

Inhalt

- 8 Vorwort**
- 8 Energie ist Leben**

Energie fühlt sich gut an

- 12 Faszinierende Energieträger**
- 14 Alles braucht Energie**
- 14 Energie bestimmt, was im Organismus passiert**
- 15 Klug durch Energie**
- 16 Energie macht glücklich**
- 17 Gesund und jung dank Energie**
- 18 Energie stärkt das Immunsystem**
- 19 Energie ist das Entscheidende**

Wunderbare Energieherstellung

- 22 ATP – der zentrale Energieträger**
- 22 Energie entsteht in den Mitochondrien**
- 23 Energie aus Rindfleisch, Nudeln oder dem dicken Bauch**
- 24 Energie aus Fetten**
- 24 Energie aus Kohlenhydraten**
- 26 Energie aus Proteinen**
- 26 Das Gehirn braucht keine Kohlenhydrate**
- 27 Fette sind die bessere Wahl**
- 27 Energie heißt immer freie Radikale**

- 29 Von freien Radikalen zu chronischen Erkrankungen**
- 30 Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate**

Energieherstellung in drei Akten

- 34 Drei Akte im Überblick**
- 35 Erster Akt: Zerkleinerung und Umbau von Fetten und Kohlenhydraten**
- 36 Nährstoffe für den Glukoseumbau**
- 36 Was Fetten den Pep gibt und sie ins Innere der Mitochondrien transportiert**
- 38 Energie aus der Zerkleinerung**
- 39 Zweiter Akt: Der Zyklus**
- 41 Enzyme brauchen mehr als nur Aminosäuren**
- 42 B-Vitamine für den Energietransport**
- 44 Dritter Akt: körpereigene Batterie, Turbine und ATP-Produktion**
- 46 Körpereigene Batterie und Turbinen**
- 50 Essenzielle Stoffe für den dritten Akt der Energieherstellung**
- 51 Magnesium für die Energiespeicherung**
- 52 Energie macht den Unterschied**

Nährstoffe für die Energieherstellung

- 56 Von Nährstoffmängeln zu Fehlfunktionen**
- 57 25 Jahre Praxiserfahrung: Lauter Nährstoffmängel**
- 57 Magnesium**
- 61 α-Liponsäure**
- 63 Kalium**
- 65 Thiamin (Vitamin B₁)**
- 67 Carnitin**
- 69 Niacin**
- 71 Folsäure**
- 74 Vitamin B₁₂**
- 78 Aminosäuren**
- 82 Eisen**
- 86 Glutathion**
- 90 Schwefel**
- 94 Mangan**
- 95 Riboflavin (Vitamin B₂)**
- 97 Omega-3-Fettsäuren**
- 100 Ubiquinon (Coenzym Q10)**
- 103 Kupfer**
- 105 Phosphor/Phosphat**

- 106 Phosphat als Zusatzstoff**
- 109 Ernährung ist das Wesentliche**

Energiemangel und chronische Erkrankungen

- 112 Nicht übertragbare Krankheiten sind selbst gemacht**
- 113 Mitochondriale Dysfunktionen sind das Problem**
- 114 Von der Überlastung durch Kohlenhydrate zum Kollaps**
- 115 Vom Bewegungsmangel zu eingeschlafenen Mitochondrien**
- 116 Freie Radikale durch Alkohol und Nikotin**
- 117 Mitochondriale Dysfunktion und chronische Erkrankungen**
- 118 Viele Krankheiten – eine Ursache**

Corona und Long COVID

- 122 Coronaviren greifen Mitochondrien an**
- 123 Leichter Angriff auf vor-geschädigte Mitochondrien**
- 124 Der Blutzuckerspiegel ist ein eigenständiger Risikofaktor**
- 125 Long COVID hat viele Gründe**
- 127 Dickes Blut erschöpft**
- 128 Dauerschaden an den Mitochondrien**
- 130 Herpesviren, die chronisch erschöpfen**
- 132 Epstein-Barr und Long COVID**
- 135 Mit einem starken Immun-system gegen Long COVID**
- 135 Ernährung**
- 136 Nährstoffe**
- 139 Stressmanagement**
- 140 Sport**
- 141 Schlafen**

Energie steigern mit Sport, Fasten, Schlaf, Gemüse und Fetten

- 144 Sport aktiviert Mitochondrien**
- 144 Sport ist ein Genschalter**
- 145 Durch Sport sterben schlechte Mitochondrien**
- 147 Freie Radikale vom Sport wirken aktivierend**
- 147 Nüchternläufe sind besonders effektiv**
- 148 Energie aus Gemüse und Fetten**
- 148 Kohlenhydrate: Die Menge und die Art machen's**
- 149 Fette für die gesunde Energieherstellung**
- 149 Darmbakterien mögen Ballaststoffe**
- 150 Grünes gegen freie Radikale**

- 151 Weniger essen – mehr Energie**
- 152 16:8 heilt Mitochondrien**
- 153 Ketonkörper aktivieren Gene**
- 153 Im Schlaf Energie tanken**
- 154 Energieverbrauch lässt gut schlafen**
- 155 Melatonin wirkt antioxidativ**
- 156 Die Schilddrüse macht's**
- 157 Schilddrüsengesund – ein Leben lang**
- 158 Was bei Schilddrüsenproblemen hilft**

Was die Energieherstellung behindert

- 162 Energiekiller Kohlenhydrate**
- 162 Glukose bringt die Energieherstellung durcheinander**
- 163 Zu viel Insulin im System**
- 165 Auch Fruktose ist schädlich**
- 166 Vier Laborwerte für die Wahrheit**
- 167 Triglyceride**
- 168 HDL-Cholesterin**
- 169 Der Quotient**
- 170 Nüchterninsulin**
- 171 Nüchternlglukose**
- 173 Vom Zigarettenrauch zum Zellschaden**

- 175 Alkohol ist Gift**
- 177 Statine reduzieren die Energieherstellung**
- 179 Aluminium verlangsamt den Energiezyklus**
- 181 Zu viele Fluoride wirken schädlich**
- 182 Quecksilber beschädigt Antioxidantien**
- 183 Vom psychischen zum oxidativen Stress**

Wissen ist das eine, Umsetzen das andere

- 186 Wissen allein führt nicht zu Verhaltensänderungen**
- 187 Verhaltenswiederholungen sind entscheidend**
- 188 Tricks fürs richtige Handeln**
- 190 Autopiloten ausbilden**
- 191 Wie Verlangen entsteht**
- 193 Was tun bei Rückfällen?**

Auf einen Blick

- 196 Energieherstellung steigern**
- 200 Quellen**
- 214 Register**