

VORWORT	8
DIE URSACHEN DER »ZUCKERKRANKHEIT«	11
DIE ZELLEN HABEN HUNGER!	12
DAS FETT AM BAUCH	16
WAS PASSIERT IN DEN ZELLEN?	
ENERGIEGEWINNUNG AUF ABWEGEN	20
GLUKOSE IST ENERGIE	20
ZELLEN, MITOCHONDRIEN UND GLUKOSEVERWERTUNG	25
PROBLEM: DER ABGEBREMSTE ZWISCHENSCHRITT	
DER GLYKOLYSE	28
DIE REGULATION DES PDH-KOMPLEXES	30
ZITRONENSÄUREZYKLUS UND ATMUNGSKETTE	38
MEDIKAMENTE AUS SICHT DER MITOCHONDRIEN	43
ALLERLEI STRESS FÜR ZELLEN UND KÖRPER	50
Gegen oxidativen Stress: Antioxidative Vitamine und Taurin	52
Nitrosativer Stress und was dagegen hilft	56
Der Stress mit den AGEs	59
Stress mit dünnen Nerven	61
DER BAUCH SPIELT IMMER MIT –	
WARUM DER DARM SO WICHTIG IST	63
GUTE UND SCHLECHTE DARMBAKTERIEN	69

WEGE AUS DEM DILEMMA – SO GEHT EINE BESSERE THERAPIE	72
THERAPIESÄULE 1: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	73
Vorsicht bei Fruktose, Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen!	79
Gesundheitsförderlich: Ribose und Phosphat	81
THERAPIESÄULE 2: VITAMINE, MINERALIEN UND MEHR	83
1. Schritt: Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamin A, D und K	85
2. Schritt: Anregung der PDH	89
3. Schritt: Gegen den Stress durch ROS und RNS	90
4. Schritt: Omega-3-Fettsäuren	93
5. Schritt: Noch mehr Möglichkeiten	93
THERAPIESÄULE 3: MEHR BEWEGUNG	96
THERAPIESÄULE 4: WENIGER STRESS UND MEHR ENTSPANNUNG	99
THERAPIESÄULE 5: GUTER SCHLAF IN DER NACHT	100
THERAPIESÄULE 6: MITOS ENTLASTEN UND FÖRDERN	101
THERAPIESÄULE 7: EINEN GESUNDEN DARM FÖRDERN	103
BEISPIELVERLÄUFE VON PATIENT*INNEN	105
GEWINNEN SIE IHRE THERAPEUT*INNEN UND GEWINNEN SIE SELBST!	110
ABKÜRZUNGEN UND FACHBEGRIFFE	114
STICHWORTVERZEICHNIS	119