

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

<b>WEGE AUS DEM DILEMMA – SO GEHT EINE BESSERE THERAPIE</b>	72
<b>THERAPIESÄULE 1: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG</b>	73
Vorsicht bei Fruktose, Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen!	79
Gesundheitsförderlich: Ribose und Phosphat	81
<b>THERAPIESÄULE 2: VITAMINE, MINERALIEN UND MEHR</b>	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
<b>THERAPIESÄULE 3: MEHR BEWEGUNG</b>	96
<b>THERAPIESÄULE 4: WENIGER STRESS UND MEHR ENTSPANNUNG</b>	99
<b>THERAPIESÄULE 5: GUTER SCHLAF IN DER NACHT</b>	100
<b>THERAPIESÄULE 6: MITOS ENTLASTEN UND FÖRDERN</b>	101
<b>THERAPIESÄULE 7: EINEN GESUNDEN DARM FÖRDERN</b>	103
<b>BEISPIELVERLÄUFE VON PATIENT*INNEN</b>	105
<b>GEWINNEN SIE IHRE THERAPEUT*INNEN UND GEWINNEN SIE SELBST!</b>	110
<b>ABKÜRZUNGEN UND FACHBEGRIFFE</b>	114
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	119