

Mitochondrien - die Kraftwerke der Zellen



Unser Körper besteht aus rund 75 Billionen Zellen. In diesen wiederum befinden sich Hunderttausende von Mitochondrien. Diese sogenannten körpereigenen Kraftwerke sind äußerst klein, komplex und sehr empfindlich. Weil ihre Erbsubstanz nicht in einem Kern geschützt ist, sind sie sehr anfällig für Beschädigungen. Gleichzeitig verfügen sie über limitierte Gen-Reparaturmechanismen. Das heißt, sind sie beschädigt, ist dies irreparabel.

90 Prozent der Energiegewinnung findet in den Mitochondrien statt. Ohne diese kleinen Zellbestandteile wäre keinerlei Energiestoffwechsel im Körper möglich. Von ihrer Leistung hängt ab, wie schnell ein Mensch altert, ob er gesund oder krank ist.

Durch Belastung, Schadstoffe und das Alter summieren sich die Schäden, sodass ihre Leistungsfähigkeit immer weiter abnimmt. Das Problematische dabei: Beschädigte Mitochondrien vermehren sich schneller als Unbeschädigte. So steigt die Zahl der schwachen Mitochondrien verhältnismäßig stärker als diejenige der leistungsfähigen «Kraftwerke» – der Körper verfügt über immer weniger Energie.

Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen sind keine Folge des Alterns oder fehlender Medikamente, vielmehr ist ein geschwächter Energiestoffwechsel in den Zellen der Grund.

Hinweise zum Urheber- und Markenrecht: Alle Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken, Darstellungen aller Art und Videos von ihht-consulting.at und active4health.at unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Sie dürfen weder kopiert, verändert, downgeloadet oder auf anderen Webpages oder Publikationen jedweder Art verwendet werden. Verletzungen des Urheber- und Markenrechts werden ausnahmslos ohne vorherige Abmahnung gerichtlich verfolgt. © 2023 Mag. Alexander Daume