Energiegewinnung:

Coenzym Q10:

Zu den wichtigsten Antioxidantien gehört das Q10, welches zur großen Gruppe der Ubichinone zählt. Diese Stoffe sind im Pflanzen- und Tierreich weit verbreitet und spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Energiegewinnung in den Brennöfen unserer Zelle, den Mitochondrien. Damit wir uns bewegen, sprechen, hören, denken, unsere Nahrung verdauen und ausscheiden können, ist Coenzym Q10 notwendig. Ohne Coenzym Q10 wären wir alle tot – Pflanzen, Tiere, ja sogar Bakterien und Hefepilze brauchen diesen Kraftstoff. Nur wenn ausreichend Coenzym Q10 in unserem Körper ist, sind wir in der Lage, die für die Stoffwechselprozesse erforderliche Energie zu produzieren.

1

Coenzym Q 10:

Das Doppelherz Q10 ist pflanzlichen Ursprungs.

Unser Körper ist in jedem Lebensabschnitt auf eine ausreichende Energiezufuhr angewiesen. Mit den Anforderungen an die Leistungsfähigkeit steigt auch der Energiebedarf.

Dabei sind alle Körperzellen gleichermaßen auf eine ausreichende Energiezufuhr angewiesen. Besonders viel Energie benötigen Herz, Gehirn und Leber.

Unser Körper gewinnt seine Energie für alle energieverbrauchenden Vorgänge aus der Nahrung. Die in der Nahrung gespeicherte Energie kann jedoch nicht direkt genutzt werden. Sie muss in den Zellen erst in die körpereigene Energieform umgewandelt werden. Eine wesentliche Rolle kommt bei diesem Umwandlungsprozess dem Coenzym Q 10 zu. Coenzym Q 10 wirkt als Überträgerstoff bei der Energiegewinnung. Q 10 spielt somit eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung der Körperzellen und damit der Zellenergie.

Coenzym Q 10 kann vom Körper selbst gebildet und mit der Nahrung aufgenommen werden. Besondwers reichhaltige Quellen stellen tierische Lebensmittel dar. Mit zunehmendem Lebensalter kann es aber zu einer Verringerung der Körperbestände an Coenzym Q 10 kommen.

Coenzym Q 10:

- ist als Überträgerstoff für die Energiegewinnung unverzichtbar
- ist wichtig für den Energiestoffwechsel und damit für die "Zellenergie"
- ist für den Zellschutz von Bedeutung²

Selen:

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.³ Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.

Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist

¹ Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 137f.

² Beipackzettel Doppelherz: Coenzym Q10

³ Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177

festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.4

Coenzym Q1 (=NADH):

Um in den Körperzellen aus den energieliefernden Nährstoffen Energie (ATP) herstellen zu können, braucht der Körper Coenzyme. Wer mit NADH unterversorgt ist, dessen Akkus leeren sich zunehmend, man wird müde und hat Konzentrationsschwierigkeiten. Flugreisende, die NADH eingenommen hatten, zeigten in Gehirnleistungs- und Wachtests deutlich bessere Ergebnisse als jene ohne NADH. Natürlich profitieren auch Freizeit- und Leistungssportler, deren energetische Bereitstellung für ihre Leistung von ausschlaggebender Bedeutung sein kann, von NADH - Gaben. Untersuchungen mit Profisportlern haben gezeigt, dass der Powerstoff die Reaktionszeit und die Ausdauerleistung deutlich verbessern kann.⁵

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):

Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

- 1. Lavendelöl (wirkt beruhigend, schmerzstillend und krampflösend)
- 2. Zitronenmelisse (entspannt, erwärmt und besitzt zugleich eine antivirale Wirkung)
- 3. Orangenschalenöl (vermittelt Wärme, Heiterkeit, Unbeschwertheit und Vitalität)
- 4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und stärkt die mentalen Fähigkeiten.⁶

Mittelkettige Triglyceride:

Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen, die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch "tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.

Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und -öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind. Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus mittelkettigen Fettsäuren bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.⁷ Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen,

Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die

⁴ Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.

⁵ Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193

⁶ Bio, 6/2009, 16

⁷ Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168

Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht Verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.⁸

Kokoswasser:

Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der "Lanserhofstudie" der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.⁹

Achtung: Im Winter befindet sich unser Hormonsystem im Stress:

Im Winter arbeitet unser Hormonsystem anders als im Sommer. Für den Organismus ist in der kalten Jahreszeit v.a. die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Besonders das symphatische Nervensystem, das ist das "anregende" Nervensystem, welches sich bei Stress einschaltet, wird bei Kälteaktiv. Um den Stoffwechsel anzuregen und dadurch mehr Wärme zu produzieren, schütten die Nebennieren im Winter, aber auch unter der kalten Dusche vermehrt die Stress-, Kampf- und Fluchthormone Cortisol, Adrenalin und Norepinephrin aus. Diese Hormone stellen dem Körper zusätzliche Energiereserven bereit. Auch die Schilddrüse produziert bei Kälte vermehrt Schilddrüsenhormone, um den Ofen des Körpers anzuheizen und die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Durch die Stress- und Schilddrüsenhormone steigt der Grundumsatz, es werden mehr Kalorien verbrannt. Ein Spaziergang in der Kälte verbraucht pro Stunde etwa 50 Kalorien mehr, als im Sommer. Das "Anheizen" kostet unserem Körper zusätzliche Lebensenergie. 10

Schönes, warmes Wetter:

Im dunklen nord- und mitteleuropäischen Winter steigt die Zahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, rasant an. Ist die Stimmung am Boden, schüttet der Körper vermehrt das schädliche Stresshormon Cortisol aus, das uns schneller altern lässt, dem Gehirn schadet und auch die Abwehrkräfte schwächt. Falls nicht Heizen und keine kalte Dusche (sonst massive Ausschüttung des Stresshormons Cortisol). Bei Kälte schüttet unser Körper nämlich vermehrt Stresshormone aus, die den Stoffwechsel ankurbeln. Gleichzeitig benötigt der Körper zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur mehr Energie. Bei Wärme sinkt der Energieverbrauch, die Produktion von Stresshormonen nimmt ab. Der Körper schaltet auf sein Energiesparprogramm.¹¹

Q 10:

Der Stoffwechselaktivator Q 10 bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Dieser Powerstoff ist in pflanzlichen Ölen enthalten. Der Körper braucht diesen Energiezündstoff für jeden Handgriff und jede Bewegung. Wer Sport treibt, ist besonders auf ausreichende Versorgung angewiesen, denn jede Art von Muskeltätigkeit zehrt den Q-10-Bestand auf.¹²

Leberreinigungen und Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise:

Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mehrere tausend Gallensteine, die die Gallengänge oder Leber blockieren. Manche Steine können die Gallenblase verstopfen. Das Entfernen dieser Steine durch eine Reihe von Leberreinigungen und das Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise werden der Leber und der Gallenblase wieder zu ihrer natürlichen Effizienz verhelfen und die meisten Symptome von Unwohlsein und Krankheit werden abklingen. Allergien werden schwächer oder verschwinden,

⁸ Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

⁹ Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176

¹⁰ Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 163

¹¹ Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165ff.

¹² Döll: Arthrose, 2007, S. 107

Rückenschmerzen vergehen, Energie und Vitalität verbessern sich dramatisch. Die Lebergallengänge von Gallensteinen zu befreien, ist eines des wichtigsten und wirksamsten Verfahren, ihre Gesundheit wieder herzustellen oder zu verbessern.¹³

Niacin:

Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.

In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch *unerwünschte Nebenwirkungen*. Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.

Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich *solchen, die "keine Hitzewallungen" oder "verzögerten Wirkungseintritt" versprechen.* Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind *u. Umständen lebertoxisch*. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.¹⁴

٠

¹³ Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 6

¹⁴ Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.