

Casey Means/Calley Means: "Good Energy"

## Was die Zellen am Laufen hält

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 07.01.2025

**Unerschöpfliche Gesundheit, einen überreichen Fluss an sprudelnder Lebensenergie, garantiert gute Laune und stetes Wohlbefinden – wer will das nicht?**

In ihrem neuen Buch „Good Energy“ gibt Casey Means einen umfassenden Einblick in die zellulären Mikrowelten des menschlichen Stoffwechsels und ihrer Bedeutung für die Gesundheit. Die Kernthese der US-amerikanischen Ärztin lautet: Um sich optimaler Gesundheit zu erfreuen, sollte jeder Mensch den Mitochondrien, den „Kraftwerken der Zellen“, die besten Bedingungen verschaffen.

### Es gibt Kritik

Gleich zu Beginn: An „Good Energy“ gibt es viel zu bemängeln. Da ist die ausufernde Länge. Und auch die Kritik der Autorin am medizinischen System gerät einseitig. Besonders der angebliche Fokus ihrer ärztlichen Kolleginnen und Kollegen auf Profit statt auf ganzheitlichen Behandlungsansätzen ist Casey Means ein Dorn im Auge.

Dass sie selbst mit ihrem Unternehmen Vorrichtungen zum Blutzucker-Monitoring (dem neusten heißen Thema der Ernährungsratgeber!) in Echtzeit vertreibt, obgleich die wissenschaftliche Studienlage zum Vorteil solcher Geräte dünn ist, scheint hingegen kein Problem zu sein.

Casey Means legt den Titel zusammen mit ihrem Bruder Calley Means vor. Der ist ausgewiesener Kritiker der Pharma- und Lebensmittelindustrie, gleichzeitig setzt er als Unternehmer auf eine individualisierte Gesundheitsvorsorge, was auch heißt: die Gesundheitsvorsorge Einzelner zu monetarisieren.

Schwierig ist auch, dass die Autoren mit übertriebenen kleinteiligen Good-Bad-Energy-Kategorien in zahllose Bereiche einsteigen, in denen sich der eigene Lebensstil verbessern ließe, bis hin zu einer haargenaue Überwachung dutzender Blutwerte, die sonst nur Fachleute begreifen.

### Ansteckende Begeisterung

Casey Means/Calley Means

**Good Energy. Der erstaunliche Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und unerschöpflicher Gesundheit**

Übersetzt von Bernhard Ubbenhorst

Ullstein, Berlin 2025

512 Seiten

21,99 Euro

Trotzdem: Wer zu den Vollmundigkeiten und blinden Flecken der Autorin Abstand einnimmt, kann mit diesem Buch viel Spaß haben. Casey Means versteht es, komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge verständlich zu erklären und mit zahlreichen persönlichen Anekdoten und Beispielen zu illustrieren. Ihre Begeisterung für das Thema Mitochondrien und ihre Überzeugung von einem gesunden Lebensstil sind ansteckend, zumal am Anfang eines neuen Jahres, wenn die guten Vorsätze noch sprudeln.

### **Viele konkrete Anleitungen**

Die Ärztin präsentiert eine Fülle von wissenschaftlich fundierten Informationen zu den Auswirkungen von Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Umweltgiften auf die Mitochondrien-Funktion. Sie bietet einen Vier-Wochen-Plan mit vielen konkreten Anleitungen, wie sich die Good-Energy-Prinzipien Schritt für Schritt in den Alltag integrieren lassen. Ein Highlight – und natürlich auch ein Muss für Bücher dieses Genres – ist der umfangreiche Rezeptteil.

Wenn es dann schon zum Frühstück „Spinat-Kichererbsen-Wraps mit cremigem Rührei und pikanten Champignons“ gibt, zumindest auf den Buchpapier – wer wollte da noch Nein zu einem Gesundheitsschmöker sagen?

Und in einem hat die Autorin ja Recht: Zu viele Menschen ernähren sich mies und bewegen sich zu wenig und fügen sich so massiven Schaden zu. Wenn sich nur ein Bruchteil der Leserinnen und Leser dazu verleiten ließe, hochverarbeitete Lebensmittel öfter mal im Regal liegen zu lassen, hätte das Buch seinen guten Zweck schon erfüllt.