therapiebedürftige Erkrankung; IgG als immunologisches Langzeitgedächtnis. Diese Antikörpertests sind bei Erstinfektionen verlässlich, als Ergänzung empfiehlt sich ein Lymphozytentransformationstest (LTT)
- Chronische virale Belastungen, häufig z. B. Epstein-Barr-Virus, Herpes simplex, Varizella-Zoster-Viren (Gürtelrose), Parvovirus-B19 etc. Beispieldiagnostik bei Epstein-Barr-Virus: EBV-VCA-IgG Antikörper (VCA = Virales Capsid Antigen), EBV-VCA-IgM Antikörper, EBV-EA-IgG Antikörper (EA = »Early Antigen«), EBV-EBNA-IgG Antikörper (NA = Nukleäres Antigen). (Siehe auch Teil 1, Kapitel: *Heimliche Untermieter – Infektionen*.)
- Bei klinischem Verdacht: Screening auf Parasitosen im Stuhl. Falls der Test unauffällig ist und weitere Verdachtsmomente bestehen, empfiehlt sich eine spezielle Blutdiagnostik, zum Beispiel über ein Institut für Mikrobiologie und Tropenmedizin. Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Darmsanierung über mindestens 9 bis 24 Monate, anfangs Einnahme von Huminsäuren (Apotheke) zum Ausscheiden von Giftstoffen über vier bis acht Wochen, parallel Leberstärkung im Zeitraum der Darmsanierung; 3. Mikronährstofftherapie zur Immunstärkung: mit Spermidin, Vitamin D, Zink, Vitamin C, Magnesium, B-Komplex, Omega-3-Fettsäuren; 4. Stressabbau; 5. Schlafhygiene; 6. Entgiftung (siehe Teil 2, Kapitel: *Entgiften – aber richtig*)



## Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)

- Tryptase im Serum (wichtig: kann unauffällig sein, trotz Vorliegen eines MCAS)
- Histamin (erster stabilisierter Morgenurin)
- N-Methylhistamin (24-Stunden-Sammelurin)
- Chromogranin A im Serum
- Diaminoxidase im Serum
- Ultraschall Bauchorgane (Leber/Milz: Ausschluss einer Vergrößerung)
- Eventuell: Magenspiegelung (Gastroskopie) und Darmspiegelung mit Biopsie: zum Nachweis von Mastzellen/Mastzellnestern
- Therapie-Empfehlung: 1. Anbindung an einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt; 2. ENERGY!-Ernährung angepasst an individuelle Verträglichkeiten und Empfehlungen zur Histaminintoleranz; 3. Kleines Heil-ABC-der Verdauung, Empfehlungen zur Darmsanierung und Leberstärkung; 4. Einnahme von Vitamin C 1–4 g pro Tag, Diaminoxidase (z. B. Daosin) vor den Mahlzeiten, Quercetin 500 mg und Tulsi-Tee

regelmäßig (Präparate erhältlich in Apotheken und Internet); 5. Stressabbau und positive Affirmation besonders wichtig; 6. Schlafhygiene; 7. Sanfte Bewegung



### Mitochondriopathie (sekundär z. B. nach HWS-Trauma oder bei unklarer Müdigkeit)

- Oxidativer Stress: Lipidperoxidation, oxidiertes LDL; Gamma-GT: erhöhter Wert zeigt bei fehlendem übermäßigen Alkoholkonsum oxidativen Stress an; eventuell: Superoxiddismutase, Glutathionperoxidase
- Nitrosativer Stress: Citrullin im ersten Morgenurin, Nitrotyrosin (EDTA-Blut), Holotranscobalamin, Methylmalonsäure (Urin)
- ATP-Konzentration (Blut) und/oder Mitochondrienfunktion (in Speziallaboren, siehe Anhang: *So bleiben Sie informiert*)
- Lactat und Pyruvat im Urin: Verhältnis Lactat/Pyruvat – Verhältnis normal 15–20:1, ein erhöhter Quotient spricht für einen Defekt im mitochondrialen Stoffwechsel
- Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Mikronährstofftherapie (vor allem mit Vitamin-B-Komplex, Folsäure, Coenzym Q10, Zink, Mangan, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren); 3. Bewegung, z. B. HIIT – High Intensive Intervall Training; 4. Sauerstofftherapie



