

# Mitochondrien

## Die Kraftwerke unseres Körpers

Von Maria Elisabeth Druxeis



**Der Weg aus Erschöpfung und Krankheit und Hoffnung für Patienten mit scheinbar unerklärlichen Beschwerden, chronischen oder Autoimmunerkrankungen bis hin zu Burn-out.**

Es beginnt oft schleichend: Man fühlt sich nach langen Arbeitstagen angestrengter als sonst. Eine kleine Wunde heilt nur langsam, man schüttelt Stress nicht mehr so leicht ab, oder wird öfter krank. All diese Symptome haben nichts Dramatisches an sich. Wer sie wahrnimmt, auf sie reagiert und sich bewusst eine Auszeit gönnt, erholt sich meist schnell wieder. Und fängt so eine ernste Erkrankung ab, die sich – unbehandelt – zunehmend verschlimmert, bis sie den tief in unserem Körper ablaufenden Energiehaushalt außer Funktion setzt.

Die mitochondriale Dysfunktion ist erst seit kurzem in den Fokus der Wissenschaft und ins Bewusstsein der angewandten Medizin gerückt. Sie bezeichnet eine Störung,

die einen unserer aktivsten Zellbestandteile erkranken lässt, die Mitochondrien. Diese sind, kurz gesagt, kleinste Zellbewohner, die im Körper Energie erzeugen. Wichtig zu wissen: Nicht irgendeine Energie, sondern tatsächlich unsere Lebensenergie: 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.

### Die Ursachen von Energiemangel in unseren Zellen

Es leuchtet ein, dass unser Energiehaushalt nur funktioniert, wenn die Mitochondrien „funktionieren“. Da sie Kleinstlebewesen sind, gelten für sie dieselben Regeln wie für uns: Sind sie gesund, geht

#### **Maria Elisabeth Druxeis**

ist seit 1988 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in München tätig. Therapeutin für mitochondriale Dysfunktion. Ihre Schwerpunkte: Clustermedizin, neuronale Mustererkennung und Zellsymbiosis-Therapie nach Dr. Heinrich Kremer.  
[www.naturheilpraxis-druxeis.de](http://www.naturheilpraxis-druxeis.de)



Maria Elisabeth Druxeis  
**Mitochondrien**

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen

In Zusammenarbeit mit Verena Zemme

208 Seiten, April 2016  
ISBN 978-3-95803-050-3  
Scorpio Verlag

es ihnen gut und die Energieproduktion ist gesichert. Sind sie jedoch geschwächt, sinkt ihre Leistungsfähigkeit. In extremen Fällen können die Mitochondrien so schwer erkranken, dass sie die Energieproduktion ganz einstellen – dann sind schwere Leiden die Folge. Ursache für das Erkranken der Mitochondrien sind einmal Umweltgifte: Pestizide und Schwermetalle, die unsere Nahrung belasten, Antibiotika und andere Medikamente, Inhaltsstoffe in Kosmetika oder auch Elektrosmog und ... die Liste der Substanzen, die störend in die Abläufe im winzigen Organismus der Mitochondrien eingreifen, ist lang.

### **Auch chronische oder Autoimmunerkrankungen hängen vom Zustand der Mitochondrien ab**

Verheerend wirkt sich zudem ein kranker Darm aus (Leaky Gut-Syndrom), 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. In der Medizin beginnt man gerade erst zu begreifen, dass nicht nur Herz- Kreislaufstörungen, Allergien oder Neurodermitis auf eine mitochondriale Dysfunktion zurückzuführen sind.

Die Anzeichen mehren sich, dass selbst Diabetes mellitus und Arteriosklerose, Demenz, Alzheimer, Parkinson und andere schwere und schwerste Erkrankungen unmittelbar vom Zustand der Mitochondrien abhängen. Man darf daher ohne Übertreibung sagen: Wir sind so gesund wie unsere Mitochondrien.

### **Hilfe bei mitochondrialer Dysfunktion**

Und genau da kann jeder von uns ansetzen: Mitochondrien brauchen in erster Linie Vitalstoffe, die sie aus der Nahrung

beziehen. wie z.B. Vitamin A, C und E, aber auch alle Vitamine des Vitamin-B-Komplexes und Folsäure sind lebenswichtig für die Mitochondrien.

In Kombination mit den sekundären Pflanzenstoffen – vor allem den Polyphenolen – sind sie zudem ein starkes Team gegen freie Radikale und oxidativen Stress. Wer sich gesund und vitalstoffreich ernährt, legt die Basis. Mit Bewegung an der frischen Luft tut man ein Weiteres. Kommen ausreichend Erholungsphasen dazu, danken es uns die Mitochondrien mit Gesundheit.

### **Burn-out – eine Krise der Mitochondrien?**

Wer dagegen keine Rücksicht auf die eigenen Kraftreserven nimmt, überanstrengt nicht nur sich, sondern auch die unzähligen kleinen Energielieferanten, die ununterbrochen ihr Bestes geben, um genügend Energie zu liefern: Arbeiten unter Angst und Stress, Beziehungskrisen, fehlender Schlaf, schlechte Ernährung, Missbrauch von Tabletten ... das alles kennzeichnet häufig unser Verhalten kurz vor einem Zusammenbruch.

Dachte man bisher, dass man damit seiner Gesundheit Schaden zufügt, weiß man heute definitiv, dass dieses ausbeuterische Verhalten die Mitochondrien krank macht. Körperliche Erschöpfung, Burn-out und Depressionen sind unmittelbare Folgen dieses Raubbaus.

Wir danken dem Scorpio-Verlag und der Autorin für die Genehmigung zum Abdruck.