

Bodo Kuklinski

Mitochondrien - Symptome, Diagnose und Therapie

Leseprobe

[Mitochondrien - Symptome, Diagnose und Therapie](#)

von [Bodo Kuklinski](#)

Herausgeber: Aurum Verlag



<http://www.unimedica.de/b17290>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

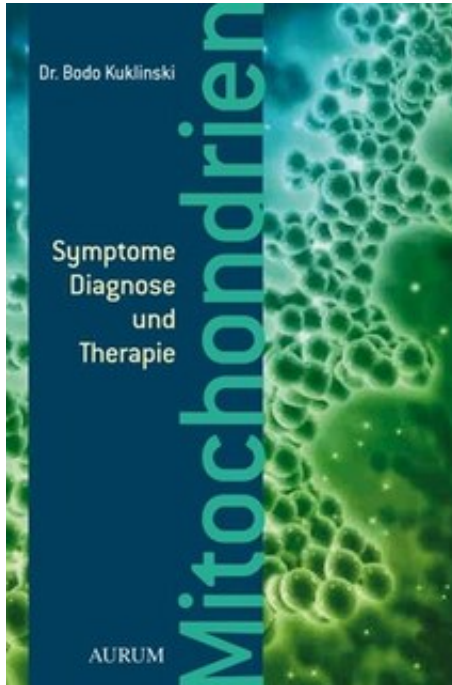


Mitochondrien

Vorwort	7
Behandelt in einem der besten Gesundheitssysteme der Welt...?!	12
Kapitel 1 Worum es geht: Mitochondrien	18
1.1 Mt-Stoffwechsel.....	24
1.1.1 Pyruvat-Decarboxylierung	25
1.1.2 Citratzyklus	27
1.1.3 Atmungskette und oxidative Phosphorylierung (OxPhos-Reaktion)	30
1.1.4 β -Oxidation der Fettsäuren	39
1.1.5 Glukoneogenese.....	43
1.1.6 Ketonkörpersynthese und -abbau	46
1.1.7 Harnstoffzyklus	48
1.1.8 Apoptose (= programmierter Zelltod).....	50
1.1.9 Ein kurzer Überblick über weitere Stoffwechselwege in den Mt.....	51
1.1.10 Bedeutende Stoffwechselwege außerhalb der Mt	52
1.2 Mt-Schutzsysteme - oxidativer und nitrosativer Stress und die Folgen	57
1.3 Symptome der Sekundären Mitochondriopathie (=mt-Zytopathie).....	92
Kapitel 2 Die Diagnostik sekundärer Mitochondriopathien.....	108
2.1 Anamnese.....	108
2.2 Laboruntersuchungen.....	111
2.2.1 Kohlenhydratverwertung	111
2.2.2 ATP-Bildung und -Transport.....	114
2.2.3 Oxidativer Stress.....	115
2.2.4 Nitrosativer Stress.....	117
2.2.5 Mt-Beurteilung.....	121
2.2.6 Spurenelemente.....	122
2.2.7 Mineralstoffe.....	123
2.2.8 Vitamine	124
2.2.9 Weitere Untersuchungen.....	129
Kapitel 3 Therapie der sekundären Mitochondriopathien.....	135
3.1 Ernährungsumstellung	135
3.1.1 Welche Lebensmittel?	138
3.1.2 Die Kunst des Essens: das Spätstück	139
3.1.3 Hungern ist Therapie.....	141

3.2 Körperliche Aktivitäten	150
3.3 Stressreduktion	153
3.4 Der gute Nachtschlaf.....	156
3.5 Reduktion exogener mitotroper Belastungen	158
3.6 Mikronährstoffe	165
3.6.1 Erste Etappe der Mikronährstofftherapie: Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamin D	167
3.6.2 Zweite Etappe der Mikronährstofftherapie: Unterstützung der PDH.....	178
3.6.3 Dritte Etappe der Mikronährstofftherapie: Senkung des nitrosativen oxidativen Stress	181
3.6.4 Vierte Etappe der Nährstofftherapie: omega-3-Fettsäuren	197
3.6.5 Weitere Mikronährstoffe	200
3.6.6 Weitere Optionen der Mt-Therapie	206
Kapitel 4 Mt-Therapie spezieller Erkrankungen	209
4.1 Adspozitas, Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Metabolisches Syndrom inkl. Chronische Hypoglykämie	209
4.2 Atmungstrakt	234
4.3 Augen.....	240
4.4 Bewegungsapparat	245
4.5 Chronic fatigue syndrom (CFS), Multiple Chemikalien- Sensibilität (MCS) und Fibromyalgie (FMS).....	253
4.6 Haut.....	289
4.7 Herz und Gefäße	291
4.8 Krebs	306
4.9 Nerven, Gehirn, Psyche und Neurodegeneration	322
4.10 Schwangerschaft und Geburt	412
4.11 Stress, Erschöpfung und Burn-out.....	415
4.12 Urogenitaltrakt	417
4.13 Verdauungstrakt.....	419
Kapitel 5 Schlussworte	434
Abkürzungsverzeichnis.....	439
Literaturverzeichnis	443
Sachregister	494

Leseprobe von B. Kuklinski,
 „Mitochondrien - Symptome, Diagnose und Therapie“
 Herausgeber: Aurum Verlag
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
 Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Bodo Kuklinski

[Mitochondrien - Symptome, Diagnose und Therapie](#)

528 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de