EIN KOMPASS IN BEWEGTEN ZEITEN

ZeitenSchrift

92/2018

- Sonderdruck -

CHF 12.–/€ 8.75

„SOS“ Ozean: Meere vor dem Kollaps! • Smart Meter: Brandgefährliche Überwachung • Nahost: Zeitbombe Israel? • Depression, Energiemangel: So kommen die Zellen in Schuss • Krebs: Zehntausende Heilungen mit Homöopathie • Das Rezept für ein erfülltes Leben! •

zs92_00_umschlagSonder.indd 1 26.03.19 09:49

Über uns

Liebe Leser!

*Die **ZeitenSchrift** ist ein vierteljährlich erscheinendes Magazin, in dem Sie all das lesen, was die Massenmedien nicht schreiben wollen, mögen oder dürfen: Berichte über die wirklichen Drahtzieher unserer Politik. Artikel über die wahren Gesetze der Natur. „Rezepte“ zur Heilung von Mensch und Erde. Einblicke in die unsichtbare Welt des Geistes.*

Sie richtet sich an den Menschen, der wissen will. Der tun will. Der wittert, dass etwas nicht stimmt, und nicht länger hinters Licht geführt werden möchte. Der offen ist für die höheren Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Der von einer besseren Welt träumt und auch daran glaubt, dass diese zu verwirklichen ist. An jenen, der bereit ist, anzunehmen, dass jeder Mensch über die Macht verfügt, aus der Welt einen besseren Platz zu machen – und der gerne ein solcher Mensch sein will!

*Und was unterscheidet die **ZeitenSchrift** von anderen Magazinen? Fast alles! Denn erstens ist sie kein pessimistisches Politblatt, das der Verschwörungshysterie verfallen ist (obwohl es auch nicht verneint, dass es eine „Verschwörung“ gibt). Zweitens ist sie kein weltabgewandtes esoterisches Heftchen, das nur Friede-Freude-Räucherstäbchen predigt und sich mit Scheuklappen vor dem verschließt, was auf der Erde verändert werden muß. Drittens ist sie kein New-Age-Gemischtwarenladen, der Tausend-und-eine Methode der Erleuchtungsfindung anbietet.*

*Am meisten unterscheidet sich die **ZeitenSchrift** von anderen Magazinen vermutlich darin, dass die Themen, die sie bringt, auf denselben, geistig-naturwissenschaftlichen Gesetzen basieren, die wiederzuerkennen das Privileg des Menschen im Wassermann-Zeitalter ist. Sie stellt nicht Fragen nach dem Was und Woher, sondern bringt Fakten, die diese Fragen beantworten. Ob es sich dabei nun um politische Vorgänge handelt, das Gesetz des Wirbels in der Natur, die sieben Körper des Menschen oder die wahre Gestalt der Erde.*

*Daher der Untertitel der **ZeitenSchrift** „Ein Kompass in bewegten Zeiten“. Sie soll nämlich ein Kompaß sein, der uns allen die Richtung für ein harmonischeres, verantwortlicheres, und darum erfüllteres Leben in Einheit mit der dies- und der jenseitigen Welt anzeigt.*

*Gemacht wir die **ZeitenSchrift** von Ursula und Benjamin Seiler-Spielmann, zwei Schweizer Journalisten, die es 1993 überdrüssig wurden, dass sie in den gängigen Medien nur über Negatives schreiben sollten, das das Bewußtsein der Massen einzig verschmutzt, aber keinen konstruktiven Beitrag zur Verbesserung der Welt leistet. Und dass all die Themen, die sie aus privaten Studien und Recherchen kannten, kein Massenmedium drucken mochte.*

*Heute hat die **ZeitenSchrift** bereits viele Zehntausend Leser in der ganzen Welt. Wir laden Sie herzlich ein, sich selber ein Bild von unserem Magazin zu machen.*

Herzlichst Ihre Ursula & Benjamin Seiler

Inhalt der vollständigen Druckausgabe Nr. 92

Gesellschaft & Politik

3 **Smart Meter:** Die neuen digitalen Stromzähler sind eine große Gefahr für unsere Gesundheit und Privatsphäre

