

Joseph Mercola

Zellgesundheit - Das Kompendium

Leseprobe

[Zellgesundheit - Das Kompendium](#)

von [Joseph Mercola](#)

Herausgeber: Kopp Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Zellgesundheit
Das Kompendium

1. Auflage Oktober 2025

Copyright © 2024 by Dr. Joseph Mercola

Originally published by Joy House Publishing

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *Your Guide to Cellulare Health*

Copyright © 2025 für die deutschsprachige Ausgabe bei
Kopp Verlag, Bertha-Benz-Straße 10, D-72108 Rottenburg

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Matthias Schulz
Satz und Layout: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Umschlaggestaltung: Nicole Lechner

ISBN: 978-3-98992-131-3



Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsverzeichnis

Kopp Verlag

Bertha-Benz-Straße 10

D-72108 Rottenburg

E-Mail: info@kopp-verlag.de

Tel.: +49 7472 9806-10

Fax: +49 7472 9806-11

Unser Buchprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.kopp-verlag.de

Dr. Joseph Mercola



Zellgesundheit

Das Kompendium

**Die Wissenschaft von einem
langen Leben und einer
unbändigen Vitalität entschlüsselt**

KOPP VERLAG

INHALT

Bringen Sie Ihren zellulären Jungbrunnen in Gang – ein Schnelleinstieg	7
Das Leben – eine Reise voller Entscheidungen und Entdeckungen	28
Einleitung: Zellenergie – der Schlüssel zu optimaler Gesundheit	46
KAPITEL 1: Der Weg zu strahlender Gesundheit und neuer Energie	58
KAPITEL 2: Zurück zu einem gesunden Darm	71
KAPITEL 3: Wecken Sie Ihr Potenzial für strotzende Gesundheit und unbändige Energie	88
KAPITEL 4: Sagen Sie den vier größten Risiken für die zelluläre Gesundheit den Kampf an und verwandeln Sie Erschöpfung in Vitalität	109
KAPITEL 5: Sonnenlicht – Ihr sanfter Reisebegleiter	156
KAPITEL 6: Schritt für Schritt zu strahlender Gesundheit – entdecken Sie, wie viel Spaß Bewegung macht	192
KAPITEL 7: Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht – warum gesunde Kohlenhydrate Ihre Gesundheit verbessern können	223

KAPITEL 8: Schenken Sie Ihren Zellen Liebe – ein Ölwechsel, und Sie starten in Sachen Wohlbefinden richtig durch	249
KAPITEL 9: Wecken Sie Ihre innere Vitalität – wie Kollagen Sie sanft aufbauen und verändern kann	263
KAPITEL 10: Die »Darm-Ampel« – wie Sie mit Kohlenhydraten den Darm reparieren	295
KAPITEL 11: Diese sieben Nahrungsergänzungsmittel heilen Ihre Mitochondrien	336
KAPITEL 12: Power für den Stoffwechsel – eine einmonatige Reise zu strahlender Gesundheit	364
KAPITEL 13: So optimieren Sie die Vitalität Ihrer Zellen in der heutigen Zeit	399
Verweise: Ein einzigartiges wissenschaftliches Fundament	404
Danksagung	406
Stimmen zum Buch	413
Stichwortverzeichnis	428
Über den Autor	446

Hinweis an meine Leser

Der Verfasser dieses Werks befürwortet keineswegs, allen Menschen ein und dieselbe Form der Gesundheitsversorgung überzustülpen. Er ist vielmehr der Ansicht, dass die hier präsentierten Fakten, Zahlen und Informationen allen Menschen zur Verfügung stehen sollten, die ihren Gesundheitszustand verbessern möchten. Dieses Buch soll nicht dazu dienen, die Beratung und Behandlung durch den zuständigen Arzt zu ersetzen. Welche Informationen aus diesem Buch auch immer umgesetzt werden, liegt ausschließlich im Ermessen des Lesers.

