

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 Cyano- 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

Stoffwechseltypen und ihr Essverhalten 141

Mehr Leben im Lebensmittel 144

Vitalstoffe für die Mitochondrien 147

Die besten Vitaminspender: Gemüse 147

Heilende Gewürze 149

Die besten Vitaminspender: Früchte 150

Kraftquelle Proteine 151

Energieträger Fett 154

Hauptenergielieferant: Kohlenhydrate 155

Die ausgewogene Energiebilanz 157

Energiezufuhr drosseln 158

Den Energieverbrauch einschätzen 158

Was hilft bei mitochondrialer Dysfunktion? 159

Darmsanierung 160

Übersäuerung vermeiden 160

Vorsicht bei Zusatzstoffen 161

Entgiftendes Wasser 161

Radikalfänger und Antioxidantien 162

Jungbrunnen Coenzym Q10 164

Spezielle Helfer der Mitochondrien 165

Hilfe bei Unverträglichkeiten 167

Glutenunverträglichkeit 168

Laktoseintoleranz 169

Fruktoseintoleranz 170

Histaminunverträglichkeit 171

Nahrungsergänzung nach Plan 172

Hilfe durch Mikroorganismen 172

Entzündungshemmende Polyphenole 173

Mein Therapie- und Behandlungskonzept 175

Diagnose und Heilung 177

Das Erstgespräch 177

Wichtige Werte aus dem Labor 179

Individuelle Ernährung 179

Den Darm regenerieren 182

Aufbaukur für die Mitochondrien 183

Das Plus: MitoEnergy 188

So geht es Schwermetallen an den Kragen 191

Heilende Worte 193

Fallbeispiele aus meiner Praxis 194

Multiple Sklerose: Patientin, 30 Jahre 194

*Diabetes II, Bluthochdruck, leichte Nieren-
funktionsstörung: Patient, 78 Jahre 196*

*Unklares Erkrankungsbild mit Angst und
Depressionen: Patientin, 30 Jahre 198*

Kinderwunsch: Patientin, 34 Jahre 200

*Gesundheitliche Probleme und Burn-out:
Patientin, 44 Jahre 201*

Anhang 203

Nützliche Webseiten 203

Register 204