10 **Nahostkonflikt:** Nach 50 Jahren Besetzung ist ein Frieden in weiter Ferne. Das bedroht den Zionistenstaat selbst

Gesundheit & Ernährung

6 **Depressionen:** Was die Mitochondrien wieder auf Trab bringt und den Körperzellen zu mehr Lebenskraft verhilft

37 **Bitterstoffe:** Bitteres ist ein Segen für die Verdauung – und damit auch fürs Gemüt

Krebs

18 **Banerji-Protokolle:** Eine indische Ärztedynastie heilte bereits Zehntausende von Krebskranken nur mit Homöopathie

22 **Krebs aus geistiger Sicht:** Weshalb Krebs auch eine Zivilisationskrankheit ist und wie man ihn vermeiden kann

Natur & Lebenshilfe

39 **Geheimnisvolle Erde:** Was den Boden beseelt, Vulkane wach hält und was Gammastrahlung aus geistiger Sicht ist: Naturwesen lüften faszinierende Geheimnisse

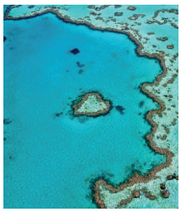
60 **Miracle Morning:** Wie eine Stunde am Tag genügt, um glücklich, gesund und erfolgreich zu werden

„SOS“ Ozean

46 **Leer gefischt und verstrahlt:** Die unendlich große Wiege des Lebens steht vor dem Kollaps. Ein Weckruf

50 **Müllhalde Meer:** Die Ozeane ersticken in Abfall und Plastik. Die Ursachen sind uns oft nicht bewusst

56 **Hoffnungsschimmer:** Wie Visionäre die See säubern wollen, warum Meeresschutzzonen so wichtig sind und was jeder von uns tun kann



Leseproben der Artikel finden Sie kostenlos auf www.zeitenschrift.com/92

>>>> Sie möchten die *ZeitenSchrift* kennenlernen? <<<<

Dann profitieren Sie noch heute von unserem **2für1-Kennenlern-Angebot**: Sie bestellen die aktuelle Ausgabe der ***ZeitenSchrift*** und dürfen sich kostenlos eine frühere Nummer dazu aussuchen. Sie bezahlen für zwei Hefte nur **€ 10.25 inkl. Versand – statt € 20.00**

Eine Übersicht über alle Ausgaben und ihre Themen-Inhalte sowie Leseproben finden Sie auf unserer Webseite: **www.zeitenschrift.com/hefte**

Bestellen Sie ganz einfach per E-Mail, Telefon oder über unsere Webseite. Geben Sie dabei bitte den Code **2F1-PROMO** an.

***ZeitenSchrift* Verlag GmbH | Grundstrasse 16 | CH-6343 Rotkreuz | www.zeitenschrift.com | info@zeitenschrift.com**

Tel DE: 07533 936 1203 | Tel EU: 0049 7533 936 1203 | Tel CH: 0041 41 44 99 000

Marode Zellkraftwerke: Ermattung und Depressionen als Folge geschwächter Mitochondrien.

WENN DEN MITOCHONDRIEN DIE PUSTE AUSGEHT

Depressionen werden langsam zu einem Volksleiden, wie es chronische Zivilisationskrankheiten längst sind. Forscher haben erkannt, dass ihnen allen ein Energiemangel zugrunde liegt, dessen Ursache in der Körperzelle zu finden ist.

Dieser Artikel erschien in der *ZeitenSchrift* Ausgabe 92 (Frühling 2018). Sonderdruck mit freundlicher Genehmigung der *ZeitenSchrift* Verlag GmbH!

