



# Leseprobe

Dr. med. Rosemarie Unshelm  
**Zell-Vitalisierung**  
Von der Erschöpfung in die Kraft - in sechs Schritten wie neugeboren - Mitochondrientherapie zur Selbstanwendung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 18. September 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Die Kraftwerke unseres Körpers aktivieren.**

Ständig müde und abgeschlagen? Eine Ursache können geschädigte Mitochondrien sein. Die zentrale Aufgabe dieser winzig kleinen Kraftwerke in den Zellen ist die Produktion von Energie. Werden diese Kraftwerke jedoch durch ungünstige Faktoren wie Stress, Umweltgifte, Schlafmangel oder falsche Ernährung gestört, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Es entsteht chronische Erschöpfung bis hin zu schweren Erkrankungen wie Burnout oder Autoimmunkrankheiten. Mithilfe dieser gezielten Therapie können bereits geschädigte Zellen repariert und damit verjüngt werden. Dadurch regeneriert sich der gesamte Organismus und es erwächst neue Lebensenergie.

### **Autor**

## **Dr. med. Rosemarie Unshelm**

---

Dr. med. Rosemarie Unshelm ist HNO-Ärztin mit ganzheitlicher Praxis in Seeheim. Neben ihrer schulmedizinischen Ausbildung erwarb sie Qualifikationen in den Bereichen Chiropraktik, Akupunktur, biologische Krebsmedizin, Schwermetallentgiftung, Kinesiologie, orthomolekulare Medizin und Mitochondrientherapie.

## *Buch*

Ständig müde und abgeschlagen? Eine Ursache können geschädigte Mitochondrien sein. Die zentrale Aufgabe dieser winzig kleinen Kraftwerke in den Zellen ist die Produktion von Energie. Werden diese Kraftwerke jedoch durch ungünstige Faktoren wie Stress, Umweltgifte, Schlafmangel oder falsche Ernährung gestört, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Es entsteht chronische Erschöpfung bis hin zu schweren Erkrankungen wie Burnout oder Autoimmunkrankheiten. Mithilfe dieser gezielten Therapie können bereits geschädigte Zellen repariert und damit verjüngt werden. Dadurch regeneriert sich der gesamte Organismus, und es erwächst neue Lebensenergie.

## *Autorin*

**Dr. med. Rosemarie Unshelm** ist HNO-Ärztin mit ganzheitlicher Praxis in Seeheim-Jugenheim. Neben ihrer schulmedizinischen Ausbildung erwarb sie Qualifikationen in den Bereichen Chirotherapie, Akupunktur, biologische Krebsmedizin, Schwermetallentgiftung, Kinesiologie, orthomolekulare Medizin und Mitochondrientherapie.

Dr. med. Rosemarie Unshelm

# Zell-Vitalisierung

Von der Erschöpfung in die Kraft –  
in sechs Schritten wie neugeboren

GOLDMANN

# Inhalt

Inhalt .....	5
Vorwort .....	11
Einleitung .....	14
<i>Mitochondrien – die Quelle unserer Energie</i> .....	14
<i>Ihr Weg zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit     und Wohlbefinden</i> .....	18
<b>Gedankenmedizin</b> .....	25
Die Macht der Gedanken .....	25
Wunderwerk Zelle .....	27
<i>Die Besonderheit der Zellmembran</i> .....	27
<i>Wie sich Stress auf den Körper auswirkt</i> .....	29
<i>Sie haben es in der Hand</i> .....	31
<i>Schutz oder Wachstum</i> .....	31
Der Glückscocktail .....	32
<i>Ihre Wahl</i> .....	33
<i>Ihr Gedanke</i> .....	33
<i>Ihre Worte</i> .....	34
<i>Ihre Tat</i> .....	35
<i>Im Glückscocktail baden</i> .....	36
Die Gedanken neu programmieren .....	37
<i>Der Fokus liegt meist auf dem Negativen</i> .....	37
<i>So bekommen Sie Macht über Ihre Gedanken</i> .....	38
Schritt eins – Gedankenmedizin .....	40
<i>Muckibude fürs Gehirn</i> .....	40
<b>Ernährung</b> .....	43
Der Alltag im Ernährungsland .....	44