Autor und Verlag sind nicht verantwortlich für nachteilige Auswirkungen oder Folgen, die sich aus der Nutzung der in diesem Buch beschriebenen Präparate oder Methoden ergeben. Dieses Buch spiegelt die persönliche Meinung und die persönlichen Theorien des Autors wider. Leser sollten stets Rücksprache mit ihren behandelnden Ärzten halten, bevor sie Therapien beginnen oder beenden beziehungsweise Medikamente oder diätetische, ernährungsphysiologische, pflanzenbasierte oder homöopathische Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Der Autor hat keineswegs die Absicht, die persönliche medizinische Behandlung der Leserschaft zu ersetzen, und übernimmt keinerlei Garantie, weder direkt noch indirekt, was Produkte, Geräte oder Therapien anbelangt. Keine der in diesem Buch getroffenen Aussagen wurde von der United States Food & Drug Administration oder der Federal Trade Commission geprüft oder genehmigt. Leser sind angehalten, in Absprache mit einer Fachkraft für ganzheitliche Medizin oder ihrem behandelnden Arzt ihr eigenes Urteilsvermögen einzusetzen, wenn es um Anwendungen geht, die speziell auf ihre persönlichen Gesundheitsbedürfnisse zugeschnitten sind.

Bringen Sie Ihren zellulären Jungbrunnen in Gang – ein Schnelleinstieg

KAPITEL 1

Der Weg zu strahlender Gesundheit und neuer Energie

Sie lernen, fundierte Entscheidungen zu treffen, was Ihre Gesundheit angeht und die Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen. Die Geschichte, wie Kimberly ihren Typ-2-Diabetes dank besserer Entscheidungen besiegen konnte, macht uns Hoffnung und dient als Inspiration. Auch Sie können Ihr Wohlbefinden beeinflussen, indem Sie sich bewusst machen, welche versteckten Inhaltsstoffe Ihr Essen enthält. Die gute Nachricht: Nicht zuträgliche Samenöle¹ in verarbeiteten Lebensmitteln lassen sich einfach vermeiden. Ihr Körper wird Ihnen diesen liebevollen Akt der Selbstfürsorge danken.

¹ Samenöle sind Öle, die aus den Samen, Nüssen oder Kernen von Fett- oder Ölpflanzen gewonnen werden. Die überwiegende Mehrheit des im Handel erhältlichen Speiseöls ist Samenöl. Im Gegensatz hierzu stehen Öle, die aus dem Fruchtfleisch der Ölpflanzen gewonnen werden, zum Beispiel Avocadoöl. (Anm. d. Verlags)

Allein schon dadurch, dass Sie nach Wissen streben, haben Sie sich auf dem Weg zu optimaler Gesundheit gemacht. Herzlichen Glückwunsch, einen wichtigen Schritt haben Sie bereits gemeistert! Entscheiden Sie sich für unverarbeitete Lebensmittel und Vollwertkost. Auf diese Weise fördern Sie die natürliche Vitalität Ihres Körpers. Jede Entscheidung, die Sie für die Gesundheit treffen, bedeutet einen Sieg für Ihr langfristiges Wohlergehen.

Setzen Sie die natürlichen Heilkräfte Ihres Körpers frei

Sie sind gewappnet, um nicht auf Werbeversprechen hereinzufallen, und werden sich stattdessen künftig für tatsächlich nahrhafte Lebensmittel entscheiden. Lernen Sie, die Liste der Inhaltsstoffe zu verstehen und schützen Sie Ihre kostbare zelluläre Energie. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die eine strahlende Gesundheit unterstützen. Vergessen Sie nicht: Jeder kleine Schritt hin zu besserer Ernährung ist ein großer Schritt für Ihr Wohlergehen.

Feiern Sie die Widerstandskraft Ihres Körpers

Es ist unglaublich, wie anpassungsfähig der Körper ist. Wenn Sie die Omega-6-Fettsäuren reduzieren, hilft das Ihren Mitochondrien. Begeben Sie sich auf die Reise zurück zu einer ausgewogeneren Ernährung, die sich schon bei unseren Vorfahren bewährt hat. Sie sind stark genug, Auswirkungen neuzeitlicher Ernährungstrends umzukehren und sich Ihre Vitalität zurückzuholen.

