



Blick

Ihre Meinung

▼ Zürich 10°



🔍 Suche

Anmelden

[Home](#) [News](#) [Sport](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [People](#) [Leben](#) [Digital](#) [Auto](#) [Virtual Reality](#) [Video](#) [Services](#)

SIE SIND HIER: [HOME](#) > [LEBEN](#) > [GESUNDHEIT](#) > [MEDIZIN](#) > [FIT ODER FETT: POWER FÜR IHRE MITOCHONDRIEN](#)

Fit oder fett

Power für Ihre Mitochondrien

Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Leider wissen wir nicht, welche Kraftstoffe sie brauchen. Was tun?



31
SHARES



1 Kommentar



FEHLER
MELDEN

AKTUELL AUF BLICK.CH

Der Mensch lebt von seinen Gastarbeitern – Grenzgängern und Eingebürgerten. Die Grenzgänger sind die **Bakterien**, sie kommen durch den Mund und gehen durch den Darm, wo sie die meiste Arbeit leisten. Wer gesund bleiben will, muss seine Bakterienkulturen pflegen.

Die Eingebürgerten sind die Mitochondrien. Sie haben sich vor Millionen Jahren in unser Erbgut eingeschlichen, besitzen aber immer noch ihre eigene DNA. In jeder unserer Zellen arbeiten Hunderte Mitochondrien.

Ihre bekannteste Aufgabe ist die Bereitstellung von Energie, entweder durch Oxydation, also mit Hilfe von Sauerstoff, oder durch Vergärung mit Hilfe von Milchsäure. Als Endprodukt dieser komplexen chemischen Reaktionen entsteht Adenosintriphosphat oder **ATP**, die Währung, in der die Energie unseres Körpers gehandelt wird. Die Mitochondrien werden deshalb auch Kraftwerke der Zellen genannt.

Bei der Produktion von ATP entstehen freie Radikale. Sie werden von den Mitochondrien ebenso abgebaut wie die Giftstoffe, die wir uns von aussen zuführen.

Die Mitochondrien synthetisieren ferner die Botenstoffe, die der Zelle sagen, wann sie sich teilen oder wann sie sterben soll. Dazu muss das Mitochondrion unter anderem wissen, in welchem Organ es sich befindet. Kleinste Fehler in diesem Selbstmord-Programm können die Ursache von Krebs, Rheuma, Alzheimer, Parkinson oder von Multipler Sklerose sein. Vermutlich ist die Liste noch viel länger. Sie dürfte auch alle Autoimmunkrankheiten umfassen.



TOP 3

- 1 Was sind die Ursachen?
Blut im Urin: Was kann das bedeuten?**
- 2 Der blanke Männer-Horror
Die 7 schlimmsten Penis-Verletzungen**

Wir können den Mitochondrien bei ihrer Arbeit nicht dreinreden, das würde unsere Intelligenz bei weitem übersteigen.

Wir können bloss versuchen, sie mit all den Bausteinen zu versorgen, die ihr komplexes Chemielabor funktionstüchtig erhält. Doch welches sind diese Bausteine?

Die Ärztin Terry L. Wahls hat diese Frage abgeklärt. Anlass dazu war ihre eigene Multiple Sklerose, bzw. der Umstand, dass ihre Gehirnzellen zu wenig Myelin produzieren.

Woran genau liegt das? Da Wahls schon im Rollstuhl sass, hatte sie keine Zeit, jeden potenziellen Wirkstoff einzeln zu testen. Sie entschied sich dazu, ihre Mitochondrien und sich selbst mit einem Multipack wieder auf Trab zu bringen. Das gelang. Wahls braucht heute weder Rollstuhl noch Krücken. Jetzt ist sie daran, ihre Therapie zu verfeinern und wissenschaftlich abzusichern.

Die wichtigste Erkenntnis ist die: Die Mitochondrien brauchen so viele und unterschiedliche Mikronährstoffe, dass wir es uns nicht leisten können, unseren beschränkten Bedarf mit «leeren **Kalorien**» zu decken. Darunter versteht sie nicht nur Süssgetränke, Brot und Teigwaren. Auch stärkehaltige Gemüse wie Rübli, Randen oder Kartoffeln sind in der Wahls-Diät nur zweite Wahl.

