

INHALT

Ein persönliches Wort an meine Leser 13

Mitochondrien – die »Kraftwerke« unserer Zellen 16

Eintauchen in die Welt der Mitochondrien 18

Daten und Fakten in Kürze 18

Mitochondrien ganz nah 19

Heimat der Mitochondrien: Die Zelle 20

Die Aufgaben der Zelle 21

Ein perfektes System und seine Mitglieder 25

... und mittendrin die Mitochondrien 32

Die größte Revolution des Lebens 32

Was vor 2,1 Milliarden Jahren geschah 33

Von Cyan- und anderen Bakterien 34

Die Zellsymbiose 37

Mitochondrien – Fragen und Antworten 40

Das Energie-Komplott 43

Woher kommt unsere Energie? 43

Mitochondrien und ATP 43

Wie aus Energie wieder Energie wird 46

Kann man Lebensenergie messen? 50

Basiswissen Energie-Management	51
<i>Leben im Einklang mit der eigenen Energie</i>	52
Energie erneuern durch Sport	57
<i>Ausdauer macht fit</i>	
<i>Warum die Mitochondrien Ausdauersport lieben</i>	59
<i>Regelmäßig trainieren wirkt Wunder</i>	62
Stress abbauen durch Entspannung	63
<i>Stress – ein ganzheitliches Problem</i>	64
<i>Aktiv dem Stress begegnen</i>	65
<i>Stressabbau durch Entspannung</i>	69
<i>Meditation – Hilfe in vielen Lebenslagen</i>	71
Schaden an den Mitochondrien	75
Stickstoffmonoxid	77
<i>Freund oder Feind?</i>	78
<i>Nitrosativer Stress</i>	79
Nikotin	80
<i>Rauchen und seine Folgen</i>	81
<i>Helfen Sie sich selbst!</i>	82
Schwermetalle (toxische Metalle)	83
<i>Zink</i>	86
<i>Kadmium</i>	87
<i>Quecksilber</i>	87
<i>Aluminium</i>	90
<i>Blei</i>	91
<i>Arsen</i>	92
<i>Schwermetalle meiden</i>	92
Pflanzenschutzmittel und andere Biozide	93
<i>Insektizide</i>	94
<i>Wenn es Pilzen an den Kragen geht</i>	96
<i>Fungizide in unserem Körper</i>	97

Haushaltschemie	98
<i>Weichspüler</i>	98
<i>Putz- und Reinigungsmittel</i>	100
Elektrosmog	101
<i>Panikmache oder reale Gefahr?</i>	102
Die dunkle Seite der Kosmetik	105
<i>Das Beispiel Zahncreme</i>	107
 Burn-out – eine Krise der Mitochondrien? 109	
Burn-out-Faktor 1: Falsche Ernährung	111
<i>Im Fokus: Transfettsäuren</i>	113
Burn-out-Faktor 2: Mangelnde Bewegung	115
<i>Wie wir es nicht machen sollten ...</i>	115
Burn-out-Faktor 3: Entzündungen im Körper	117
<i>Allergien</i>	118
<i>Vorsorge und Gesundheits-Check-up</i>	119
Burn-out-Faktor 4: Das Leaky-Gut-Syndrom	120
<i>Zu Besuch bei Magen und Darm</i>	120
Burn-out-Faktor 5: Medikamente	125
<i>Ihre Wirkung im Körper</i>	126
<i>Wenn Medikamente schaden ...</i>	126
Initialzündung Stress	129
<i>Ein allgegenwärtiges Phänomen</i>	131
<i>Wenn der Stress die Oberhand gewinnt ...</i>	131
Burn-out – eine Gesellschaftskrankheit	134
<i>Gibt es eine gewisse Anfälligkeit?</i>	134
Burn-out – Mitochondrien in Not	136
<i>Der körperliche Verfall im Vorfeld</i>	136
<i>Mitochondriale Energiekrise</i>	137

Hilfe durch Ernährung	140
Nur das Beste	140
<i>Stoffwechseltypen und ihr Essverhalten</i>	141
<i>Mehr Leben im Lebensmittel</i>	144
Vitalstoffe für die Mitochondrien	147
<i>Die besten Vitaminspender: Gemüse</i>	147
<i>Heilende Gewürze</i>	149
<i>Die besten Vitaminspender: Früchte</i>	150
<i>Kraftquelle Proteine</i>	151
<i>Energieträger Fett</i>	154
<i>Hauptenergielieferant: Kohlenhydrate</i>	155
Die ausgewogene Energiebilanz	157
<i>Energiezufuhr drosseln</i>	158
<i>Den Energieverbrauch einschätzen</i>	158
Was hilft bei mitochondrialer Dysfunktion?	159
<i>Darmsanierung</i>	160
<i>Übersäuerung vermeiden</i>	160
<i>Vorsicht bei Zusatzstoffen</i>	161
<i>Entgiftendes Wasser</i>	161
<i>Radikalenfänger und Antioxidantien</i>	162
<i>Jungbrunnen Coenzym Q10</i>	164
<i>Spezielle Helfer der Mitochondrien</i>	165
Hilfe bei Unverträglichkeiten	167
<i>Glutenunverträglichkeit</i>	168
<i>Laktoseintoleranz</i>	169
<i>Fruktoseintoleranz</i>	170
<i>Histaminunverträglichkeit</i>	171
Nahrungsergänzung nach Plan	172
<i>Hilfe durch Mikroorganismen</i>	172
<i>Entzündungshemmende Polyphenole</i>	173

Mein Therapie- und Behandlungskonzept	175
Diagnose und Heilung	177
<i>Das Erstgespräch</i>	177
<i>Wichtige Werte aus dem Labor</i>	179
<i>Individuelle Ernährung</i>	179
<i>Den Darm regenerieren</i>	182
<i>Aufbaukur für die Mitochondrien</i>	183
<i>Das Plus: MitoEnergy</i>	188
<i>So geht es Schwermetallen an den Kragen</i>	191
<i>Heilende Worte</i>	193
Fallbeispiele aus meiner Praxis	194
<i>Multiple Sklerose: Patientin, 30 Jahre</i>	194
<i>Diabetes II, Bluthochdruck, leichte Nierenfunktionsstörung: Patient, 78 Jahre</i>	196
<i>Unklares Erkrankungsbild mit Angst und Depressionen: Patientin, 30 Jahre</i>	198
<i>Kinderwunsch: Patientin, 34 Jahre</i>	200
<i>Gesundheitliche Probleme und Burn-out: Patientin, 44 Jahre</i>	201
Anhang	203
Nützliche Webseiten	203
Register	204