### Nahrungsmittelintoleranzen

- Test auf Leaky-Gut-Syndrom, d. h. gestörte Darmschleimhautbarriere: Zonulin, alpha-1-Antitrypsin, sIgA (siehe auch oben) im Stuhl
- Antikörper-Test auf Gluten im Stuhl, Anti-Gliadin-Antikörper (AGA) und Desaminierte Gliadin-Antikörper (DGA)
- Eventuell Atemtests bei Verdacht auf Laktose-, Fruktoseintoleranz oder andere (z. B. Sorbitintoleranz)
- Sofort-Allergie-Ausschluss (RAST-Test) im Serum, Spätallergie IgG (Serum)
- Histaminintoleranz: Diaminooxidase im Blut
- Selbsttest: Eliminations-Test mit mindestens 14-tägigem Auslassen von Triggern, z. B. Gluten, Milch, eventuell langfristig weitere Elimination ausprobieren mit Ei, Soja, Nachtschattengewächsen (Tomaten, Paprika, Aubergine, Kartoffeln), Hülsenfrüchten
- Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung angepasst an individuelle Verträglichkeiten (bei Verdacht können weitere Eliminationen individuell umgesetzt werden); 2. Kleines Heil-ABC-der Verdauung, Empfehlungen zur Darmsanierung mindestens neun bis zwölf Monate und parallele Leberstärkung; 3. Bei Histaminintoleranz: Histaminarme Ernährung und Zubereitung (siehe Teil 2, Kapitel: *Die Kraft der Ernährung, Ernährung bei Histaminintoleranz*), dauerhafte Einnahme von Pro- und Präbiotika empfohlen, zudem Einnahme von Vitamin C 1–4g pro Tag, Diaminooxidase (z. B. Daosin) vor den Mahlzeiten, Quercetin 500 mg und Tulsi-Tee regelmäßig (Präparate erhältlich in Apotheken und Internet); 4. Stressabbau; 5. Schlafhygiene; 6. Sanfte Bewegung



### Nebennieren-Insuffizienz

- Neurostressprofil (Hormontest): Dabei werden mehrmals am Tag Proben entnommen, um das Gesamtcortisol und die Tagesrhythmik der Cortisolspiegel zu bestimmen. Ggf. ein erweiterter Test mit Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin in Speichel/Urin
- Bei klinischem Verdacht: Bestimmung der Nebennieren-Autoantikörper
- Therapie-Empfehlung: 1. Optimierung des Tagesablaufs (regelmäßige Mahlzeiten, Ruhepausen, ausreichend Schlaf); 2. Stressabbau; 3. ENERGY!-Ernährung, kein Fasten; 4. Kleines Heil-ABC-der Verdauung; 5. Einnahme von Nahrungsergänzung und Adaptogenen: z. B. Ginseng, Ashwagandha, Rhodiola rosea (siehe Teil 2, Kapitel: *Sanftes Doping aus der Natur* und Teil 3, *Plan zur Heilung einer Nebennieren-schwäche*, Seite 392).



## Stille Entzündungen

- Labordiagnostik durch Basis-Untersuchung abgedeckt
- Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Kleines Heil-ABC-der Verdauung, Empfehlungen zur Darmsanierung und Leberstärkung; 3. Nahrungsergänzung mit hochdosiertem Vitamin C und Algenöl; 4. Stressabbau; 5. Bewegung und Sport



