

Inhaltsverzeichnis

Ihr Weg zu unbändiger Lebensfreude	8
WO ENERGIE UND LEBENSKRAFT ENTSTEHEN	11
Die Mitochondrien – unsere Kraftquelle	12
DIE ENDOSYMBIONTENTHEORIE: Wie das Mitochondrium in die Zelle kam	14
Mitochondrien: Wissenswertes über die kleinen Kraftwerke	16
EXTRA: Neues aus der Forschung	17
Stoffwechselwege: Wo die Energie erzeugt wird	20
SPANNEND: Weitere Funktionen unserer Mitochondrien	24
FRAGEN AN PROF. DR. BRIGITTE KÖNIG: Der BHI – Bioenergetic Health Index	28
CHECK: Wie fit sind meine Mitochondrien?	32
ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE MITOCHONDRIEN.....	35
Was sie (Sie) glücklich macht.....	36
Gesunde Lebensmittel – eine Übersicht	42
KOMMT IHREN KRAFTQUELLEN ZUGUTE: Gesunde Fette und Speiseöle.....	51
Die Schilddrüse – der Taktgeber	52
CHECK: Wie arbeitet Ihre Schilddrüse?	53
Antioxidantien – der Schutz	58
WISSENSWERT: Welche Lebensmittel haben welchen ORAC-Wert?	61
Mitochondrienbooster auf Ihrem Teller.....	62
Nährstoffe für gesunde Mitochondrien	66
FRAGEN AN DR. RUDOLF BOLZIUS: Nährstoffe für gesunde Mitochondrien.....	68
ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN: von Nähr- und Vitalstoffen	78

ENERGIERÄUBER ERKENNEN UND BESEITIGEN..... 81

Durchbrechen Sie den Teufelskreis!..... **82**

FRAGEN AN PROF. DR. MICHAELA DÖLL: Was Stress mit uns machen kann **84**

**EINEN MITOCHONDRIENFREUNDLICHEN LIFESTYLE
ETABLIEREN..... 95**

Die Kraft der Natur für gesunde Mitochondrien **96**

FÜR FORTGESCHRITTENE: Das Mitochondrien-Fasten-Protokoll..... **98**

EXTRA: Die innere Einstellung zu Kälte überdenken **102**

WOHLTUEND: Gezielte Atemübungen für Ihre Mitochondrien **110**

TESTEN SIE: Welches Krafttraining ist geeignet? **119**

ALLES AUF EINEN BLICK: Fitte Mitochondrien durch Bewegung und Regeneration.... **127**

Dankbarkeit praktizieren..... **129**

ENERGIE VON BEGINN AN: Mitochondrien-Morgenroutine **132**

Nachwort..... **133**

ANHANG 135

Empfehlungen/Bezugsquellen **136**

Studien **137**

Literatur **139**