Ermächtigen Sie sich mit Wissen

Sie entwickeln sich zu einem versierten Fürsprecher für Ihre Gesundheit wie auch für die Ihrer Lieben. Hinterfragen Sie Behauptungen zu Gesundheitsthemen, stellen Sie selbst Nachforschungen an, und übernehmen Sie die Kontrolle über das Projekt Wohlbefinden. Vertrauen Sie auf Ihre Instinkte und die Macht der informierten Entscheidungsfindung. Es ist bewundernswert, mit welchem Einsatz Sie daran arbeiten, Fakten rund um die Gesundheit zu verstehen. Dieses Engagement wird Ihnen im weiteren Verlauf von Nutzen sein.

KAPITEL 2

Zurück zu einem gesunden Darm

15 Jahre lang plagte mich ein hartnäckiger Ausschlag. Mein Kampf geriet zum Katalysator für eine große gesundheitliche Offenbarung. Diese Erfahrung half mir, eine neue Gesundheitstheorie zu entwickeln, die an den Grundursachen von Krankheiten ansetzt. Dank diesem Erlebnis konnte ich die Verbindungen zwischen zellulärer Energie und Darmgesundheit erkennen. Hauptschuldige für meinen Ausschlag waren das Quecksilber in meinen Zahnfüllungen sowie giftige Schadstoffe. Haben Sie (quecksilberhaltige) Füllungen, schaden Sie Ihrer Gesundheit.

Aber Vorsicht: Entfernt ein gewöhnlicher Zahnarzt diese Füllungen, wird es danach nur noch schlimmer, denn Zahnärzte kennen sich oftmals nicht mit den erforderlichen Schutzmaßnahmen für Patient und Personal aus, wie ich aus leidvoller Erfahrung weiß. Das bedeutet, die behandelnde Praxis muss geeignete Vorkehrungen treffen, um eine Freisetzung von Amalgampartikeln in den Körper zu verhindern. Auch müssen Amalgamfüllungen fachgerecht entsorgt werden, um schädliche Umweltauswirkungen zu vermeiden.

Welche Gefahren gehen von Quecksilber in Zahnfüllungen aus?

Amalgamfüllungen enthalten Quecksilber, ein neurotoxisches Gift, das die Gesundheit schädigt. Dentalamalgam setzt mit der Zeit Quecksilber frei, das so unbemerkt in den Körper gelangt. Es verursacht Störungen an Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel. Diese Füllungen müssen deshalb von Zahnärzten entfernt werden, die dafür ausgebildet sind. Eine Entgiftung hilft, Schädigungen durch das Quecksilber zu reduzieren und Ihre Gesundheit langfristig zu schützen.

Warum sind zelluläre Energie und Mitochondrienfunktion so wichtig?

Hauptursache von Gesundheitsproblemen ist eine zu geringe Zellenergie. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der menschlichen Zellen. Sie generieren die Energie, die der Körper für sämtliche Funktionen benötigt. Gelingt es, die Energieproduktion der Mitochondrien wieder zu optimieren, lindert oder löst das die

meisten gesundheitlichen Probleme. Stellen Sie Ihre Ernährung um, ändern Sie Ihre Lebensweise, und Sie verjüngen Ihre Mitochondrien. Optimieren Sie Ihre Mitochondrien und Ihre Darmflora – das ist der Schlüssel, der Ihnen die Tür öffnet zu anhaltender Fitness und Gesundheit.

Die Verbindung zwischen Darmgesundheit und allgemeinem Wohlbefinden

Meine Reise hat mich gelehrt, dass es der Gesundheit schadet, wenn das Darmmikrobiom beschädigt ist. Ein gesunder Darm ist von höchster Wichtigkeit. Er hilft, Alterungsprozesse zu verlangsamen, kurbelt das Immunsystem an und verhindert zahlreiche Krankheiten.