Von Peter Rohsmann, Arzt

Die Deutsche Depressionshilfe-Stiftung verkündete unlängst, gemäß neuer Studien würden etwa **jede vierte Frau** und **jeder achte Mann** im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken. Seit Jahrzehnten werden die medizinischen Hintergründe intensiv erforscht. Dennoch waren die körperlichen Ursachen bislang ungeklärt. Bisher galten fehlerhafte Ausschüttungen von Botenstoffen im Gehirn – zum Beispiel des Glückshormons Serotonin – als Auslöser für Depressionen. Häufig wird die Krankheit von medizinischen Laien und Betroffenen auch als psychologisches Problem verstanden und nicht als ein körperliches. Nun haben Forscher der Universität Ulm in einer aktuellen Studie eine völlig neue Sichtweise auf den Grund von Depressionen gefunden.[1] Diese Studienergebnisse legen nahe, dass die Ursache einer Depression tief in unserem Körper verborgen ist – genauer gesagt: in den Kraftwerken unserer Zellen, den sogenannten Mitochondrien.

Stellen sie sich vor, Sie hätten die Möglichkeit, gleichzeitig einen Kindergarten und ein Altenheim zu beobachten. Was würde Ihnen zuerst auffallen? Wahrscheinlich der Lärm und die Aktivität, die von den Kleinen ausgehen. Ein dauerndes Durcheinander und alle paar Sekunden ein Schwarm von begeisterten Bälgern, die ein neues Objekt ihrer Aufmerksamkeit entdecken und jetzt alle zusammen in chaotische Aktivität ausbrechen. Im Altenheim hingegen geht es sehr ruhig zu (sofern der Fernseher auf leise gestellt ist). Die meisten Aktivitäten gehen vom Pflegepersonal aus.

Was ist der Grund für diesen Unterschied? Sind es eventuelle Gelenkschmerzen oder Behinderungen bei den Alten? Oder liegt der Hauptunterschied nicht vielmehr in der überschießend zur Verfügung stehenden Energie bei den Kleinen und in einem totalen Energiemangel bei den Alten?

Die Energie, von der ich hier spreche, ist klar definiert. Es handelt sich um einen Stoff mit dem Namen Adenosintriphosphat oder kurz ATP. Wir setzen täglich ca. 60 Kilo von diesem Stoff um.[2] Das Allermeiste davon produzieren wir in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Je älter wir aber werden, desto weniger ATP wird hergestellt. Wir werden ruhiger. Aber nicht nur das: Wir altern. Das Altern ist nichts anderes als eine Ansammlung von „Schäden“ und Schlacken, welche nicht beseitigt werden können, weil die Energie (ATP) dazu fehlt!

Energiemangel und Depressionen

Die Forscher der Universität Ulm untersuchten nun 22 Menschen mit schweren Depressionen und verglichen diese mit gesunden Probanden.[1] Dabei fanden sie heraus, dass die Mitochondrien von depressiven Menschen „weniger leistungsfähig“ sind als die gesunder Menschen.

Daraus resultiere ein von den Zellen ausgehender Energiemangel, der sich in körperlichen Symptomen – wie zum Beispiel Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, körperlicher Ermattung, Desinteresse, Niedergeschlagenheit bis hin zu großer Traurigkeit – äußert. Generell zeigte sich: *Je geringer die Leistung der Mitochondrien, desto schwerer ausgeprägt war die depressive Verstimmung!*

Die Forscher untersuchten nämlich nur die Aktivität der Mitochondrien in den Blutzellen. Wenn die Aktivität sehr niedrig war; das heißt, wenn nur wenig Energie produziert wurde, dann waren depressive Symptome am schlimmsten. Das allein ist schon eine medizinische Sensation, weil es bis anhin sehr schwierig war, Depressionen als ein auch körperliches Leiden zu belegen. Doch welche Rückschlüsse lassen sich für uns persönlich daraus ziehen?

Muss man erst die Diagnose „Depression“ erhalten, um an Antriebsschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu leiden? Nein – das kennen wir doch alle. Wenn uns nur die Untersuchungsmethoden der Ulmer Forscher zu Verfügung stünden, dann könnten wir sehen, dass auch bei uns häufig zu wenig Energie in den Mitochondrien produziert wird. Es ist wie bei einem Dimmer, der die Helligkeit unserer Wohnzimmerlampe regelt. Voll aufgedreht ist es hell und wir besitzen verschwenderisch viel Energie wie die Kleinen im Kindergarten. Doch mit einem ganz heruntergedrehten Dimmer sitzen wir bloß herum wie die Alten. Sind wir mit „gedimmtem Licht“ aber noch nicht alt genug fürs Heim, dann stellen sich frühzeitig Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen ein und wir suchen medizinische Behandlung.