<i>Ändern Sie Ihre Gewohnheiten</i> . . . . .	45
<i>Alltagstaugliche, gesunde Ernährung statt Diät</i> . . . . .	46
Die tägliche Dosis Gift. . . . .	47
<i>Fleisch, Milch, Eier – Garant für chronische Krankheiten</i>	47
<i>Milch und Milchprodukte befördern Krebs</i> . . . . .	49
<i>Warum die Mitochondrien keine Kohlenhydrate mögen</i>	50
<i>Wenn Fett zu Gift wird</i> . . . . .	54
Eine Entscheidung steht an. . . . .	57
<i>Die Ernährungsgewohnheiten umkrempeln</i> . . . . .	57
<i>Nehmen Sie weniger Giftstoffe zu sich</i> . . . . .	58
<i>Bitte nicht vegan – oder?</i> . . . . .	59
<i>Artgerechte Ernährung ist gesund</i> . . . . .	61
<i>Wertvolles Kalzium für die Knochen</i> . . . . .	63
<i>Gesunde vegane Ernährung ist ganz einfach</i> . . . . .	64
<b>Superfutter für die Mitochondrien</b> . . . . .	67
<i>Die mitotropen Substanzen</i> . . . . .	67
<i>Essen Sie lebendige Nahrungsmittel!</i> . . . . .	69
<i>Das Superfutter</i> . . . . .	72
<i>Das Frühstück</i> . . . . .	81
<i>Getränke</i> . . . . .	88
<i>Rohkostteller als Vorspeise</i> . . . . .	93
<i>Die Hauptmahlzeit</i> . . . . .	95
<i>Das Abendessen</i> . . . . .	103
Es ist nie zu spät. . . . .	104
Schritt zwei – die Ernährung umstellen . . . . .	106
<i>Nehmen Sie sich Zeit!</i> . . . . .	107
<b>Verdauung</b> . . . . .	109
So funktioniert die Verdauung . . . . .	110
<i>Wozu der Speichel gut ist</i> . . . . .	110

<i>Die Aufgabe der Magensäure. . . . .</i>	111
<i>Im Dünndarm werden die Nährstoffe resorbiert . . . . .</i>	114
<i>Billionen von Mikroorganismen bewohnen     den Dickdarm. . . . .</i>	115
Was die Darmflora braucht. . . . .	118
<i>Eiweiß bremst die Mitochondrien aus. . . . .</i>	118
<i>Der Darm liebt es sauer! . . . . .</i>	119
<i>Die Darmflora – Quelle für Proteine und     mitotrope Substanzen. . . . .</i>	123
<i>Die Darmschleimhaut – Schutz vor Bakterien. . . . .</i>	124
Schritt drei – den Darm pflegen und entlasten. . . . .	127
<i>Den Darm entlasten. . . . .</i>	127
<b>Entgiftung . . . . .</b>	133
Schritt für Schritt. . . . .	133
Woher kommen die ganzen Gifte? . . . . .	134
<i>Sie essen, trinken, atmen toxische Stoffe . . . . .</i>	134
<i>Gifte, die im Körper entstehen . . . . .</i>	136
<i>Unser Entgiftungssystem ist hocheffektiv. . . . .</i>	137
<i>So vermeiden Sie Giftstoffe. . . . .</i>	138
Die Leber – Ihr zentrales Entgiftungsorgan . . . . .	141
<i>So arbeitet die Leber. . . . .</i>	141
<i>Der Schlüsselstoff Glutathion . . . . .</i>	143
<i>Der Superstoff Alpha-Liponsäure . . . . .</i>	146
<i>B-Vitamine – wertvolles Nervenfutter. . . . .</i>	147
<i>Vitamin B12 – unverzichtbar für Ihre Leistungsfähigkeit</i>	148
<i>Mineralien und Vitamine – nicht nur für die Leber. . . . .</i>	153
<i>Eine Pflanze hilft der Leber . . . . .</i>	157
<i>So behalten Sie den Überblick . . . . .</i>	157
Drei weitere Organe, die beim Entgiften helfen . . . . .	159
<i>Ihre Haut – der Spiegel Ihres Wohlbefindens . . . . .</i>	159

