

Dr. med. Klaus Erpenbach
Heike Schröder

Voll fertig! **Bin ich nur müde oder schon krank?**

**Mehr Energie und Gesundheit
dank neuer Erkenntnisse aus der
Mitochondrien-Medizin**

Mit einem Vorwort von
Dr. med. Bodo Kuklinski
und mit 20 Rezepten von
Thorsten Probst



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort von Dr. Bodo Kuklinski	8
Einleitung	10
<i>Voll fertig: Chronisch müde und erschöpft</i>	12
Wenn nichts mehr geht	13
Wenn Müdigkeit chronisch wird	18
Syndrome: Chronische Müdigkeit und Burn-out	18
Warum unser Lebensstil uns fertigmacht	21
<i>Vom Stress zur Multisystemerkrankung</i>	26
Was bei Stress im Körper abläuft	28
Das natürliche Zusammenspiel von Stresshormonen und Neurotransmittern	29
Wie chronischer Stress auf die Hormone wirkt	31
Tatort Zelle	39
Die existenzielle Bedeutung der Mitochondrien	39
Wie die Mitochondrien Energie erzeugen	40
Wo produziert wird, entsteht auch Abfall	42
Wie chronischer Stress auf die Zellen wirkt	43
Wenn die Mitochondrien schlappmachen	48
Wie die Auswirkungen von Stress auf den Körper zu messen sind	52
<i>Stressursachen und ihre Auswirkungen auf die Mitochondrien</i>	54
Wenn Infekte chronisch werden – Chaos im Immunsystem	54
Killerzellen unseres Immunsystems	55
Chronische Infektionen erschöpfen die Mitochondrien	57
Wie chronische Infektionen aufgedeckt werden	59
Fallbeispiel: Multiple Sklerose durch Herpes-Zoster-Viren ...	59
Wie Gifte uns langfristig fertigmachen	66
Wenn die Wohnung uns krank macht	69
Wie wir uns gedankenlos selbst vergiften	72
Die tägliche Ration Gift – Pestizide in Obst und Gemüse	75

Fallbeispiel: Morbus Parkinson durch Pestizide	76
Gefährliche Weichmacher aus Kunststoffen	81
Wie toxische Metalle die Mitochondrien schädigen	82
Fallbeispiel: Colitis ulcerosa durch Amalgam	88
Wenn Elektromog auf die Nerven geht	97
Unerwünschte Nebenwirkungen von Strom und Funk	98
Wie Mobilfunk die Mitochondrien schädigt	102
Wie man strahlungsbedingte Radikalenbelastung reduzieren kann	104
Wenn Anomalien aus der Erde den Schlaf rauben – Geopathie	109
Geopathische Störzonen, die unsere Mitochondrien stressen ..	111
Wie eine instabile Halswirbelsäule krank macht	113
Was die Halswirbelsäule instabil macht	114
Warum ein HWS-Trauma die Mitochondrien schädigt	115
Die Therapie der instabilen Halswirbelsäule	116
Fallbeispiel: Chronische Müdigkeit durch Atlasinstabilität ...	118
Wenn die Hormone nicht mehr im Gleichgewicht sind	124
Wenn die Nebennieren schlappmachen	127
Fallbeispiel: „Fix und fertig“ durch Nebennierenschwäche ...	129
Wenn die Schilddrüse sich erschöpft	132
Wenn die Östrogene dominieren	133
Wie die Stoffwechselstörung HPU die Mitochondrien schwächt	136
Diagnose und Therapie der HPU	138
Fallbeispiel: HPU und Migräne	139
Wenn Medikamente die Mitochondrien schädigen	143
Mikronährstoff-Mangel zerstört Mitochondrien	145
Direkte Schädigung der Mitochondrien	148
Wie falsche Ernährung unsere Zellen erschöpft	151
Mikronährstoffe sind lebenswichtig	153
Die Mitochondrien unterstützen – mit Mikronährstoffen	155
Wenn die Mitochondrien sauer werden	160
<i>Ernährungspower für die Mitochondrien</i>	164
„Steinzeit-fit“ statt „Wohlstands-Fett“!	165
Die modifizierte LOGI-Methode – mitomolekulare Ernährung	170

Ergänzende therapeutische Maßnahmen	173
Die IHHT®-Methode – das mitochondriale Zelltraining	173
SANZA – die multifunktionale Therapiestation	174
Wie Bewegung zu mehr Energie führt	175
Wie Entspannung die Mitochondrien stärkt	177
Anhang	179
Rezepte	179
Leitfaden	192
Adressen	196
Literaturverzeichnis	198
Bildquellenverzeichnis	203
Über die Autoren	205