## Toxikologische Untersuchungen

- Toxinnachweise sind aktuell oft schwierig. Hier ist eine Diagnostik durch einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt, z. B. für Umweltmedizin oder funktionelle Medizin, ratsam.
- Als Alternative zu Blut und Urindiagnostik eignet sich die Multielementanalyse (MEA) von Gewebeproben in spezialisierten Umweltlaboren (siehe Anhang: *So bleiben Sie informiert*).
- Bei entsprechender Anamnese empfiehlt sich das Screening auf Schimmelpilzbelastung. Eine Schimmelpilz-Sensibilisierung ist mittels spezifischem IgE- oder IgG-Nachweis oder durch einen Lymphozytentransformationstest (LTT) nachweisbar.
- Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Darmsanierung über mindestens neun bis zwölf Monate und parallele Leberstärkung; 3. Sorgsame Entgiftungstherapie nach Darmsanierung (siehe Teil 2, Kapitel: *Entgiften – aber richtig*); 4. Nahrungsergänzung u. a. mit Spermidin, Vitamin C, Vitamin D, Zink, Magnesium; 5. Bei anhaltenden Beschwerden Anbindung an erfahrenen Arzt, z. B. für Umweltmedizin unter exakter Indikationsstellung und Begleitung durch Experten; 6. Bei Nachweis einer Schimmelpilzbelastung sorgsame, sachgemäße Sanierung empfohlen.



## Verdauungstrakt, Störungen

- Beurteilung der Darmschleimhautbarriere: Zonulin, alpha-1-Antitrypsin im Stuhl (Zonulin im Stuhl ist deutlich aussagekräftiger als im Blutserum); sIgA im Stuhl
- Test der Darmflora: Dysbiose-Test (molekulargenetische Bestimmung der Stuhlflora)
- Therapie-Empfehlung: 1. ENERGY!-Ernährung; 2. Kleines Heil-ABC-der Verdauung, Empfehlungen zur Darmsanierung und Leberstärkung; 3. Stressabbau



## Zahngesundheit

- Bei Belastung durch z. B. alte Wurzelkanalfüllungen und tote Zähne Labortest auf Thioether und Mercaptane, RANTES (Entzündungsbotenstoff) bei Verdacht auf entzündliche Herde und zur Verlaufskontrolle
- Bildgebung durch dentales Computertomogramm (dCT), stellt vor allem das Umfeld von Wurzelspitzen gut dar; digitales Volumetomogramm (DVT) ermöglicht dreidimensionale Darstellung des Kieferknochens; wichtig: erfahrener Untersucher entscheidend für die Beurteilung der Bilddiagnostik
- Therapie-Empfehlung: 1. Vorstellung bei erfahrenem Zahnarzt bzw. Kieferchirurg (Umweltzahnmedizin); 2. ENERGY!-Ernährung und Darmsanierung etwa vier bis acht Wochen vor Behandlungstermin empfohlen; 3. Mikronährstofftherapie, vor allem mit Vitamin D, Magnesium, Zink, B-Komplex, Vitamin C 1–4 g, Coenzym Q10; 4. Anregen der körpereigenen Entgiftung (siehe Teil 2, Kapitel: *Entgiften – aber richtig*).
- **Tipp:** Eine Entfernung von Amalgam sollte nur unter adäquatem Schutz erfolgen. Etwa eine Stunde vor Entfernung von Amalgam empfiehlt sich die Einnahme von Heilerde oder Chlorella-Algen<sup>2</sup> (»Giftstaubsauger«) in Wasser, um ggf. verschluckte Amalgampartikel abzubinden. Direkt nach Entfernung empfiehlt sich die Spülung des Mundraums mit Natriumthiosulfat (ausspucken! Bezugsquelle: Apotheke). Außerdem empfiehlt es sich, die körpereigene Entgiftung nach den ENERGY!-Empfehlungen zu fördern und die Einnahme von Chlorella-Algen (15 g täglich) für etwa vier Wochen fortzusetzen. Als Alternative zu Chlorella-Algen empfehlen sich Bio-Flohsamenschalen gemahlen, 3-mal täglich 1 TL in 250 ml Wasser.

## PLAN ZUR HEILUNG EINER NEBENNIERENSCHWÄCHE

Falls Sie nach dem Selbsttest den Verdacht auf eine Nebennierenschwäche als Ursache Ihrer Energielosigkeit aufgespürt haben, empfehle ich Ihnen zusätzlich zu den Empfehlungen zur ENERGY!-Ernährung und Nahrungsergänzung (vor allem Magnesium, Zink, Vitamin C, B-Vitamine, Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren sowie in den ersten Wochen auch Ginseng, Ashwagandha und Rosenwurz) diesen erprobten Heilungsplan, der Ihnen dabei hilft, Ihre Nebennierenschwäche erfolgreich zu überwinden. Sehen Sie diesen Tagesplan als grobe, flexible Grundlage, die Sie Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Alltag anpassen.

