

Inhalt

... und die Zeit ist überreif für eine bessere Medizin!	9
Beschwerden hier, Beschwerden dort – Multiorganerkrankungen	11
Mitochondrien – (nicht nur) Kraftwerke der Zellen	13
Die Energieversorgung durch die Mitochondrien	16
Erste Schritte: Glykolyse und PDH	16
Der Citratzyklus (= Zitronensäure-, Tricarbonsäure- oder Krebs-Zyklus)	17
Die Atmungskette	18
Fettsäureabbau (β -Oxidation)	20
Glukoneogenese	21
Bildung von Baumaterial und Entsorgung in den Mt	22
Mt brauchen besonderen Schutz	23
Noch mehr Stress für die Mt: NO	25
Symptome einer sekundären Mitochondriopathie	28
Die Lösung? Mt unterstützen!	31
Diagnostik sekundärer Mitochondriopathien	33
Ablauf Kohlenhydratverwertung	35
ATP-Bildung und -Transport	36
Oxidativer Stress	37
Superoxiddismutasen	38
Nitrosativer Stress	38
Spurenelemente	40
Mineralstoffe	41
Vitamine	42
B-Vitamine	42
Fettlösliche Vitamine	43
Weitere Untersuchungen	44
Bei Muskelschwäche und Schwäche der Herzpumpleistung	46
Bei Diabetes Typ 2, Metabolischem Syndrom und Übergewicht	46
Bei Problemen des Nervensystems	47

Mt-Therapie	49
1. Ernährung: Essen Sie LOGIsch oder wie in der Steinzeit	51
Heilfasten	56
2. Körperliche Aktivität	57
3. Stressreduktion	59
4. Verbesserung der Nachtschlafqualität	60
5. Mikronährstoffe	63
1. Etappe der Mikronährstofftherapie	64
Kalium und/oder Magnesium	64
Zink	64
Weitere Spurenelemente	66
Vitamin D	68
2. Etappe der Mikronährstofftherapie: PDH	70
3. Etappe der Mikronährstofftherapie	71
Vitamin B ₁₂ plus Biotin und Folsäure	71
Die anderen Vitamine	72
Glutathion (GSH)	75
Cystein und Methionin	76
Coenzym Q ₁₀	77
Pyrroloquinolin-Quinon (PQQ = Methoxatin)	78
4. Etappe der Nährstofftherapie: ω -3-Fettsäuren	78
Weitere Nährstoffpräparate	80
6. Reduktion der chemischen Belastungen des Körpers	85
Erkrankungen	88
AD(H)S, Asperger und Autismus	88
Altern	90
Augenerkrankungen	92
Burn-out	96
Chronisches-Fatigue-Syndrom / myalgische Encephalopathie (ME)	99
Depressionen und andere psychische Probleme	114
Diabetes mellitus Typ 2 und Metabolisches Syndrom mit Übergewicht bzw. Adipositas	119
Unterzuckerungen	133
Fibromyalgie	134
Die Haut	135
Herz, Gefäße und der Blutdruck	137
Lunge und Atemwege	148
Menstruation, Schwangerschaft und Kindheit, Wechseljahre	151

Migräne und Kopfschmerzen	159
Multiple Chemikalien-Sensitivität	161
Muskeln, Knochen, Bindegewebe und Gelenke	162
Neurodegenerative Erkrankungen	166
Die Nieren und die Blase	182
Schlaf	183
Tumorerkrankungen	187
Verdauungsorgane	194
Zum guten Schluss	207
Sachregister	208
Abkürzungsverzeichnis.....	223