Ein Must sind hingegen täglich 300 bis 600 Gramm Kohlgemüse (Broccoli, Blumenkohl, Rosenkohl usw.) und dazu noch einmal mindestens 300 Gramm einer möglichst bunten Mischung von Früchten und nicht stärkehaltigem Gemüse. Fisch ist gut, Fleisch geht auch, muss aber wegen dem Gehalt an Omega-3-Fetten von Tieren stammen, die nicht mit Getreide gemästet wurden.

3 YouTube-Hype um Robert Franz Seriöser Gesundheits-Guru oder Scharlatan?



Tickets ab CHF 31.00

Florian Schroeder (DE/AT)

Nicht verpassen, nur ein Event am 09.02.18 in WINTERTHUR im Vorverkauf!

GESUNDHEIT

4

Was sind die Ursachen? Blut im Urin: Was kann das bedeuten?

Innereien und Knochenmark sind ebenfalls eine gute Quelle von Mikronährstoffen.

Die Ärztin Terry L. Wahls ist nicht grundsätzlich gegen Vitaminpillen. Aber «Gemüse und Früchte enthalten auch die Stoffe, die wir noch nicht kennen». Ausnahme: Probiotische Bakterien können helfen, die Darmflora in Schwung zu bringen.



Nachschlag: Was Hirnzellen gerne trinken

Wie nicht nur Alkoholiker wissen, reagieren Hirnzellen empfindlich auf unpassende Getränke. Passend ist zum Beispiel Grüntee, der Vitamine, Mineralstoffe und Flavonoide enthält. Diese helfen den Mitochondrien beim Abbau von freien Radikalen. Sehr zu empfehlen sind laut Terry L. Wahls (siehe Hauptartikel) auch Tees auf der Grundlage von Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Cardamon oder Gelbwurz. Anstelle von Milch rät Wahls zu Mandel- oder Kokosmilch. Kakao liefert den Mitochondrien ebenfalls viele Antioxidantien. Von Kaffee rät Wahls ab, doch dieser Tipp ist umstritten. Andere Autoren halten Kaffee für einen optimalen Cocktail wichtiger Mikronährstoffe. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung von Kaffee, ob trotz oder wegen des Koffeins bleibt offen. Generell ist es wichtig, mindestens zwei Liter täglich zu trinken. Das Chemielabor in unseren Zellen ist auf H₂O dringend angewiesen.

Geschlechtsidentität entspricht nicht dem zugeordneten Geschlecht

Was bedeutet eigentlich Transgender?