**Morgens:** Versuchen Sie, wann immer es geht, so lange wie möglich durchzuschlafen.

**Morgenritual:** Trinken Sie zwei große Gläser Wasser auf nüchternen Magen, und geben Sie einen halben Teelöffel Salz (ohne Rieselhilfen) und, falls Sie mögen, etwas Zitronensaft dazu. Führen Sie ein paar Entspannungs- und Atemübungen aus.

**Frühstück:** Lassen Sie kein Frühstück aus! Verzichten Sie auf raffinierte Weißmehlprodukte. Optimal ist eine Kombination aus Eiweiß und gesunden Fetten (z. B. *Doc-Fleck-Frühstück*, siehe *ENERGY!-Rezepte*, Seite 366). Verzichten Sie auf Koffein, auch auf entkoffeinierten Kaffee. Nehmen Sie Nahrungsergänzungen, vor allem Magnesium (200–300 mg), Vitamin C (500 mg – 1 g), B-Vitamine, Coenzym Q10 und Omega-3-Fette. Am Anfang empfiehlt sich die morgendliche Einnahme von Ginseng und Rosenwurz über etwa drei Monate.

**Mittagessen:** Essen Sie immer zu Mittag! Wählen Sie dabei ENERGY!-Kombinationen aus gesundem Eiweiß, ballaststoffreichen Salaten oder gedünstetem Gemüse, gesunde Öle, zum Beispiel Olivenöl extra vergine und etwas Algenöl, frische Kräuter und Gewürze, falls zur Hand. Auch eine kleine Portion nicht raffinierte Kohlenhydrate ist willkommen. Kauen Sie gut! Verzichten Sie auf Espresso und Süßkram nach dem Essen. Nehmen Sie nach dem Mittagessen zusätzlich 1 g Vitamin C und das Stressmineral Magnesium (200–300 mg) ein, um das Tief am Nachmittag auszugleichen.

**Snacks am Vormittag und Nachmittag:** Die Heilung der Nebennieren bedarf der *regelmäßigen* Energiezufuhr über mehrere kleinere Mahlzeiten. In diesem Fall sind ausnahmsweise solche Zwischenmahlzeiten sogar indiziert. Ein gesunder Snack sollte Protein, gesundes Fett und nicht raffinierte Kohlenhydrate liefern, zum Beispiel ein Apfel oder ein anderes Stück Obst mit einer Handvoll Nüsse, Mandeln, Samen oder Kerne, Staudensellerie mit Sesam- oder Mandelmus. Essen und trinken Sie nichts zwischendurch, was eine negative Wirkung auf Ihr Energieniveau hat, egal, wie sehr es Ihnen schmeckt oder wie groß das Verlangen danach ist (z. B. Softdrinks, Diät-Cola, Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Chips etc.)

**Abendessen:** Essen Sie immer zu Abend! Verzehren Sie auch hier Protein, ballaststoffreiches Gemüse, gute Fette und ein paar hochwertige Kohlenhydrate, zum Beispiel aus Reis, Hirse, Quinoa und Kartoffeln, als Energielieferanten für die Nebennieren über Nacht. Peppen Sie Ihre Mahlzeiten mit Nüssen, Mandeln oder Kernen, Kräutern und Gewürzen auf. Nehmen Sie Ihre Nahrungsergänzungen, vor allem Magnesium (200–300 mg) und Zink (15 mg) am Abend. Am Anfang der Umstellung empfiehlt sich aus der Erfahrung die abendliche Einnahme von Rosenwurz (drei Monate) und Ashwagandha für etwa vier Wochen (siehe Teil 2, Kapitel: *Sanftes Doping aus der Natur*).

**Abendritual:** Erschaffen Sie sich ein schönes Abendritual: Pflegen Sie Atem- und Entspannungsübungen, führen Sie ein Tagebuch oder Dankbarkeitstagebuch, hören Sie entspannende Musik oder genießen eine abendliche Tee-Zeremonie.

**Betruhe:** Versuchen Sie, nicht länger als bis 23 Uhr aufzubleiben, besser noch: um 22 Uhr zu Bett zu gehen.