KAPITEL 3

Entfalten Sie das Potenzial Ihres Körpers für strotzende Gesundheit und unbändige Energie

Zelluläre Energie und Darmgesundheit sind eng miteinander verbunden. Tatsächlich gehen die meisten gesundheitlichen Probleme auf zu niedrige Zellenergie zurück. Zelluläre Energie ist unerlässlich für die Aufgabe, die Sauerstoffwerte im Darm niedrig zu halten. Zu viel Sauerstoff nützt den schädlichen Bakterien und führt zu Insulinresistenz. Dieses Ungleichgewicht ist die Grundursache hinter zahlreichen anhaltenden gesundheitlichen Problemen.

Ein Sauerstoffüberschuss im Darm schadet den nützlichen Bakterien und lässt Bakterien gedeihen, die Krankheiten verursachen. Diese Schieflage sorgt dafür, dass zu viel Endotoxin produziert wird, das sich stark negativ auf die Mitochondrien auswirkt. Um wieder gesund zu werden, müssen Sie diesen Prozess umkehren. Das gelingt, indem Sie Ihr Darmmikrobiom aufbauen. Wollen Sie wieder die maximal mögliche Vitalität erreichen, so geht das nur mit einem gesunden Darm.

Symptome behandeln, die Ursache ignorieren – die Rolle der Insulinresistenz

Bei der Behandlung von Fettleibigkeit (Adipositas) und Diabetes greift die herkömmliche Medizin mittlerweile zu kostspieligen neuen Medikamenten wie Wegovy und ignoriert dabei die Grundursachen der Erkrankung. Insulinresistenz spielt bei Krankheiten eine zentrale Rolle. Eine Insulinresistenz wirkt sich auf die Stoffwechselgesundheit aus und ist an den meisten Gesundheitsstörungen beteiligt. Der HOMA-Index ist eine kostengünstige, nützliche und einfache Methode, um herauszufinden, wie es um Ihre Insulinresistenz bestellt ist.

Ballaststoffe und das Paradox der kurzkettigen Fettsäuren

Wir erläutern, auf welche Weise Ballaststoffe der Brennstoff sind, der es den guten Darmbakterien ermöglicht, kurzkettige Fettsäuren zu produzieren. Diese Fette helfen, die Darmbarriere zu erhalten, und versorgen die Darmzellen mit Energie. Auf diese Weise tragen sie dazu bei, Sauerstoff aus dem Darm herauszuhalten. Das Paradoxe daran: Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich, kurbelt das die Produktion kurzkettiger Fettsäuren an. Ist Ihr Darm nun allerdings beschädigt, ernähren diese »gesunden« Ballaststoffe Bakterien, die Krankheiten verursachen. Die »schlechten« Bakterien stellen dann Endotoxine her, die Ihrer Gesundheit zusetzen.

Wie Umweltgifte Ihrer Gesundheit schaden

Umweltgifte schaden der Zellenergie und setzen der Darmgesundheit zu. Mikroplastik und synthetische Chemikalien sind allgegenwärtig und greifen die Mitochondrien an. Darunter leidet die zelluläre Energie, und das Risiko für unzählige Krankheiten nimmt zu.

KAPITEL 4

Sagen Sie den vier größten Risiken für die zelluläre Gesundheit den Kampf an und verwandeln Sie Erschöpfung in Vitalität

Es sind vor allem vier Faktoren, die eine Bedrohung für Ihre zelluläre Gesundheit darstellen. Es handelt sich um:

- essenzielle Fette im Übermaß (verarbeitete Pflanzenöle)
- Östrogene (inklusive synthetische Xenoöstrogene)
- elektromagnetische Felder
- Endotoxine

Pflanzenöle in verarbeiteten Lebensmitteln und sogar in vermeintlich gesunden Nahrungsmitteln schaden Ihren Zellen und sorgen dafür, dass Sie sich abgeschlagen fühlen und die Hoffnung verlieren. Viele Haushaltsprodukte und Kosmetika enthalten endokrin aktive Substanzen. Erschwert wird das Problem dadurch, dass uns die moderne Technologie vermehrt elektromagnetischen Feldern aussetzt. All diese Faktoren führen dazu, dass sich schädliche Darmbakterien stärker ausbreiten. Sie produzieren Endotoxine und schaden Ihrer zellulären Energie. Im Zusammenspiel wirken sie in einem Ausmaß auf die Gesundheit ein, das Sie verblüffen dürfte.

