

Mitochondrien - lebenswichtige Kraftwerke unserer Zellen

Ohne Energie kein Leben

Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen und versorgen sie mit Energie, ohne die kein Leben möglich ist.

Der Ursprung der Mitochondrien geht auf die Verschmelzung zweier Bakterienarten zurück - sie sind also uralte Bewohner unserer Erde. Das zeigt, wie auch Bakterien nicht nur überflüssige Schädlinge sind - genauso wenig wie Viren, denen wir unsere DNA-Erbsubstanz verdanken.

Bausteine und ihre Funktion

Die Nahrung und deren Verdauung liefert uns die Nährstoffe, energiereiche Bausteine (Zucker und Fettsäuren), die in den Mitochondrien durch komplexe biochemische Vorgänge in Energie (in Form von ATP - Adenosin-Triphosphat) umgewandelt werden. Das treibt sämtliche Lebensvorgänge voran – z.B. die Zellteilung, die Kommunikation in und zwischen den Zellen, die Funktion von Muskulatur, Organen, Nervensystem und unserer geistigen Fähigkeiten. Nur dadurch können wir uns bewegen, gehen, atmen, denken und lernen. Je besser ihre Funktion, desto gesünder und vitaler ist ein Mensch. An einem einzigen Tag produzieren und verbrauchen wir in etwa unser eigenes Körpergewicht an ATP.

Störungen und ihre Folgen

Diese wichtigen kleinen Kraftwerke sind anfällig gegenüber Störungen. Stress, falsche Ernährung, Medikamente, Schadstoffe usw. können die Mitochondrien schädigen. Tritt eine Störung auf, wird die notwendige ATP-Bereitstellung beeinträchtigt, der Stoffwechsel gerät ins „Stottern“ und wird zurückgefahren, weil die Energie fehlt. Erste Anzeichen dafür können Schwäche und Müdigkeit sein, später folgen chronische Krankheiten und vorzeitige Alterung.

Entstehung von chronischen Krankheiten

Zusätzlich werden oft zellschädigende Substanzen, wie die sog. freien Radikale produziert. Die DNA kann Schaden nehmen und ein sog. programmierter Zelltod (Apoptose) auftreten. Vor allem für die Verhinderung von Krebserkrankungen ist eine ungestörte Funktion der Mitochondrien wichtig.

Auch bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems wie M. Alzheimer und M. Parkinson sowie bei psychischen Erkrankungen wie z.B. Depression, Schizophrenie oder Angststörungen spielt das eine Rolle. Bei depressiven Patienten ist nachweislich die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien verringert.

Krankmachende Angst

Ein besonders großer Stressfaktor für Lebewesen ist Angst, die nicht sofort abregiert werden kann. In einer akuten Gefahrensituation springen die Kraftwerke voll an und produzieren Mengen an Energie, damit man rennen oder kämpfen kann. Anschließend entspannt es sich wieder. Wenn das jedoch ständig so weiter geht, erschöpft sich das Ganze sehr schnell, die Funktion der Mitochondrien wird gestört und Krankheiten sind vorprogrammiert. Im Sinne eines sog. Teufelskreises kann das wiederum zu noch mehr Angst führen.

Eine Kollegin berichtete von einem medizinischen Versuch, wo man Diabetiker nur durch Angsterzeugung bis fast ins Zucker-Koma brachte. Mir selbst fielen in der letzten Zeit immer höhere Blutzuckerspiegel bei den Patienten auf.

Auswege

Insofern kann ich nur dazu raten, sich angesichts fast zwei Jahren Dauer-Streß und -Angst mit diesem Thema zu beschäftigen. Man kann lernen, damit konstruktiver umzugehen, sich z.B. gegenüber den äußeren Einflüssen besser abzugrenzen, „innere Schutzräume“ zu entwickeln, aus durch Gedanken erzeugten Ängsten auszusteigen und aufgestaute Ängste zu lösen. Und natürlich auch, nicht wie in unserer „Reparaturmedizin“ üblich, erst zu warten, bis der Körper massive Signale schickt, sondern sich fortlaufend um sich zu kümmern. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie