

Mitochondrien sind winzige Organellen in den Zellen von Lebewesen, einschließlich Menschen. Sie sind oft als die "Kraftwerke" der Zellen bekannt, da sie eine entscheidende Rolle bei der Energieproduktion und verschiedenen Stoffwechselprozessen spielen.

MITOCHONDRIEN GESUNDHEIT



WAS IST MITOCHONDRIEN GESUNDHEIT

Mitochondriengesundheit ist entscheidend für die Energieproduktion und das reibungslose Funktionieren unseres Körpers:

- **Effiziente Energieproduktion:** Gesunde Mitochondrien gewährleisten eine ausreichende Versorgung mit Energie für alle zellulären Prozesse und erzeugen eine natürliche Lebendigkeit. Hierzu werden Nährstoffe (Fette, Ketone und Kohlenhydrate) in die Mitochondrien transportiert, um dort zur Erzeugung von energiereichem ATP verstoffwechselt zu werden.
- **Intakte mitochondriale DNA (mtDNA):** Eine stabile und unbeschädigte mitochondriale DNA erhält diese natürliche Mitochondrienfunktion aufrecht. Schäden an der mtDNA können Folgen für die Energieproduktion haben und zu Mitochondriopathien führen.

WAS HILFT

- **Regelmäßige körperliche Aktivität** fördert die Bildung neuer Mitochondrien und erhöht die Mitochondrienanzahl in den Zellen.
- **Stressmanagementtechniken** wie *Meditation, Yoga, Waldbaden* und *ausreichend Schlaf* schützen die Mitochondriengesundheit.
- **Vermeide** soweit es geht schädliche Stoffe wie *Umweltgifte, Nikotin* oder *Alkohol*.
- **Nährstoffergänzungen** wie z.B. PQQ forte plus und Proanin OPC von PuraVita, Reishi Pilzpulver, das Sango Korallenpulver und v.a. Astaxanthin liefern Grundlagen für eine gute Mitochondrienfunktion.
- **Entschlackung und Entgiftung** mit entsprechenden Kuren oder mit dem *Glutathion Komplex* von Natur Vital lassen die Mitochondrien aufblühen.
- **Grüne chlorophyllhaltige Smoothies** mit *Gerstengras, Spirulina*, grünen Blättern von *Salaten, Grünkohl, Wildkräutern, Trockenfrüchten* und *Blaubeerpulver* in Rohkostqualität etc. liefern alles, was unsere Mitochondrien zu einer optimalen Energieproduktion brauchen.

MITOCHONDRIOPATHIE

Mitochondriopathien sind Erkrankungen der Mitochondrien.

Die Schwere dieser Störungen kann von Fall zu Fall variieren. Sie können genetische Ursachen haben oder durch Umweltfaktoren wie *Schwermetallvergiftungen* oder *Pestizide* ausgelöst werden. Darüber hinaus können einige Medikamente wie bestimmte *Antibiotika* oder *Cholesterinsenker (Statine)* Nebenwirkungen haben, die die Mitochondrien beeinträchtigen.

Auch im Laufe des Lebens auftretende Krankheiten können

Mitochondriopathien verschlimmern oder verursachen.

Die Symptome von Mitochondriopathien und der damit einhergehende Energieverlust sind vielfältig und können u.a. Folgendes umfassen:

- **Erschöpfung**
- **Antriebslosigkeit**
- **Muskelschmerzen**
- **Belastungsintoleranz**
- **Herzschwäche**

ERNÄHRUNG

Eine Ernährung, die unsere Mitochondrien gesund hält und stärkt, sollte reich an Mikronährstoffen wie **Vitamin B1** (Thiamin), **B2** (Riboflavin), **B3** (Niacin), **B6** (Pyridoxin), **B9** (Folsäure), **B12** (Cobalamin) und **Vitamin D** sein. Außerdem benötigt der Körper ausreichend **Calcium, Magnesium, Zink, Selen** und **Chrom** für einen optimalen Ablauf der Stoffwechselprozesse.

Diese Vitamine und Mineralstoffe sind enthalten in frischen, vollwertigen Lebensmitteln, z.B. in buntem Gemüse, Obst, Beeren, Nüssen, Samen, Vollkornprodukten und hochwertigen Proteinen (mageres Fleisch aus einer artgerechten Haltung, Hülsenfrüchte, Hanfsamen).

Ergänzend dazu eignet sich ein bis zweimal wöchentlich fettreicher Fisch - reich an Omega-3-Fettsäuren - oder alternativ Omega-3-reiches Algenöl. Bei einer erhöhten sportlichen Betätigung, Stress und Schlafmangel über einen längeren Zeitraum kann eine Supplementation von Carnitin, Glutamin, Kreatin, PQQ und Coenzym Q10 nötig sein.

Autoren:

Claudia Grell
Freie Redakteurin und Studentin
der Ernährungswissenschaften

Oliver Weiß
Selbstständiger Heilpraktiker
und Geokulturcoach

verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.