**Von der Natur abgeschaut
EKG-Sensoren kopieren
Insekten**

 **ABONNIERE DEN NEWSLETTER**

Ihre E-Mail-Adresse

SENDEN



LIKE UNS AUF FACEBOOK



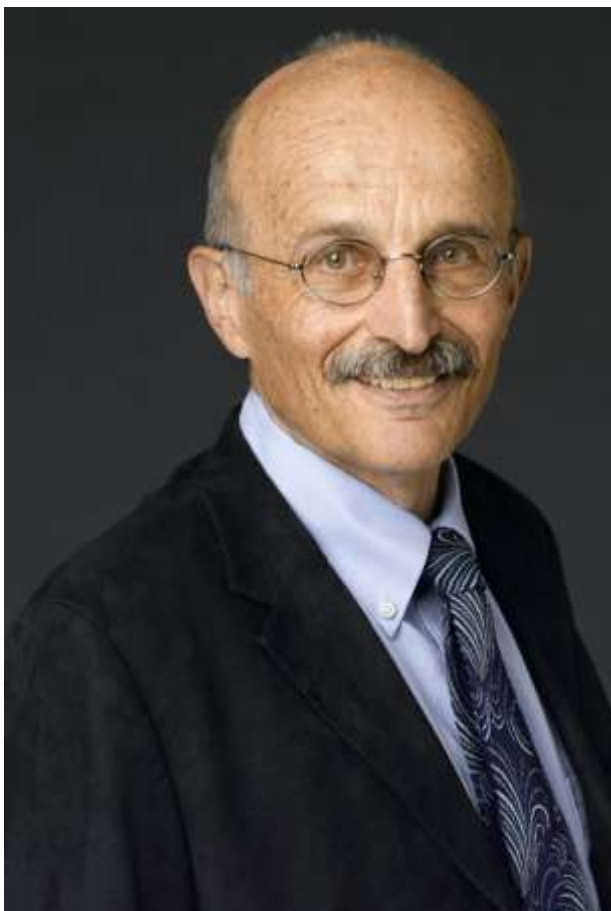
FOLGE UNS AUF TWITTER



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

Expertin

Terry L. Wahls empfiehlt Kohlgemüse.



Von Fitness-Experte Werner Vontobel

MEHR ZUM THEMA

» **Fit oder fett** So verbrennen Sie Ihr Fett richtig!

» **Fit oder fett** Wer zu wenig schläft, lebt gefährlich

» **Hände weg von Brot und Gipfeli** Macht die Rohner-Diät gesund?

» **Fit oder fett** Fett ist weniger böse, als gedacht

» **Fit oder fett** Zuerst der Stress, dann das Übergewicht

TOP-VIDEOS



Bei Tele Zappin wird es schmutzig
Dirty Talk im deutschen TV!



Irre Szene bei Pausen-Interview
Eismaschine crasht in TV-Team



8 Jahre lang hat er sie nicht zugestellt
Italienischer Pöstler hortet eine halbe Tonne Briefe



Schanzen-Schock!
Schweizer Skispringer geht bei Landung die Bindung auf



Modernste Sortier-Anlage der Welt steht in Hinwil...
Hier wird Güsel zu purem Gold



Swansea dreht Spiel gegen Arsenal
Dieser Cech-Patzer ist der Anfang vom Ende

1 KOMMENTARE

Eric Baumgartner
, via Facebook
19.04.2013

Es ist ja gut und recht aber dan dürfen wir kein Sport machen und keine kraftezehrende Arbeit leisten! Denn ich kann mir nicht vorstellen das ein Arbeiter nur zwei Stunden Power hat mit dieser ernährung oder schon eine kleine Wanderung zu streng ist! Darum ist das Ganze sicher sinnvoll aber für die meisten Menschen nicht umsetzbar denn wir brauchen auch Power für Arbeit und Sport und dafür brauchen wir in der ernährung nunmal auch Stärke und Kohlenhydrate!

 51  26

[Melden](#)



Blick.ch – das Schweizer Portal für Nachrichten aus den Bereichen News, Politik, Wirtschaft, Sport, People, Unterhaltung, Lifestyle und Auto. © 2017 Blick.ch



We inform.
We entertain.
We connect.

Blick-Gruppe

[Impressum](#)
[Abonnement](#)
[ePaper](#)
[Print Werbung](#)
[Rubrikanzeigen](#)
[Feedback](#)

Navigation

[Home](#)
[News](#)
[Sport](#)
[Politik](#)
[Wirtschaft](#)
[People](#)

Ringier im Web

[anibis.ch](#)
[AutoScout24](#)
[Beobachter](#)
[Blick am Abend](#)
[Blick Gutscheine](#)
[Bolero \(de\)](#)

[Jobs.ch](#)
[JobScout24](#)
[l'illustré](#)
[Radio Energy Basel](#)
[Radio Energy Bern](#)
[Radio Energy Zürich](#)

RSS
Werbung
Datenschutzbestimmungen
AGB
Archiv
Dossiers

Leben
Digital
Auto
Virtual Reality
Video
Services

Bolero (fr)
Cash
DeinDeal
Gate24
Geschenkidee
Idee cadeau
Glückspost
Good News
Il Caffé
ImmoScout24
Infront Ringier

Sat.1 Schweiz
Schweizer Illustrierte
Scout24
SI Style
The Classical Company
Ticketcorner
TV8
Verkaufen.ch