

ÖKOLOGISCH, GANZHEITLICH UND KREATIV LEBEN

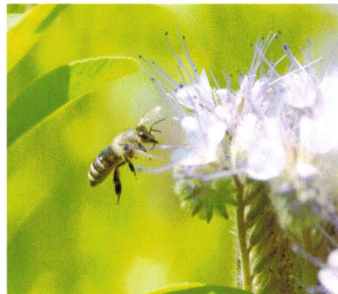
5,00 €  
AUSGABE 2  
SOMMER 2016

# natur & gut

mit ÖKO-  
MODELLREGION  
MIESBACHER  
OBERLAND



OBERLAND ERLEBEN 68 SEITEN MIT TIPPS UND IDEEN



# KRAFTQUELLE des LEBENS

Text Verena Zemme

Sicher kennen auch Sie diese Tage, an denen man vor Energie schier platzt – und andere, an denen man schon morgens nicht weiß, wie man alles schaffen soll. Wäre es nicht interessant, die Ursache für diese schwankenden Energielevel zu kennen?

## TAUCHFAHRT IN DIE ZELLEN

So wie uns die immer größere werdenden Teleskope faszinierende Einblicke in die Astronomie liefern, so erlauben uns Elektronenmikroskope Reisen ins Innere des Körpers. Genau genommen ins Innere unserer Zellen. Und dort ist es nicht weniger aufregend als am Sternenhimmel. Im Gegenteil: Während die Bewegungen des Weltalls unendlich langsam sind, sind Zellen lebendiges „Gewimmel“ pur. Untersuchungen haben gezeigt, dass jede einzelne Zelle – und jeder von uns besteht aus 10 x 100 Milliarden Zellen – Schauplatz eines emsigen Geschehens ist. In den Zellen baut unser Körper mit dem Material, das wir aus der Nahrung gewinnen, unablässig den Körper neu um. Und erhält uns so am Leben. Zu den Bestandteilen jeder Zelle gehört der Zellkern, in dessen DNS (Desoxiribonukleinsäure) unsere Erbanlagen auf einer Doppelhelix gespeichert sind, sowie eine ganze Reihe von Zellorganellen, die im Team daran arbeiten, lebenswichtige Baustoffe wie Fette, Zucker, Eiweiß, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente usw. dorthin zu bringen, wo der Körper sie gerade benötigt.

## ENERGIE!

Das, was da ständig und völlig unbemerkt in unserem Körper vor sich geht, ist in etwa so komplex, als würde die Menschheit gleichzeitig die Pyramiden und die Chinesische Mauer bauen, und nebenbei noch schnell den Weltraum erobern. Natürlich haben sich die Wissenschaftler gefragt, wo der Körper eigentlich die ganze Energie hernimmt. Und fanden dabei in jeder Zelle mehrere Tausend bohnenförmige Gebilde. Als man sie näher

untersuchte, stieß man auf eine Riesenüberraschung: Diese Zell-Bestandteile sind winzigste Lebewesen der Gattung Bakterien. Man fragte sich natürlich: Wie kommen die dahin – und was machen sie?

## MITOCHONDRIEN

Ohne Sie mit der Entstehungsgeschichte des Lebens zu langweilen, hier die Kurzversion: Vor etwa 2 Milliarden Jahren lebten auf unserem sich langsam abkühlenden Planeten zwei Sorten von Bakterien, die miteinander zu einem neuen „Superbakterium“ verschmolzen, dem Mitochondrium. Salopp kann man sagen, dass fortan die Zellen, ihre Fähigkeiten „zusammenwarfen“, bis es ihnen gelang, einen Zellkern zu bilden. Aus diesen Einzellern mit Zellkern, der die Lebensform und Fähigkeiten in den Genen speichert und weitergibt, bestehen alle höheren Lebewesen: Pflanzen, Tiere und Menschen. Und die Mitochondrien selbst existieren in jeder Zelle, wo sie ununterbrochen Energie herstellen. (Wer sich für die biochemischen Prozesse interessiert, findet sie im Internet. Stichwort ZELLATMUNG.)

## MEHR ENERGIE FÜR JEDEN TAG

Um bestens zu funktionieren, benötigt ein Mitochondrium beste Lebensbedingungen in der Zelle. Dazu gehören: Bausteine aus der Nahrung und Sauerstoff aus der Atmung. Wenn man das einmal weiß, kann man schnell ableiten, was Mitochondrien gesund erhält: Vitalstoffreiches Essen und ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Dazu aber kommt, dass ein Mitochondrium als winziges Lebewesen empfindlich auf al-

les reagiert, was so einer zarten Lebensform schadet. Man weiß, dass sie Alkohol und Nikotin nicht vertragen und vor allem von Umweltgiften aller Art (vom Weichspüler bis zum Pestizid) geschädigt werden. Strahlung wirkt ebenso negativ auf sie wie Medikamente: Vor allem Antibiotika, die nicht zwischen den guten und den schlechten Bakterien unterscheiden, wirken verheerend...

## BURNOUT VORBEUGEN

Neben kraftvollen Lebensmitteln, die vor allem von einem gesunden Darm optimal ausgewertet werden können, liefert regelmäßige Bewegung im Freien den Sauerstoff, den die Mitochondrien für die Energiegewinnung dringend brauchen. Überraschend ist ein weiterer Zusammenhang: Mitochondrien mögen keinen Stress. Er blockiert über die Veränderung der Körperchemie die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien, sodass sie zunehmend weniger und vor allem weniger wertvolle Energie produzieren können. Sie spüren einen solchen Zustand als zunehmende Kraftlosigkeit. Erste Erkrankungen stellen sich ein ... Wer jetzt weiterpower und keine Rücksicht nimmt, gleitet zunehmend rascher in Erschöpfung und Depression – beides sind energiearme Zustände, die mit den erkrankten Mitochondrien in engem Zusammenhang stehen.

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Sie ahnen es schon: Eine sinnvolle Ernährung, ausreichende Ruhephasen, das Auskurieren von Erkrankungen und vor allem ein auf Ihre Kräfte abgestimmtes Leben, wirken positiv auf die Mitochondrien.

Da die Existenz der Mitochondrien und ihre lebenswichtigen Aufgaben in unserem Körper noch so wenig bekannt sind, kann dieses Buch Ihr Leben verändern. Alles, was Sie über die Mitochondrien wissen, ermöglicht Ihnen einen bewussteren Umgang mit Ihrer Energie und hält die Mini-Kraftwerke gesund. Der Vorteil für Sie liegt auf der Hand: Kluges Energie-Management ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben mit Blick auf die eigenen Kraftreserven.

Dieser praktische Ratgeber enthält eine Vielzahl erprobter Möglichkeiten, energielose Mitochondrien wieder zu aktivieren. Damit bietet er Hoffnung für all jene, die sich mit scheinbar unerklärlichen Beschwerden auseinandersetzen, unter chronischen oder Autoimmunerkrankungen oder Burnout leiden.

**Maria Elisabeth Druexis: MITOCHONDRIEN - Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen**  
Klappenbroschur, ca. 208 Seiten, Format: 13,5 x 20,5 cm, € 16,99 (D), € 17,50 (A), ISBN 978-3-95803-050-3