Ein Überfluss an Pflanzenölen befeuert die Epidemie chronischer Krankheiten

Gut möglich, dass Sie zu viel Pflanzenöl und Samenöl konsumieren. Das Ergebnis: Sie verfügen über weniger Energie und fühlen sich ständig müde. Zu hoher Konsum an Samenölen ist zugleich die Hauptursache für die Epidemie chronischer Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Adipositas und Krebs. Diese Öle verursachen Leaky-Gut-Syndrom und neurodegenerative Erkrankungen.

Die Bedrohung durch endokrin aktive Substanzen ist allgegenwärtig

Endokrin aktive Substanzen beziehungsweise endokrine Disruptoren kommen in Kunststoffen und vielen Produkten des Alltags vor. Auch Bisphenole und

Phthalate zählen dazu. Mikroplastik ist ein allgegenwärtiger Umweltschadstoff, der sich im Körper ablagert. Im Durchschnitt konsumieren wir pro Woche Kunststoffe im Gewicht einer Kreditkarte. Jedes Jahr wird eine halbe Milliarde Tonnen Kunststoffe produziert. Diese Chemikalien ahmen unsere Hormone nach und wirbeln das endokrine System durcheinander. Endokrine Disruptoren werden mit Reproduktionsproblemen, Herzkrankheiten, Krebs, Adipositas und Diabetes in Verbindung gebracht.

Die elektromagnetischen Felder unserer elektronischen Geräte haben ihren Preis

Moderne elektronische Geräte erleichtern das Leben, aber viele von uns bezahlen diesen Nutzen mit gesundheitlichen Nachteilen. Wir sind von viel, viel mehr elektromagnetischen Feldern umgeben, als es bei früheren Generationen der Fall war. Chronisch elektromagnetischen Feldern von Mobilfunkgeräten und WLAN-Netzen ausgesetzt zu sein, schadet den Mitochondrien, senkt den Energiespiegel und reduziert das Leistungsvermögen. Ich liefere praktische Empfehlungen, wie Sie sich bestmöglich vor dieser Strahlung schützen.

Schädliche Darmbakterien führen zu Krankheiten und vorzeitigem Tod

Ist die Energieproduktion in Ihren Zellen eingeschränkt, verändert sich die Darmflora. Bakterien, die Sauerstoff vertragen, verursachen Krankheiten und gedeihen besser als die nützlichen anaeroben Bakterien. Dieses Ungleichgewicht führt zu einer erhöhten Produktion von Endotoxinen, die sich nur schwer überwinden lässt. Aus diesem Grund schafft es fast niemand, ohne fachkundige Hilfe aus dieser Abwärtsspirale auszubrechen, die zu einem vorzeitigen Tod führt.

KAPITEL 5

Sonnenlicht – Ihr sanfter Reisebegleiter

Die Sonne ist der Quell sämtlichen Lebens auf unserem Planeten. Um unsere Gesundheit wiederherstellen und erhalten zu können, ist es unerlässlich, dass wir uns in ausreichendem Maße der Sonne aussetzen. Sonnenlicht hilft bei der Produktion von Vitamin D, Melatonin und Energie, es ist für die Lebenserwartung, die Herzgesundheit und die Krebsprävention nützlich. Allerdings gilt Vorsicht im Umgang mit der Sonne, das richtige Maß ist hier sehr wichtig. Sonnenlicht in vernünftigem Rahmen verleiht Ihnen Energie und hilft Ihnen, wieder so gesund zu werden, wie Sie es verdienen.

Die Sonne allein verursacht weder Hautkrebs noch vorzeitige Faltenbildung

Dermatologen haben natürlich völlig recht, wenn sie erklären, dass Sonnenlicht die Haut altern lassen und Hautkrebs verursachen kann. Was sie nie dazusagen: Nicht die Sonne allein ist schuld. Hautkrebs tritt auf, weil sich die von den Patienten konsumierten Pflanzenöle in den Hautzellen einlagern und die Sonne sie dann in Toxine umwandelt. Wenn Sie nicht seit mindestens 6 Monaten auf Pflanzenöle und verarbeitete Lebensmittel verzichtet haben, sollten Sie sich nicht zu intensiv dem Sonnenlicht aussetzen. Ein Sonnenbrand ist ein sichtbarer Beleg dafür, dass Sie für die Menge an Pflanzenölen in Ihrem Gewebe zu stark der Sonne ausgesetzt waren.