Ärzte verschreiben gegen Depressionen in der Regel Medikamente. Diese erhöhen im Gehirn z.B. den Spiegel des Glückshormons Serotonin und wir fühlen uns wie frisch verliebt. Das Hochgefühl hat jedoch einen Preis. Wir stecken die neu gewonnene Lebenskraft nämlich in unseren normalen Alltag, durch

zs92_6_9_LaktatSonder.indd 3 08.06.18 12:19

dessen Routinen wir aber erst in den Zustand des Energiemangels geraten sind. Gleichzeitig werden die Serotonin-Rezeptoren im Gehirn wegen des dauernd erhöhten Serotoninspiegels abgestumpft. Die Konsequenz: Nach einer gewissen Zeit funktionieren die Medikamente oft nicht mehr wie zu Beginn und unser Energiemangel ist währenddessen meist noch schlimmer geworden.

Weshalb Mitochondrien schwächeln

Die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken ist kein ungefährliches Geschäft. Dabei werden energetische Elektronen entlang der inneren Mitochondrienmembran in der sogenannten Elektronen-Transport-Kette weitergereicht. Das Ziel ist die Gewinnung von ATP. Wenn jedoch einzelne Elektronen verloren gehen, dann entstehen daraus sogenannte freie Radikale. Sie richten große Schäden an den Strukturen der Mitochondrien an. Zudem geben stark geschädigte Mitochondrien ganze Wolken von freien Radikalen ab. Dies führt im Normalfall zum Abbau der defekten Mitochondrien. Wenn der Prozess der Schädigung jedoch langsam abläuft und der Körper keine hohen Ansprüche an den Energiebedarf stellt, dann leben diese angeschlagenen Mitochondrien weiter und vermehren sich. Häufig sind dann 70 oder 80 Prozent der Mitochondrien einer Zelle so geschwächt, dass sie nicht mehr ausreichend Energie produzieren können. Diese Zellen – egal ob Nervenzelle, Muskelzelle oder Drüsenzelle – werden dann nicht mehr normal funktionieren. Entweder sterben sie ab oder noch schlimmer, sie existieren als sogenannte seneszente Zellen weiter und schwächen somit Organe und Systeme (z.B. die Immunabwehr).

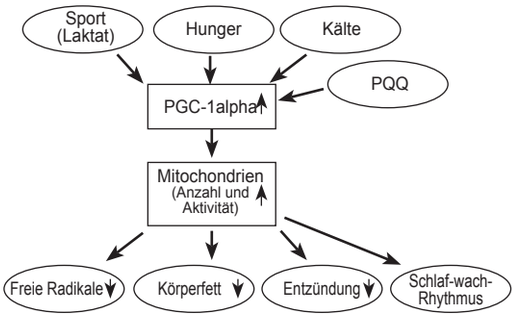
Die Lebensfreude von Kindern – und bis zu einem gewissen Grad auch deren Vitalität – bleibt auch im Alter erhalten, sofern die Mitochondrien genügend leisten.

Damit dies möglichst verhindert wird, hat die Natur vorgesorgt. In früheren Zeiten litt der Mensch regelmäßig unter *Hunger, Kälte* und *körperlicher Erschöpfung*. Diese physischen Stresssituationen lösen immer wieder eine Überprüfung der Zellkraftwerke aus und führen dazu, dass schwache Mitochondrien durch neue und leistungsfähige ersetzt werden. Doch unsere ganze Zivilisation ist darauf ausgerichtet, Hunger, Erschöpfung und Frieren zu vermeiden. Damit verhindern wir allerdings auch, dass sich die Mitochondrien ständig erneuern. Wie kann man heute diese eingebauten Programme zur Verjüngung unserer Zellkraftwerke nutzen, ohne auf die zivilisatorischen Errungenschaften zu verzichten?

Fitte Mitochondrien, aber wie?