<i>Ihre Nieren helfen beim Entgiften</i> .....	163
<i>Entsäuern über die Lunge</i> .....	164
Schritt vier – die Entgiftungskur .....	164
<i>Die Galle als Transportmittel</i> .....	165
<i>Kaffee-Einlauf</i> .....	165
<i>Formen der Entgiftungskur</i> .....	168
<i>Die Entgiftung unterstützen</i> .....	169
<i>Übernehmen Sie Verantwortung</i> .....	173
<b>Bewegung</b> .....	175
Ihre Mitochondrien lieben Bewegung .....	175
<i>Wie viel wollen Sie erreichen?</i> .....	176
<i>Welche Art von Bewegung?</i> .....	177
<i>Bringen Sie Ihr Blut in Wallung</i> .....	178
<i>So wirkt das Training auf Ihren Körper</i> .....	180
Schritt fünf – kommen Sie in Bewegung .....	181
<b>Die Wirksamkeit Ihrer Gedanken</b> .....	185
Sie haben Macht über Ihre Gedanken .....	186
<i>Ein mieses Gefühl</i> .....	186
<i>Neue Ideen durch neue Blickwinkel</i> .....	188
<i>Ein wohliges Gefühl</i> .....	193
<i>Ein zuverlässiges Leitsystem</i> .....	194
<i>Die geistige Muckibude</i> .....	196
Das Gesetz über die Wirksamkeit Ihrer Gedanken .....	198
<i>Alles ist mit allem verbunden</i> .....	198
<i>Ihre Gedanken erschaffen Wirklichkeit</i> .....	200
Sie müssen nichts .....	201
Schritt sechs – die Wirksamkeit Ihrer Gedanken .....	204

<b>Ihr Weg in die Regeneration</b> . . . . .	207
Checkliste für Ihre Gedankenmedizin. . . . .	207
Checkliste für Ihre Ernährung . . . . .	208
Checkliste für Ihre Darmreinigung . . . . .	209
Checkliste für Ihre Entgiftung . . . . .	210
Checkliste für Ihre Bewegung . . . . .	211
Checkliste für die Wirksamkeit Ihrer Gedanken . . . . .	211
<b>Fallbeispiele</b> . . . . .	213
Fallbeispiel 1 . . . . .	213
<i>Diagnosen: HNO-Beschwerden, Sodbrennen,</i>	
<i>Darmbeschwerden</i> . . . . .	213
<i>Die Geschichte der Patientin</i> . . . . .	213
<i>Die Behandlung</i> . . . . .	214
<i>Nach der Behandlung.</i> . . . . .	221
Fallbeispiel 2 . . . . .	222
<i>Diagnose: Duodenalkarzinom.</i> . . . . .	222
<i>Geschichte der Patientin.</i> . . . . .	222
<i>Behandlung.</i> . . . . .	223
<i>Eine neue Diagnose</i> . . . . .	225
<i>Behandlung – Teil zwei</i> . . . . .	228
<i>Nach der Behandlung.</i> . . . . .	229
<i>Haben Sie den Mut, neue Wege zu gehen</i> . . . . .	230
Fallbeispiel 3 . . . . .	231
<i>Diagnosen: Burnout, Muskelschwund,</i>	
<i>Cholesterinsenker, Histaminintoleranz, Depression</i> . . . . .	231
<i>Die Geschichte des Patienten</i> . . . . .	232
<i>Behandlung.</i> . . . . .	234
<i>Gedankenmedizin für meinen Patienten</i> . . . . .	241
<b>Ausblick</b> . . . . .	245

<b>Anhang</b> .....	251
<i>Bezugsquellen</i> .....	251
<i>Literatur</i> .....	252
<i>Anmerkungen</i> .....	254

## Vorwort

Wenn Sie in den Spiegel schauen, sehen Sie sich selbst als einen einzelnen Menschen. Oberflächlich betrachtet ist das richtig. Aber in Wirklichkeit sind Sie ein wunderbares Konglomerat aus unglaublich vielen kleinen Organismen. Die genaue Anzahl zu bestimmen gestaltet sich schwierig wenn nicht gar unmöglich, die Schätzungen schwanken zwischen 10 und 100 Billionen. Sie bestehen also aus vielleicht 50.000.000.000.000 Zellen, das sind 50 Billionen hochorganisierter kleinster Einheiten! Und jede dieser Zellen ist ein winzig kleiner, eigenständiger Organismus. Wie Sie sich fühlen und wie fit Sie sind, hängt ganz wesentlich davon ab, wie sich Ihre Zellen fühlen und wie fit diese sind.