Machen Sie sich durch Sonnenlicht oder Nahrungsergänzungsmittel die Kraft von Vitamin D zunutze

Die beste Methode, Vitamin D zu produzieren, besteht darin, sich an der frischen Luft der Sonne auszusetzen. Der Körper benötigt Vitamin D zur Regulierung Tausender Gene. Ein optimal eingestellter Vitamin-D-Wert reduziert das Risiko zahlreicher Krankheiten, darunter Krebs, Herzerkrankungen und Autoimmunstörungen. Geht es nicht allein mithilfe des Sonnenlichts, erweist sich bei den meisten Menschen die Supplementierung als nützlich, wobei es auf die Dosierung, den richtigen Zeitpunkt der Gabe und das Zusammenspiel weiterer Nährstoffe

ankommt. Vitamin K2 und Magnesium sorgen für eine bessere Absorption und steigern den Nutzen von oral verabreichtem Vitamin D.

Warum es so vorteilhaft ist, sich am frühen Morgen und mittags der Sonne auszusetzen

Wer sich Sonne gönnt, besonders morgens, trägt zur Regulierung der inneren Uhr des Körpers bei. Sonnt man sich zur Mittagszeit, wenn die Sonne ihren Höchststand erreicht, kurbelt das die Melatoninproduktion an. Kaum jemand weiß, dass 95 Prozent unseres Melatonins in den Mitochondrien produziert werden und nicht im Gehirn. Melatonin zerstört freie Radikale und schützt die Zellen auf diese Weise vor oxidativen Schäden.

Falsche Vorstellungen über den Umgang mit der Sonne werden widerlegt

Sich dem Sonnenlicht auszusetzen, ist also keineswegs per se schädlich. Ein Risiko stellt es vor allem für Menschen dar, die exzessive Mengen an Pflanzenölen konsumieren. Die Forschung zeigt, dass ein moderater Umgang mit Sonnenlicht die Sterblichkeitsrate senkt und für die Gesundheit von Vorteil ist. Damit Sie den größtmöglichen Nutzen für Ihre Gesundheit herausholen und Schäden durch Sonneneinstrahlung vermeiden, sollten Sie Ihren Aufenthalt im Sonnenlicht allerdings streng kontrollieren und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Der Schlüssel besteht darin, den Kontakt mit der Sonne erst dann schrittweise zu steigern, wenn Sie seit mindestens 6 Monaten keine Samenöle mehr zu sich genommen haben.

KAPITEL 6

Schritt für Schritt zu strahlender Gesundheit – entdecken Sie, wie viel Spaß Bewegung macht

Bewegung ist ein zentraler Baustein, wenn es um optimale Gesundheit geht. Verbringen Sie Ihr Leben in erster Linie sitzend, werden Sie niemals vollständig gesund werden. Regelmäßige Bewegung bringt viel Nutzen mit sich, unter anderem

in Sachen Insulinresistenz und Hormonhaushalt, außerdem verbessert sie die Gehirnfunktion.

Nutzen Sie für die Bewegung »Sweet Spots«. Es wäre kontraproduktiv, übertrieben viele hochintensive Trainingseinheiten zu absolvieren. Tun Sie das nicht, sondern setzen Sie stattdessen auf mäßig anstrengende Aktivitäten wie etwa Gehen. Gehen zählt zu den besten Trainingsarten für den gesamten Körper. Nehmen Sie sich vor, über den Tag verteilt eine Stunde zu gehen.

Die Gefahr eines sitzenden Lebensstils

Bewegt man sich zu wenig, bringt das zahlreiche gesundheitliche Probleme mit sich. So baut der Körper Muskeln ab, gleichzeitig steigt das Risiko einer chronischen Erkrankung. Regelmäßige Bewegung ist daher unerlässlich. Ein sitzender Lebensstil reduziert zudem Ihre Energiereserven. Dies alles führt dazu, dass Sie unnötig leiden und vorzeitig sterben.