Wenn Sie die Anzahl Ihrer Mitochondrien erhöhen möchten, müssen Sie einen Reiz bereitstellen, um Ihrem Körper einen Grund zu geben, mehr leistungsfähige Mitochon-drien herzustellen. Der wichtigste Reiz zur Bildung neuer und besserer Mitochondrien heißt PGC1alpha. Hinter dieser kryptischen Bezeichnung verbirgt sich ein Vorgang im Körper, den wir uns jedes Mal unbewusst zu Nutze machen, wenn wir Sport treiben. Dann nämlich entsteht im Gewebe Laktat, z.B. in der Muskulatur. Sobald der Laktatspiegel ansteigt, wird ein Faktor freigesetzt, der die enzymatische Umwandlung von Laktat in den Mitochondrien-Treibstoff Pyruvat ankurbelt. Dieser Faktor regt zudem die Aktivität und Neubildung von Mitochondrien an. Deshalb wäre „Mitochondrien-Aktivator“ ein weit besserer Name für diesen Stoff als das unverständliche PGC-1alpha.

Die Anregung der Mitochondrien führt zu vermehrter ATP-Produktion und damit steht mehr Energie z.B. für die Muskelarbeit zur Verfügung. Die Anzahl der vorhandenen Mitochondrien wird durch regelmäßige Anschwemmung von Laktat und der damit verbundenen Anregung von PGC-1alpha bis zu verdoppelt! Damit ist dieser Mechanismus einer der wichtigsten Anpassungsprozesse unseres Körpers.[2] Mehr dazu im Kasten „Der Laktat-Shuttle“.



Reize wie Sport (Laktat), Hunger und Kälte stimulieren die Mitochondrien, welche ihrerseits freie Radikale, Körperfett und Entzündungen reduzieren und die Schlafqualität verbessern.

Dieser „Mitochondrien-Aktivator“ hat indes noch andere Wirkungen auf unseren Körper. So senkt PGC-1alpha Entzündungen, regelt den Schlaf-wach-Rhythmus, baut freie Radikale ab, kurbelt die Verwertung unserer Fettdepots an und verbessert den Zuckerstoffwechsel. Dieser Stoff ist also für so viele positive Effekte verantwortlich, dass man ihn getrost einen Verjüngungs- und Regenerationsfaktor nennen könnte.