Jede Zelle braucht Energie, um ihre jeweilige Aufgabe zu erfüllen. Diese Energie muss in den Zellen selbst hergestellt werden. Daher enthält mit Ausnahme der roten Blutkörperchen jede Zelle in uns winzig kleine energieproduzierende Strukturen, die Mitochondrien genannt werden. Diese Mitochondrien sind die einzige Quelle der Energiegewinnung im menschlichen Körper. Die Energie wird in Molekülen gespeichert, die ebenfalls in den Mitochondrien hergestellt werden: in Adenosintri-phosphat, kurz ATP. ATP ist der universell einsetzbare Energieträger, den der Körper zum Leben benötigt.

Die Mitochondrien sind in der Regel ziemlich hart im Nehmen, sie sind ganz schön widerstandsfähig und arbeiten für unseren Körper auch unter widrigen Umständen. Unter ungünstigen Bedingungen verlieren sie jedoch an Effektivität und

produzieren weniger Energie. Das bedeutet für die vom Mangel an Energie betroffene Zelle, dass sie ihre spezifischen Aufgaben einfach nicht mehr richtig erfüllen kann. Die Zelle wird deshalb nicht gleich absterben, aber ihr fehlt es an Kraft, das zu tun, wofür sie zuständig ist. Sie arbeitet dann auf »Sparflamme«. Und genau das ist es, was Sie spüren können, wenn Ihre Mitochondrien schlecht funktionieren. Ihr Körper schaltet auf Sparflamme! Das kann sich in verschiedenen Symptomen und auch Krankheiten äußern:

- Sie sind nicht mehr so leistungsfähig, wie Sie es vorher gewohnt waren.
- Sie ermüden schneller.
- Sie brauchen länger, um sich zu regenerieren.
- Sie fühlen sich nach dem Schlafen nicht erholt.
- Ihr Magen reagiert empfindlich auf verschiedene Speisen.
- Sie vertragen Alkohol oder Kaffee nicht mehr.
- Ihre Verdauung ist unregelmäßig.
- Sie sind anfällig für Infekte.
- Sie leiden unter Kopfschmerzen und Migräne.
- Sie neigen zu Depressionen.
- Ihre Bauchspeicheldrüse funktioniert nicht richtig (Diabetes).
- Sie haben wechselhafte Schmerzen an Muskeln und Gelenken.
- Sie reagieren überempfindlich auf Nahrungsmittel, Duftstoffe u. a.
- Sie werden zunehmend vergesslich.
- Sie leiden an einer Autoimmunkrankheit.
- Sie sind an Krebs, Parkinson oder Alzheimer erkrankt.

All diese Symptome und Erkrankungen weisen auf eine Störung der Mitochondrienfunktion hin. Das Wunderbare ist nun,

dass Sie selbst eine ganze Menge dafür tun können, um Ihren Mitochondrien wieder »auf die Beine« zu helfen.

In diesem Buch werde ich Ihnen genau erklären, was in den Mitochondrien abläuft. Ich werde Ihnen erklären, was die Mitochondrien brauchen, um wieder richtig gut funktionieren zu können. Ich werde Ihnen erklären, wie Sie sich selbst aus der Patsche helfen können. Sie werden von mir ein absolut alltags-taugliches Programm an die Hand bekommen, mit dem Sie Ihr Ziel, wieder leistungsfähig zu werden, in wenigen Monaten erreichen können.

Ich wünsche Ihnen viele ermutigende Erkenntnisse, viele Anregungen und viel Freude beim Lesen!

Ihre

Rosemarie Unshelm

## Einleitung

### Mitochondrien – die Quelle unserer Energie

Als Erstes stelle ich Ihnen einige interessante Mitbewohner vor, die einen großen Teil der Verantwortung für Ihre Lebensqualität tragen.

