

Mitochondrien –

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen

Das Niveau der Lebensenergie, die jedem von uns zur Verfügung steht, wird von einem winzigen Bestandteil unserer Zellen bestimmt: den Mitochondrien. Diese kleinsten Zellelemente sind die Kraftwerke unseres Körpers. Werden sie geschädigt – etwa durch falsche Ernährung, Schlafmangel, Stress oder Umweltgifte –, verliert der Körper Energie. Erschöpfungszustände und schwere Krankheiten sind die Folge. Die erfahrene Heilpraktikerin Maria Elisabeth Druzeis führt ein in die faszinierende Welt unserer Energie-Zentren und zeigt, wie wir sie stärken und gesund erhalten können.

Mitochondrien sind die Kraftquellen unseres Lebens.

Sind sie also sozusagen unser biologisches Chi?

Das kann man vielleicht so sagen. Die universelle Energie, das Chi, findet sich im Großen wie im Kleinen.

Was genau sind Mitochondrien?

Mitochondrien sind kleinste Zellbewohner, die im Körper Energie erzeugen. 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.

Und warum ist ihr Funktionieren nicht nur wichtig, sondern überlebenswichtig?

Bei einer mitochondrialen Dysfunktion ist unser Energiehaushalt gestört. Für die Kleinstlebewesen Mitochondrien gelten dieselben Regeln wie für uns: Sind sie gesund, geht 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 und so schwere Leiden auslösen.

Woran erkennt man, dass die Kraftquellen nur eingeschränkt arbeiten?

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. 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.



Foto ©: Mike Kraus

*Das Interview mit Maria Elisabeth Druzeis führte
Corinna Schindler vom freelance-team.*

Was sind die Ursachen von Energiemangel in unseren Zellen?

Die Ursachen für das Erkranken der Mitochondrien sind vielfältig. Zum einen stören Umweltgifte, wie Pestizide und Schwermetalle in unserer Nahrung, Antibiotika und andere Medikamente, Inhaltsstoffe in Kosmetika oder auch Elektrosmog, die Abläufe der Mitochondrien. Verheerend wirkt sich auch 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.

Können geschwächte Mitochondrien auch Auslöser für scheinbar unerklärliche Beschwerden, chronischen oder Autoimmunerkrankungen sein?

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 auch chronische oder Autoimmunerkrankungen vom Zustand der Mitochondrien abhängen, wie Diabetes mellitus und Arteriosklerose, Demenz, Alzheimer, Parkinson und andere schwere und schwerste Erkrankungen.

Können wir selbst aktiv unsere Energielieferanten stärken?

Ja, das ist die positive Nachricht. 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. In Kombination mit den sekundären Pflanzenstoffen sind sie zudem ein starkes Team gegen Freie Radikale und oxidativen Stress. Eine gesunde und vitalstoffreich Ernährung genauso wie Bewegung an der Luft tun gut.

Ist Burn-out auch eine Krise der Mitochondrien?

Wer keine Rücksicht auf seine Kraftreserven nimmt, überanstrengt nicht nur sich, sondern behindert auch die Aktivität seiner unzähligen kleinen Energielieferanten. Arbeitsstress, Beziehungskrisen, Schlafmangel, schlechte Ernährung oder Tablettenmissbrauch schädigen die Mitochondrien. Die Folgen sind körperliche Erschöpfung, Burn-out und Depression.

Wir sind also so gesund wie unsere Mitochondrien?

Das kann man mit einem klaren Ja beantworten. Der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben ist kluges Energie-Management. Und jeder kann mit Ernährung, Bewegung, Ruhepausen und Auskurieren von Erkrankungen seine Kraftreserven gut verwalten.

Maria Elisabeth Druxeis ist seit 1988 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in München tätig. Ihre Schwerpunkte: Clustermedizin, neuronale Mustererkennung und Zellsymbiosis-Therapie nach Dr. Heinrich Kremer.

Internet: www.naturheilpraxis-druxeis.de



Buchtipp:

Mitochondrien

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen
Maria Elisabeth Druxeis / Scorpio Verlag

Jeder
ist ein
Musiker

klangaue
www.klangauge.de



Es ist das eine Licht, noch ohne Farbe, strahlend und klar und voll von Liebe. Diese Unendlichkeit, Freude, Klarheit wohnt in uns... und auch sonst überall.

Pyar



Satsang in Köln

Fr. 15. - So. 17. Juli 2016

Fr. 19.30 h, Sa. und So. 11.00 h und 15.00 h

Jugendgästehaus Köln - Riehl

An der Schanz 14

Info Tel: 0221 - 58919258

Sommer-Retreat Germerode:

18. - 23. 07. 2016

Sommer-Retreat Domicilium:

07. - 18. 08. 2016

Informationen über Pyar und Termine: www.pyar.de

einfach liebe.
Seminare für Paare

Ein neues Bewusstsein für die Liebe



Paarseminar mit Ela und Volker Buchwald

Datum: **14. - 21. Oktober 2016**

Ort: **Seminarhaus SAMPURNA**

Infos: info@makinglove-retreat.de

Das Making Love Retreat®



Entwickelt von Diana und Michael Richardson

www.makinglove-retreat.de
www.einfach-liebe.de