

Inhalt

- 8** Vorwort
- 8** Energie ist Leben

Energie fühlt sich gut an

- 12** Faszinierende Energieträger
- 14** Alles braucht Energie
- 14** Energie bestimmt, was im Organismus passiert
- 15** Klug durch Energie
- 16** Energie macht glücklich
- 17** Gesund und jung dank Energie
- 18** Energie stärkt das Immunsystem
- 19** Energie ist das Entscheidende

Wunderbare Energieherstellung

- 22** ATP – der zentrale Energieträger
- 22** Energie entsteht in den Mitochondrien
- 23** Energie aus Rindfleisch, Nudeln oder dem dicken Bauch
- 24** Energie aus Fetten
- 24** Energie aus Kohlenhydraten
- 26** Energie aus Proteinen
- 26** Das Gehirn braucht keine Kohlenhydrate
- 27** Fette sind die bessere Wahl
- 27** Energie heißt immer freie Radikale

- 29** Von freien Radikalen zu chronischen Erkrankungen
- 30** Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate

Energieherstellung in drei Akten

- 34** Drei Akte im Überblick
- 35** Erster Akt: Zerkleinerung und Umbau von Fetten und Kohlenhydraten
- 36** Nährstoffe für den Glukoseumbau
- 36** Was Fetten den Pep gibt und sie ins Innere der Mitochondrien transportiert
- 38** Energie aus der Zerkleinerung
- 39** Zweiter Akt: Der Zyklus
- 41** Enzyme brauchen mehr als nur Aminosäuren
- 42** B-Vitamine für den Energietransport
- 44** Dritter Akt: körpereigene Batterie, Turbine und ATP-Produktion
- 46** Körpereigene Batterie und Turbinen
- 50** Essenzielle Stoffe für den dritten Akt der Energieherstellung
- 51** Magnesium für die Energiespeicherung
- 52** Energie macht den Unterschied

Nährstoffe für die Energieherstellung

- 56** Von Nährstoffmängeln zu Fehlfunktionen
- 57** 25 Jahre Praxiserfahrung: Lauter Nährstoffmängel
- 57** *Magnesium*
- 61** *a-Liponsäure*
- 63** *Kalium*
- 65** *Thiamin (Vitamin B₁)*
- 67** *Carnitin*
- 69** *Niacin*
- 71** *Folsäure*
- 74** *Vitamin B₁₂*
- 78** *Aminosäuren*
- 82** *Eisen*
- 86** *Glutathion*
- 90** *Schwefel*
- 94** *Mangan*
- 95** *Riboflavin (Vitamin B₂)*
- 97** *Omega-3-Fettsäuren*
- 100** *Ubiquinon (Coenzym Q10)*
- 103** *Kupfer*
- 105** *Phosphor/Phosphat*

106 Phosphat als Zusatzstoff

109 Ernährung ist das Wesentliche

Energiemangel und chronische Erkrankungen

- 112** Nicht übertragbare Krankheiten sind selbst gemacht
- 113** **Mitochondriale Dysfunktionen sind das Problem**
- 114** Von der Überlastung durch Kohlenhydrate zum Kollaps
- 115** Vom Bewegungsmangel zu eingeschlafenen Mitochondrien
- 116** Freie Radikale durch Alkohol und Nikotin
- 117** Mitochondriale Dysfunktion und chronische Erkrankungen
- 118** Viele Krankheiten – eine Ursache

Corona und Long COVID

- 122** Coronaviren greifen Mitochondrien an
- 123** Leichter Angriff auf vorgeschädigte Mitochondrien
- 124** Der Blutzuckerspiegel ist ein eigenständiger Risikofaktor
- 125** **Long COVID hat viele Gründe**
- 127** Dickes Blut erschöpft
- 128** Dauerschaden an den Mitochondrien
- 130** Herpesviren, die chronisch erschöpfen
- 132** Epstein-Barr und Long COVID
- 135** **Mit einem starken Immunsystem gegen Long COVID**
- 135** Ernährung
- 136** Nährstoffe
- 139** Stressmanagement
- 140** Sport
- 141** Schlafen

Energie steigern mit Sport, Fasten, Schlaf, Gemüse und Fetten

- 144** **Sport aktiviert Mitochondrien**
- 144** Sport ist ein Genschalter
- 145** Durch Sport sterben schlechte Mitochondrien
- 147** Freie Radikale vom Sport wirken aktivierend
- 147** Nüchternläufe sind besonders effektiv
- 148** **Energie aus Gemüse und Fetten**
- 148** Kohlenhydrate: Die Menge und die Art machen's
- 149** Fette für die gesunde Energieherstellung
- 149** Darmbakterien mögen Ballaststoffe
- 150** Grünes gegen freie Radikale

- 151 Weniger essen – mehr Energie**
- 152** 16:8 heilt Mitochondrien
- 153** Ketonkörper aktivieren Gene
- 153 Im Schlaf Energie tanken**
- 154** Energieverbrauch lässt gut schlafen
- 155** Melatonin wirkt antioxidativ
- 156 Die Schilddrüse macht's**
- 157** Schilddrüsengesund – ein Leben lang
- 158** Was bei Schilddrüsenproblemen hilft

Was die Energieherstellung behindert

- 162 Energiekiller Kohlenhydrate**
- 162** Glukose bringt die Energieherstellung durcheinander
- 163** Zu viel Insulin im System
- 165** Auch Fruktose ist schädlich
- 166 Vier Laborwerte für die Wahrheit**
- 167** Triglyceride
- 168** HDL-Cholesterin
- 169** Der Quotient
- 170** Nüchterninsulin
- 171** Nüchternglukose
- 173 Vom Zigarettenrauch zum Zellschaden**

- 175** Alkohol ist Gift
- 177** Statine reduzieren die Energieherstellung
- 179** Aluminium verlangsamt den Energiezyklus
- 181** Zu viele Fluoride wirken schädlich
- 182** Quecksilber beschädigt Antioxidantien
- 183** Vom psychischen zum oxidativen Stress

Wissen ist das eine, Umsetzen das andere

- 186** Wissen allein führt nicht zu Verhaltensänderungen
- 187** Verhaltenswiederholungen sind entscheidend
- 188** Tricks fürs richtige Handeln
- 190** Autopiloten ausbilden
- 191** Wie Verlangen entsteht
- 193** Was tun bei Rückfällen?

Auf einen Blick

- 196** Energieherstellung steigern
- 200** Quellen
- 214** Register