Es war vor wirklich langer Zeit. Es ist so lange her, dass es uns Menschen noch gar nicht gegeben hat. Aber unsere Forscher haben mit ihren wissenschaftlichen Methoden herausgefunden, dass vor unglaublich langer Zeit in den Tiefen des Ozeans eine sehr heiße und schwefelhaltige Quelle existierte. Dort unter Wasser gab es keinen Sauerstoff. Aber es gab schon ganz kleine Lebensformen. In der Tiefe des Ozeans sollen damals sogenannte Archaeobakterien und Proteobakterien miteinander verschmolzen sein. Die Archaeobakterien waren darauf spezialisiert, Glukose, also Zucker, für ihren Stoffwechsel zu nutzen, und die Proteobakterien waren in der Lage, Sauerstoff zu verarbeiten. Aus dem Zusammenschluss dieser beiden unterschiedlichen Lebensformen entstand eine neue Lebensform, die in der Lage war, sowohl Zucker als auch Sauerstoff als Energiequelle zu nutzen. Diese Lebensform sollte die Urform der Mitochondrien, die Basis der Energiequelle des Menschen werden.

In jedem Biologiebuch können Sie nachlesen, wie die Zelle aufgebaut ist. Da gibt es die Zellmembran, den Zellkern, die Mitochondrien und noch vieles mehr. Ich möchte Ihr Augenmerk auf die Mitochondrien lenken, denn diese haben eine ganz besondere Qualität. Die Mitochondrien sind von ihrem Ursprung her eigenständige Lebewesen. In jeder unserer Zellen sind zwi-

schen 500 und 10.000 Mitochondrien nachweisbar, in den Eizellen soll es sogar 100.000 geben. Stellen Sie sich das einmal vor! Sie sind nicht einfach nur ein Mensch mit Organen und Blut und Haaren. Nein, Sie sind ein riesiger Lebensraum für eine unendliche Anzahl kleinster Lebewesen. Denken Sie nur an Ihren Darm, an all die Bakterien, die in ihm wohnen und arbeiten, denken Sie an Ihre Haut mit all den Bakterien, von denen sie geschützt wird. Von denen haben Sie ja sicherlich schon einiges gehört. Aber haben Sie gewusst, dass in jeder, in wirklich jeder Ihrer Zellen – mit Ausnahme der roten Blutkörperchen – tausende dieser kleinen Lebensformen wohnen, die Sie pausenlos mit Energie versorgen?

### ATP – der Zündfunke für die Zellaktivität

Mitochondrien sind die Quelle unserer Energie. Sie sind es, die aus den Nahrungsbestandteilen Energie liefern. Wenn Sie zum Beispiel ein Käsebrot gegessen haben, dann haben Sie mit dem Brot Kohlenhydrate und mit dem Käse Eiweiß und Fett zu sich genommen. Diese Nahrungsmittel werden im Verdauungsprozess so lange aufgespalten, bis sie in ihre kleinsten Einheiten zerlegt sind. Übrig bleiben Zuckermoleküle, Fettsäuren und Aminosäuren (Eiweißbausteine), aber auch Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die in die Zellen eingeschleust werden. Und dort wird gemeinsam mit Sauerstoff in den Mitochondrien Energie bereitgestellt, die dann für die Zelle als Zündfunke für weitere Prozesse zur Verfügung steht. Dieses Energieteilchen heißt ATP und ist in jeder Zelle, also in den Zellen der Leber, des Auges, der Haut – einfach überall – universell einsetzbar. Der Prozess, mit dem das lebenswichtige Energieteilchen ATP hergestellt wird, heißt »Atmungskette« und ist sehr komplex und kompliziert. Im Wesentlichen werden

dabei die Elektronen, die in der Zelle aus den verschiedensten Nährstoffen gewonnen werden, auf Sauerstoff übertragen und geben ihre Energie ab, die letztlich im ATP-Molekül für wenige Sekunden konserviert wird.

Für die Funktion unserer Mitochondrien brauchen wir also Sauerstoff und eine ganze Reihe von Nährstoffen. Den Sauerstoff bekommen wir über unsere Atmung. Wir können nur wenige Minuten ohne Atmung überleben, denn Sauerstoffmangel bedeutet, dass in den Mitochondrien kein ATP mehr produziert werden kann. Da ATP nur für wenige Sekunden gespeichert werden kann und immer sofort verbraucht wird, können die Mitochondrien schnell kein ATP mehr bilden, wenn der Nachschub an Sauerstoff ausbleibt. Und ohne ATP fehlt der »Brennstoff« der Zelle – der Stoffwechsel bricht zusammen. Es ist wie wenn ein Kraftwerk aufgrund einer massiven Störung keinen Strom mehr produziert. In den Häusern, die ihren Strom von diesem Kraftwerk beziehen, gehen alle Lichter aus. Genauso verlöscht das Lebenslicht des Menschen, wenn die Mitochondrien kein ATP produzieren können.