Vermeiden Sie es, zu viel zu sitzen. Stehschreibtische sind eine hervorragende Alternative, führen zu einer besseren Haltung und reduzieren Rückenschmerzen.

Bewegung verbessert die Insulinsensibilität, den Hormonspiegel und die Gesundheit der Mitochondrien

Regelmäßige Bewegung ist auch gut für den Stoffwechsel und verleiht Ihnen mehr Energie. Sie verbessert die Insulinsensibilität, reguliert die Hormone und unterstützt die Mitochondrien. Bewegung ist ein wirksames Mittel, um das Gewicht zu regulieren, Diabetes zu verhindern und einen klaren Kopf zu bekommen.

So sorgt Bewegung für eine bessere Gehirnleistung

Bewegung ist gut für das Gehirn und verbessert das geistige Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung kurbelt die Produktion von BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*; dt.: Hirn-abgeleiteter neurotropher Faktor) an, einem Protein, das dem Wachstum und der Überlebensfähigkeit des Gehirns zuträglich ist und die Neuroplastizität verbessert. BDNF hilft Ihrem Gehirn dabei, sich anzupassen, zu lernen und sich von Verletzungen zu erholen.

KAPITEL 7

Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht – warum gesunde Kohlenhydrate Ihre Gesundheit verbessern können

Langfristig ist eine sogenannte Low-Carb-Ernährung nicht gesund. Einschränkungen bei der Aufnahme von Kohlenhydraten gehen zulasten der Energieproduktion in den Zellen. Vielmehr benötigen Sie für ein gesundes Gehirn und einen gesunden Körper eine ausgewogene Versorgung mit Kohlenhydraten. Ernährt man sich über einen längeren Zeitraum hinweg Low Carb, setzt das Stresshormone frei, was den Körper schädigt. Versorgen Sie sich nicht ausreichend mit Kohlenhydraten, muss der Körper Glukose aus den Muskeln ziehen. Das ist, insbesondere mit zunehmendem Alter, gefährlich.

Was Insulinresistenz und Kohlenhydrate anbelangt, herrschen weitverbreitete Falschvorstellungen. So stellt nicht etwa Fett, sondern Glukose den optimalen Treibstoff für Ihre Mitochondrien dar.

Langfristige Einschränkungen bei den Kohlenhydraten schaden dem Stoffwechsel

Welchen Nutzen eine länger andauernde Low-Carb-Ernährung hat, ist nicht ausreichend untersucht, wie auch die vermeintlichen Vorteile nicht abschließend belegt sind. Eines steht allerdings fest: Mit der Zeit reduziert die Low-Carb-Ernährung die zelluläre Energie. Eine anhaltende Beschränkung der Kohlenhydrate ist für die Gesundheit sehr riskant. Die meisten Erwachsenen benötigen pro Tag 200–350 Gramm Kohlenhydrate, damit sie ausreichend zelluläre Energie produzieren können.

Glukose ist der Schlüssel zu zellulärer Energie, Gesundheit und Krankheitsprävention

Für Ihre zelluläre Energie und Ihre Gesundheit sind die Mitochondrien unerlässlich. Um gesund leben zu können, müssen Sie daher die Funktion der Mitochondrien verbessern, denn sie produzieren Adenosintriphosphat (ATP), die

wichtigste Energiequelle der Zellen. Eine wirksame ATP-Produktion in den Mitochondrien ermöglicht den Großteil der Aufgaben, die Ihre Zellen erledigen.

Das Gehirn benötigt Glukose als Energiequelle

Unser Gehirn hat einen sehr hohen Energiebedarf. Als Haupttreibstoff kommt dabei Glukose zum Einsatz. Es ist für die geistige Klarheit und eine optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns also unerlässlich, dass Sie ausreichend Kohlenhydrate konsumieren. Ein alternativer Brennstoff sind Ketone; diese decken aber die Energiebedürfnisse des Gehirns nicht völlig ab. Verlässt man sich einzig auf Ketone, wirkt sich auch das mit der Zeit negativ auf die Gehirnfunktion aus.

