

PETRA HIRSCHER



DIE
MITOCHONDRIEN-
METHODE



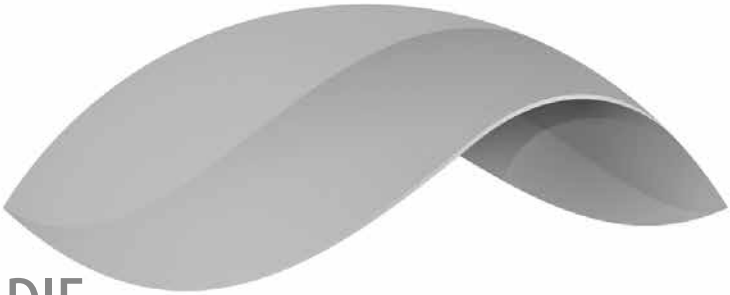
WIE SIE FIT UND GESUND WERDEN,
IHR GEWICHT OPTIMIEREN UND
IHR LEBENSGEFÜHL VERBESSERN

riva

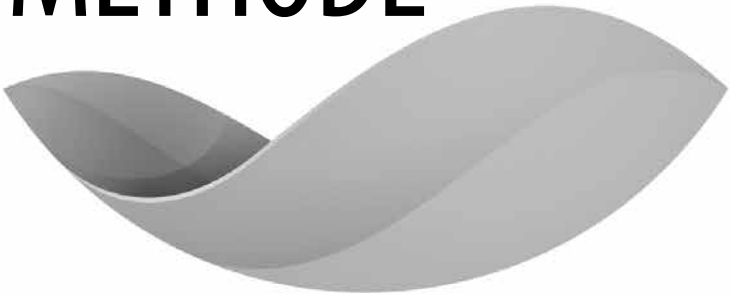
PETRA HIRSCHER

DIE MITOCHONDRIEN-METHODE

PETRA HIRSCHER



DIE
**MITOCHONDRIEN-
METHODE**



WIE SIE FIT UND GESUND WERDEN,
IHR GEWICHT OPTIMIEREN UND
IHR LEBENSGEFÜHL VERBESSERN

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt

Umschlagabbildung: Shutterstock/Kaer_stock

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-947-0

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-298-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-299-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Willkommen bei den Mitos!	7
Der Mitos-Manager	
Die Mini-Kraftwerke in den Zellen.....	9
Was den Mitos schadet.....	12
Der oxidative Stress.....	13
Der Zell-Trainer	
Regeneration statt Stress.....	15
Erholsamer Schlaf.....	21
Sport – Challenge für die Zellen.....	28
Der Mitos-Booster	
Die richtige Ernährung.....	37
Erfolgsstrategie Fasten.....	48
Energie-Turbo Mikronährstoffe.....	58
Happy Mitos	
Wirksame Kälteexposition.....	67
Der Trick mit dem Sauerstoff.....	71
Detox für Mitos in Balance.....	74
Übersicht verwendeter Quellen	79
Weiterführende Quellen	87



Willkommen bei den Mitos!

Eine schlanke Figur. Die Problemzonen im Griff. Körperlich und geistig jung bleiben: Gründe, sich um seine Mitochondrien zu kümmern, gibt es mehr als genug. Denn je mehr Mitochondrien der Mensch besitzt, desto mehr Energie kann sein Körper verbrauchen, und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Die Mitochondrien sind das Ergebnis einer sehr erfolgreichen Fusion zweier Zellarten vor etwa 1800 bis 2300 Millionen Jahren. Bis heute sind sie Kraftwerke und Waffenkammer in einem. Verliert die Zelle die Kontrolle über ihre Mitochondrien-Untertanen, haben wir Menschen ein Problem. Pro Zelle besitzen wir nämlich nicht nur ein Mitochondrium, sondern Tausende, und die spielen eine der Hauptrollen, steht Krankheit versus Gesundheit auf dem Programm.

Wenn wir wissen, wie unsere Mitos funktionieren, was sie mögen und was ihnen bekommt, lassen sie sich von uns positiv beeinflussen. Damit können wir ...

- ▶ mehr leisten,
- ▶ leichter abnehmen,
- ▶ schöner und straffer aussehen,
- ▶ unsere sportlichen Resultate verbessern,
- ▶ rundum gesünder werden.

Geht es den Mitos gut, vermehren sie sich und stellen uns stets genug Lebensenergie zur Verfügung. Entdecken Sie jetzt, wie Sie mithilfe der Mitochondrien-Methode Ihre Mitos hegen, pflegen und sogar optimieren können.



Der Mitos-Manager

Mitochondrien sind essentiell. Sie produzieren die Energie, die wir zum Leben brauchen. Sie steuern Alterungsprozesse, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die Mini-Kraftwerke in den Zellen

Mitochondrien sind die »Kraftwerke« oder »Energiezentralen« der Zelle, denn sie gewinnen aus Sauerstoff und Zucker die Energie, die die Zellen verwerten können. Diese winzigen eigenständigen Organe in unseren mikroskopisch kleinen Körperzellen nennt man auch »Organellen« – »kleines Organ«. Ihr Name Mitochondrion setzt sich zusammen aus dem griechischen »mitos« für »Faden« und »chondros« für »Korn«. Namensgeber war der deutsche Pathologe Carl Benda, der 1914 in einem Vortrag sagte: »Mit dem Namen ›Mitochondrien‹ (Fadenkörnchen) bezeichnete ich im Jahre 1898 Körnchen und körnige Strukturen des Zelleibs.« Die Mitos übernehmen eine Fülle enorm wichtiger Stoffwechselprozesse. In ihrem stark aufgefalteten inneren Membransystem läuft die innere Atmung, die »Atmungskette«, ab. Sie ist eine der wichtigsten chemischen Funktionen im Stoffwechsel und hat die Aufgabe, die Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen, für die Zelle überhaupt nutzbar zu ma-