### Ein hocheffizientes System

Unser komplettes körperliches Befinden ist von unseren Mitochondrien abhängig. Sie sind der Garant für Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit – für unser Leben. Das ist der Grund, warum es so überaus bedeutsam ist, mehr über diese kleinen Freunde, die uns in unvorstellbarer Zahl tagein tagaus mit unserem Lebenslicht versorgen, zu erfahren. Es ist wichtig zu wissen, was sie brauchen, welche Zutaten sie – neben dem Sauerstoff – benötigen, damit sie ihre lebenspendende Aufgabe für uns erfüllen können. Ebenso müssen wir wissen, was ihnen nicht guttut, was sie beschädigt, was sie tötet.

Jeden Tag liefern uns diese kleinen Freunde so viel ATP, wie wir wiegen. Wenn Sie 70 Kilogramm wiegen, werden in Ihren Zellen also jeden Tag 70 Kilogramm ATP gebildet und dann im Stoffwechsel sofort wieder verbraucht. Der gerade hergestellte Vorrat ist bereits nach 5 Sekunden wieder verschwunden! Sie können sich vorstellen, dass jede Menge Zutaten benötigt werden, damit dieses Wunderwerk vollbracht werden kann. Steht auch nur eine dieser Zutaten nicht in ausreichender Menge zur Verfügung, ist die Effektivität der Atmungskette beeinträchtigt bzw. sie wird unterbrochen, und es wird wenig oder kein ATP produziert.

Ihr Körper ist von Natur aus in der Lage, alle notwendigen Substanzen aus Ihrer Ernährung und Ihrer Atmung zu schöpfen, damit die Mitochondrien alles haben, was sie für ihre ununterbrochene Tätigkeit benötigen. Ebenso ist der Abtransport der anfallenden Abfälle und Giftstoffe durch ein ausgeklügeltes Transport-, Reinigungs- und Entgiftungssystem perfekt gewährleistet. Das Stichwort ist von »Natur« aus: Wenn Sie Ihrer Natur entsprechende Umweltbedingungen antreffen, wenn Sie sich Ihrer Natur entsprechend verhalten, wenn Sie sich Ihrer Natur entsprechend ernähren, dann können Sie ein langes, gesundes Leben führen.

### **Gestörter Lebensraum – gestörte Mitochondrienfunktion**

Jedoch ist unser Lebensraum einfach nicht mehr optimal dafür geeignet, die menschliche Gesundheit problemlos gewährleisten zu können. Unsere Mitochondrien sind heutzutage massiv gefordert und oft deutlich überfordert. Dazu trägt nicht nur die Umwelt ihren Teil bei. Auch die Qualität der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, sowie die physische und psychische Überlastung Ihres Organismus führen dazu, dass die Mito-

chondrien nicht mehr reibungslos arbeiten können, was eine Störung der Energiegewinnung bedeutet. Und ohne ausreichend Energie kann kein Stoffwechselprozess perfekt funktionieren. Das macht sich in Form von zahlreichen Störungen bemerkbar – von Befindlichkeitsstörungen über Allergien und Schmerzen bis zu chronischen Krankheiten.

Ist die perfekte Funktion Ihrer Mitochondrien gestört, führt das immer zu Störungen im Körper. Deshalb ist es absolut sinnvoll, sich um diese kleinen Freunde gut zu kümmern und dafür zu sorgen, dass sie für ihre Arbeit möglichst optimale Bedingungen vorfinden.

Leider macht es uns das moderne Leben nicht leicht, wirklich gut für uns zu sorgen. Es ist überhaupt keine Selbstverständlichkeit, dass uns gesunde Nahrungsmittel, sauberes Wasser, reine Luft und genügend Zeit zur Regeneration zur Verfügung stehen. Das Gegenteil ist der Fall. Wir leben in einem Umfeld, das nicht unserer Natur entspricht – obwohl wir alles haben, was das Herz begehrt, und noch viel mehr. Ich wünsche mir sehr, dass sich an unserem Umgang mit der Welt ganz viel ändert, damit unser wunderbarer Planet für uns eine zuverlässige Basis bieten kann. Doch das ist hier nicht mein Thema.