Mehr Energie? Konzentrieren Sie sich dafür auf die Darmgesundheit und auf maßgeschneiderte Ernährung

Der Zustand des Darms und die Fähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate zu verwerten, hängen eng miteinander zusammen. Wie wir Kohlenhydrate verstoffwechseln, ist stark abhängig von unserem Mikrobiom, und umgekehrt gilt: Die Darmgesundheit wird dadurch geprägt, was für Arten von Kohlenhydraten wir zu uns nehmen. Achten Sie daher sorgfältig darauf, die für Sie optimale Auswahl an Kohlenhydraten zu konsumieren. Das ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zurück zu einem gesunden Darm.

KAPITEL 8

Schenken Sie Ihren Zellen Liebe – ein Ölwechsel, und Sie starten in Sachen Wohlbefinden richtig durch

Pflanzliche Öle sind heute dermaßen weitverbreitet, dass inzwischen die Gesundheit praktisch aller Menschen in Mitleidenschaft gezogen wurde. Federführend dabei, diese Öle in zahllosen verarbeiteten Lebensmitteln einzusetzen, war die Speiseölindustrie. Diese Branche hat sowohl die Forschung als auch die öffentliche Meinung hinsichtlich sinnvoller Ernährung beeinflusst. Und sie wird nicht müde,

diese Öle als gesunde Alternativen zu herkömmlichen Fetten zu bewerben. Sie tun jedoch gut daran, sämtliche Pflanzenöle durch traditionelle Fette wie Butter und Rindertalg zu ersetzen. Das wird Ihren Energiehaushalt und Ihr Gewicht gleichermaßen positiv beeinflussen. Einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zurück zu einer soliden Gesundheit besteht also darin, schon bei der Verwendung von Fetten die richtige Wahl zu treffen.

Pflanzliche Öle sind trügerisch

Was viele nicht wissen: Samenöle, oft auch als »Pflanzenöle« bezeichnet, sind *stark verarbeitete* Lebensmittel, gewonnen aus im großen Stil angebauten Feldfrüchten wie Sojabohnen und Mais. Diese Öle kommen in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln vor und galten lange Zeit als gesündere Alternative zu traditionellen Fetten wie Butter und Kokosöl. Tatsächlich jedoch kommen bei der Herstellung dieser Öle Chemikalien und industrielle Methoden zum Einsatz. Dabei entstehen gefährliche Toxine, die den Stoffwechsel beeinflussen.

Warum es so wichtig ist, den Verzehr pflanzlicher Öle zu reduzieren

Für eine optimale Gesundheit sollten Sie sämtliche pflanzlichen Öle von Ihrem Speisezettel verbannen. Nehmen Sie täglich nicht mehr als 5 Gramm Linolsäure, die wichtigste Omega-6-Fettsäure in pflanzlichen Ölen, zu sich. Das bedeutet, Sie sollten einen großen Bogen um sämtliche verarbeiteten Lebensmittel machen. Setzen Sie stattdessen traditionelle Fette wie Butter und Rindertalg ein, und achten Sie bitte auch bei Geflügel und Schweinefleisch auf den Gehalt an Linolsäure.

Umdenken bei »gesunden« Nahrungsmitteln

Im Übermaß verzehrt, schaden selbst »gesunde« Öle wie Olivenöl oder Avocadoöl der Gesundheit. Ihr hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren kann die Funktion der Mitochondrien stören. Am besten begrenzen Sie den Konsum sämtlicher pflanzlicher Öle und Samenöle – auch solcher, die als »gesund« beworben werden. Samen und Nüsse gelten ebenfalls als grundsätzlich gesund, enthalten aber viel Linolsäure. Verzichten Sie ein halbes Jahr lang auf deren Genuss, um Ihre Linolsäurewerte zu senken.

Joseph Mercola

Zellgesundheit - Das Kompendium

Die Wissenschaft von einem langen Leben und einer unbändigen Vitalität entschlüsselt

448 Seiten, geb.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de