



Rätsel

August 2016

Familienspaß aus
Ihrer Apotheke

aktuell

Stärken Sie Ihre

Lebensenergie

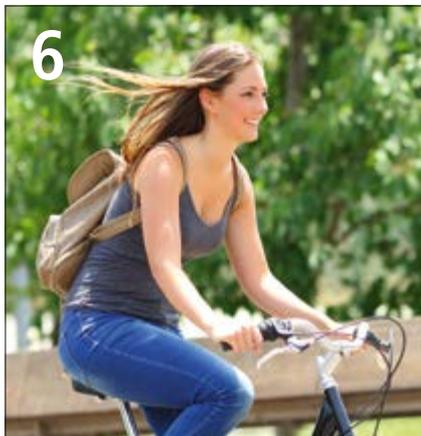


Foto: Mike Kraus

6 **Kreislauftief**
Was tun bei
niedrigem Blutdruck

18 **Lebensenergie**
Interview zur Bedeutung
der Mitochondrien

24 **Frisches querbeet**
Salat: aus Rauke
wurde Rucola

25 **Rezept**
Spinatpuffer mit Tomaten,
Mozzarella und Rucola

29 **Brille & Co.**
Tipps für die Urlaubsreise

34 **Kurz berichtet**

- Fasten kommt
der Leber zugute
- neue MRT-Methode
für die Zähne

35 **Buchtipps**

- Körpersprache
- Bauch-Hirn denkt mit

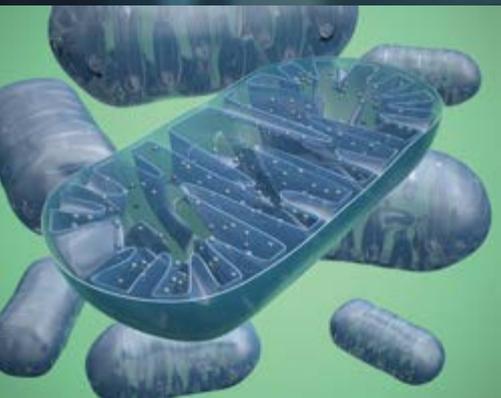
38 **Gewinnspiel**
5 x 1 Reise-Regen-
Rucksitz-Koffer

43 **Medikamente**
Nicht selbst absetzen

48 **Tipp**
Wenn Krätze nervt ...

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:
www.facebook.com/SuDVerlag

www.raetsel-aktuell.com



Mitochondrien ...

Eine Vitalstoff-Beratung erhalten Sie in der Apotheke.



Schlüssel zu langem Leben

Mitochondrien sind die Kraftquellen unseres Lebens, kleinste Zellbewohner, die im Körper Energie erzeugen. Und nicht irgendeine Energie, sondern tatsächlich die Lebensenergie. Was geschieht, wenn diese Kraftquellen schwächeln und was man für ihre Stärkung tun kann, erklärt die Münchener Heilpraktikerin und Buchautorin Maria Elisabeth Druxeis.



Wie zeigt sich die Wirkung dieser mikroskopisch kleinen »Körnchen«?

»Sie liefern die Energie, die man braucht, um eine Hand zu heben oder zu atmen, genauso wie die Energie, die das Herz schlagen lässt und die Nervenzellen aktiviert. Die Energieeinheit ist ATP (Adenosintriphosphat), die kaum einen Sekundenbruchteil existiert, ehe sie bereits verbraucht ist.«

Was passiert, wenn ihre Funktion eingeschränkt ist?

»Bei einer sogenannten mitochondrialen Dysfunktion ist unser Energiehaushalt gestört. Für die Kleinstlebewesen Mitochondrien gelten dieselben Regeln wie für uns: Sind sie gesund, geht es ihnen gut, ist die Energieproduktion gesichert – Schlüssel zu einem langen Leben. Sind sie jedoch geschwächt, sinkt ihre Leistungsfähigkeit. In extremen Fällen können die Mitochondrien so schwer erkranken, dass sie die Energieproduktion ganz einstellen und so schwere Leiden auslösen.«

Welche Symptome treten auf?

»Man fühlt sich nach langen Arbeitstagen angestrengter, antriebsloser als

sonst. Eine kleine Wunde heilt nur langsam, man schüttelt Stress nicht mehr so leicht ab, oder wird öfter krank. Diese Symptome haben an sich nichts Dramatisches. Wer auf sie reagiert und sich eine Auszeit gönnt, erholt sich meist schnell wieder. Wer sie ignoriert, kann ernsthaft erkranken.«

Was verursacht diesen Energiemangel?

»Die Gründe sind vielfältig. Zum einen stören Umweltgifte, Pestizide und Schwermetalle in unserer Nahrung, Antibiotika und andere Medikamente die Abläufe der Mitochondrien, aber auch Inhaltsstoffe in Kosmetika oder Elektrosmog. Verheerend wirkt sich ein kranker Darm aus, denn sobald die Nährstoffe nicht mehr sicher aus der Nahrung aufgenommen werden, verschlechtert sich die Ernährungslage der Mitochondrien – bis erst sie und dann wir krank werden.«

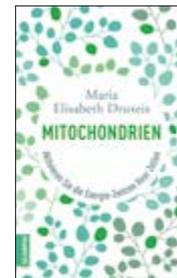
Zu welchen Erkrankungen können geschwächte Mitochondrien führen?

»Man geht aktuell davon aus, dass nicht nur Herz-Kreislauf-Störungen, Allergien, Neurodermitis, Burnout und Depressionen auf eine mitochondriale

Dysfunktion zurückzuführen sind. Die Anzeichen mehren sich, dass so auch chronische oder Autoimmunerkrankungen entstehen. Dazu zählen Diabetes mellitus und Arteriosklerose, Demenz, Alzheimer, Parkinson und weitere schwere bis schwerste Erkrankungen.«

Wie stärken wir unsere Energielieferanten?

»Mitochondrien brauchen in erster Linie Vitalstoffe, die sie aus der Nahrung beziehen: Vitamin A, C und E, aber auch alle Vitamine des Vitamin-B-Komplexes und Folsäure. In Kombination mit den sekundären Pflanzenstoffen sind sie zudem ein starkes Team gegen Freie Radikale und oxidativen Stress. Mit einer gesunden und vitalstoffreichen Ernährung tun wir ihnen ebenso gut wie mit ausreichender Bewegung an der frischen Luft.«



Buchtipp:

Maria Elisabeth Druexin
»Mitochondrien«
Scorpio Verlag 2016
208 Seiten
ISBN 978-3-95803-050-3
€ 16,99