## Ihr Weg zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

Jetzt ist es mir wichtig, Ihnen zu zeigen, wie Sie trotz der widrigen Umstände, die Sie und mich alltäglich begleiten, trotz dieser unwirtschaftlichen Bedingungen unserer eigentlich so wundervollen Welt, Ihren Weg zurück zu Ihrer verlorenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit finden. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich diesem Dschungel von krank machenden, vergiftenden und er-

schöpfenden Faktoren entziehen können. Ich kann Ihnen dabei helfen, Klarheit zu erlangen. Klarheit darüber, was Ihnen schadet, was Ihre Kraft kostet, was Ihre Mitochondrien absterben lässt. Wenn Sie wissen, mit welchen ganz praktischen Veränderungen Sie für sich selbst sorgen können, dann finden Sie den Weg zurück zu Ihrer Gesundheit, zurück zu Ihrer Leistungsfähigkeit, zurück zu Ihrem Wohlbefinden.

### Die sechs Schritte in die Kraft

In den folgenden Kapiteln beschreibe ich die sechs Schritte, die Sie langfristig aus der Erschöpfung in die Kraft führen.

#### Schritt 1: Gedankenmedizin – die Basis

Die Gedankenmedizin ist die Grundlage für die weiteren Schritte. Ihre Gedanken haben eine enorme Kraft, Sie wirken sich direkt auf Ihren Körper, Ihre Zellen aus. Sie können dieses Werkzeug für Ihren Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden nutzen.

Nehmen Sie jeden Tag Ihre Gedankenmedizin ein. Das heißt, steuern Sie Ihre Gedanken, denken Sie positiv, um sich zu bestärken und nicht zu schwächen. Denken Sie immer wieder ganz bewusst, dass Sie für sich und Ihre Mitochondrien nur das Beste wollen. Nutzen Sie die Magie, indem Sie Ihren Gedanken mit dem positiven Gefühl kombinieren. Diese Kombination von positivem Gedanken und sicherem Gefühl, dass dieser Gedanke richtig ist, ist es, die Ihnen den sicheren Weg in die Regeneration weist.

#### Schritt 2: Ernährung – das Richtige essen

Damit die Mitochondrien erfolgreich ihre Arbeit verrichten können, brauchen Sie gesunde, natürliche Nährstoffe. Die Nahrungsmittel, die Sie heute vor allem konsumieren, sind jedoch

meist industriell verarbeitet und enthalten viele Stoffe, die Gift für Ihren Körper sind und Ihre Mitochondrien lahmlegen.

Stellen Sie Ihre Ernährung um auf eine frische, natürliche, möglichst wenig verarbeitete Kost. »Superfutter« für Ihre Mitochondrien enthält sämtliche Nährstoffe und Substanzen, die sie brauchen, um optimal zu funktionieren.

Schritt 3: Verdauung – den Darm entlasten

Nur wenn Ihr Verdauungssystem gut funktioniert, kann die Nahrung komplett aufgespalten werden und alle Nährstoffe können in ausreichender Menge ins Blut und damit zu Ihren Mitochondrien gelangen.

Schaffen Sie die Voraussetzungen für eine gute Verdauung. Das ist zum einen die Ernährung mit frischen und verdauungsfreundlichen Nahrungsmitteln, zum anderen eine gesunde Darmflora. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Darm von Schlacken und Ablagerungen befreit wird, das funktioniert am besten mit einigen Fastentagen.

Schritt 4: Entgiften – den Körper über die Leber entgiften

Mit dem, was Sie essen und trinken, mit Medikamenten und aus der Umwelt nehmen Sie die verschiedensten Giftstoffe auf. In Ihrer Leber werden Giftstoffe verarbeitet und ausgeschieden, damit sie Ihrem Körper und Ihren Mitochondrien keinen Schaden zufügen können.

Sorgen Sie dafür, dass in Zukunft möglichst wenig Giftstoffe in Ihren Körper gelangen, unterstützen Sie Ihre Leber, dass sie ihre Arbeit so gut wie möglich erledigen kann. Das gelingt zum Beispiel mit einer natürlichen Ernährung, die alle notwendigen Substanzen, Vitalstoffe und Nährstoffe bereitstellt, die die Leber benötigt. Nicht zuletzt befördern Sie die Entgiftungsleistung

Ihrer Organe mit regelmäßigen Einläufen, Entlastungstagen und Basenbädern.

Schritt 5: Bewegung – die Mitochondrien aktivieren und vermehren

Gut funktionierende Mitochondrien sorgen für Energie, und je mehr Mitochondrien perfekte Arbeit für Sie leisten, umso agiler fühlen Sie sich. Trägheit, Bewegungsmangel und Stress stören gravierend die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers.

Wenn Sie sich bewegen, werden Mitochondrien nicht nur aktiviert, sie vermehren sich auch. Bringen Sie Ihren Stoffwechsel also mindestens alle zwei Tage für eine halbe Stunde auf Trab. Sie müssen sich nicht auspowern, aber Ihr Puls sollte deutlich erhöht sein.

Schritt 6: Gedankenmedizin im Alltag anwenden

Der Kreis schließt sich: Die positiven Gedanken, kombiniert mit dem sicheren Gefühl in Ihrem Herzen, dass Ihre Bemühungen von Erfolg gekrönt werden, haben Sie dabei unterstützt, die Schritte aus der Erschöpfung in die Kraft zu gehen. Diese Gedankenmedizin können Sie im Alltag vielfältig einsetzen.

Ob Sie Stress bei der Arbeit haben, unzufrieden mit einer Beziehung sind oder Geldsorgen haben – mit der Gedankenmedizin können Sie mit schwierigen und unangenehmen Situationen besser umgehen. Sie können einen neuen Blickwinkel einnehmen, sich aus negativen Spiralen befreien.

Lassen Sie sich Zeit

Die Gedankenmedizin ist die Grundlage für Ihren Weg. Sie lernen sie im ersten Schritt kennen und sie wird Sie über die folgenden Schritte begleiten.

Sie müssen die sechs Schritte nicht in sechs Wochen durchziehen, das wäre auch gar nicht möglich. Lassen Sie sich Zeit. Stress ist kontraproduktiv. Schritt eins ist mir wichtig, damit fangen Sie an, um die Basis zu schaffen. Dann befassen Sie sich mit Schritte zwei, der Ernährung. Hier gibt es viel zu erfahren und auszuprobieren. Schritt drei und vier bauen dann darauf auf, für diese Schritte brauchen Sie ebenfalls etwas Zeit. Sie und Ihr Körper müssen sich umgewöhnen. Hingegen können Sie Schritt fünf und sechs sofort umsetzen, um einen Umschwung in Ihrem Wohlbefinden zu erreichen.

### Fangen Sie einfach an

Unsere Gesellschaft bietet eine riesige Palette an Annehmlichkeiten, die Ihnen Ihr Leben bequemer machen, es reizvoller gestalten, Ihre Gaumenfreuden allzeit und preisgünstig bedienen. Doch diese Annehmlichkeiten haben ihren Preis. Sie zahlen nicht in barer Münze, sondern mit Ihrer nachlassenden Kraft, mit dem schleichenden Verfall Ihrer Gesundheit und der schwindenden Leistungsfähigkeit.

Vielleicht bekommen Sie gerade eine Ahnung davon, dass Sie auf diesem Weg einige Dinge in Ihrem Leben ändern müssen. Dass Sie einige Ihrer lieb gewordenen Gewohnheiten ablegen müssen und sich neu orientieren werden. Vielleicht wollen Sie dieses Buch nun doch lieber wieder zur Seite legen. Lesen Sie trotzdem weiter! Sie werden sich wundern, wie leicht es ist, sich auf diesen neuen Weg zu begeben. Auch wenn Sie ein Genussmensch sind, werden Sie mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Ganz im Gegenteil. Genuss – sei es geschmacklicher oder körperlicher Art – wird erst zum echten Genuss, wenn Sie fit und gesund sind. Dann erst können Sie wieder richtig und lustvoll genießen. Dann sind die alten, lieb gewordenen Gewohnheiten,

die Sie auf Ihrem Weg in die Erschöpfung begleitet und diesen beschleunigt haben, schnell durch gesunde Spezereien ersetzt – ohne jegliche Verzichtsgefühle.

Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, dass Sie wieder leistungsfähig werden, dass Sie gesünder und glücklicher werden. Ich bin mir ganz sicher, dass sich die Umstellung und der damit verbundene vorübergehende Aufwand für Sie lohnt. Und dieser Lohn ist die deutliche Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit, Ihres gesamten Wohlbefindens.