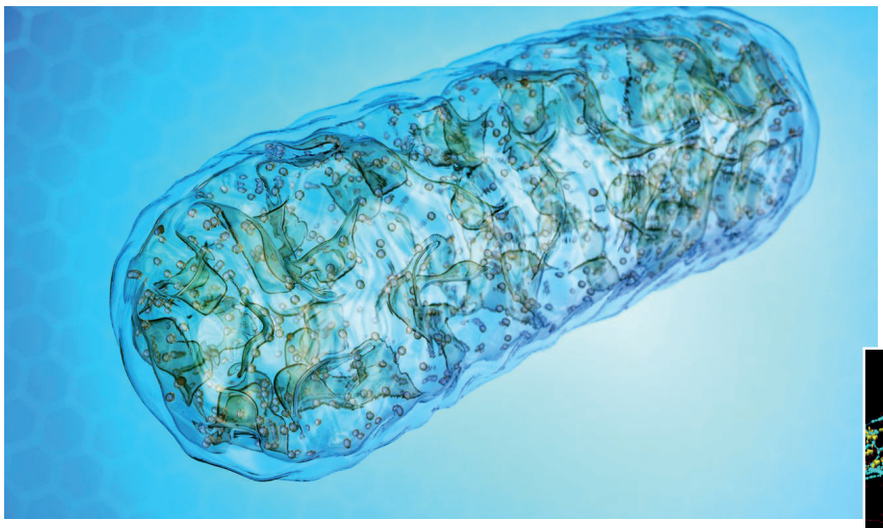
Mit Kälte und Hunger nicht übertreiben

Andere Reize, die PGC-1alpha anregen, sind Kälte und Hunger. Doch wie bei so vielen Dingen ist auch hier mehr nicht gleich besser. Je älter wir werden, desto leichter frieren wir. Der Grund ist die verringerte Energieproduktion in unseren Zellkraftwerken. Diese Wärmeproduktion in den Mitochondrien ist aber eine Fähigkeit, die nicht allen Menschen gleichermaßen zur Verfügung steht. Mitochondrien haben ihre eigene DNA und zeigen im Gegensatz zum Erbgut unserer Zellkerne eine regionale Variabilität, die sich darauf auswirkt, wofür die über die Nahrung aufgenommene Energie eingesetzt wird.[4] Diese regionalen Variationen in den Genen der Mitochondrien erlaubten den Menschen, sich an verschiedene Umweltfaktoren wie große Höhenlagen und Kälte anzupassen. Je nach Anpassung wird so die Energie aus der Nahrung mehr für die Herstellung von ATP oder die Wärmeproduktion verwendet.

[1] Im Gegensatz zum Erbgut des Zellkerns, das wir zu gleichen Teilen von Vater und Mutter erhalten, wird die DNA der Mitochondrien nur über die weibliche Linie vererbt. Somit besitzt jede Zelle zwei verschiedene DNAs.

[2] Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse haben wir unter anderem in der ZS 74 ausführlich geschrieben.

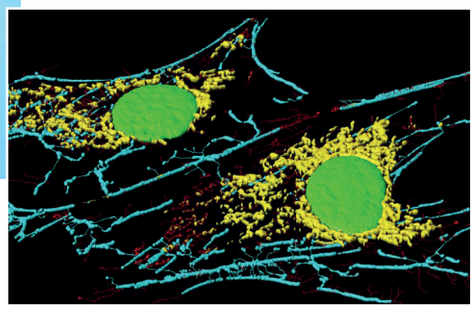
zs92_6_9_LaktatSonder.indd 4 08.06.18 12:19



Störung der Mitochondrienfunktion zurückgehen, sind unter anderem: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Krebs, Diabetes Typ 2, chronische Entzündungen und degenerative Erkrankungen des Nervensystems wie Alzheimer und Parkinson.

Aber auch alle „Zipperlein", die wir gemeinhin mit fortschreitendem Alter assoziieren, sind in Wahrheit die Folge einer geringeren Aktivität unserer Zellkraftwerke. Dazu gehören hartnäckiges Übergewicht, Osteoporose, Immunschwäche, Hormonmangel, trockene Haut und dünne Haare, Kälteempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit, Gelenkschmerzen und -Entzündungen, erhöhte Cholesterin- und Blutdruckwerte, Sehschwäche, Muskelverhärtungen, das Nachlassen von Gedächtnis und Merkfähigkeit, allgemeine Schwäche und Müdigkeit.

Power für die Zelle: Mitochondrien stellen dem Körper Energie zur Verfügung. Unten: Zelleinschlüsse mit Mitochondrien (gelb).



Wozu Mitochondrien?

Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, die Nährstoffe, die wir essen, in Energie umzuwandeln. Diese Energie heißt: Adenosintriphosphat (ATP). ATP wird von unseren Zellen verwendet, um Körperfunktionen vom Atmen über Muskelbewegung bis hin zum Denken zu bewerkstelligen.

Wir brauchen außerdem fitte Mitochondrien, damit unsere Zellen genügend ATP zur Verfügung haben, um alle chemischen Prozesse anzutreiben. Diese Prozesse bauen unsere Zellen, entgiften und schützen sie und halten die Zellfunktion für den Organismus aufrecht. Mitochondrien spielen eine Rolle in der Herstellung von Steroidhormonen und im Kalzium-Stoffwechsel. Auch stehen sie in dauernder Kommunikation mit dem Zellkern und sind verantwortlich für das Auslösen eines natürlichen Zelltods und damit einhergehend für die Vermeidung von einem wuchernden Krebsgeschehen.

Vor allem unser Gehirn weist einen enormen Energiebedarf auf. Fehlt diese Energie, können je nach Veranlagung z.B. Depressionen oder Demenz auftreten. Wenn das Herz zu wenig Energie erhält, können Herzinsuffizienz und Rhythmusstörungen entstehen, werden die Nieren unterversorgt, kommt es zu einer Niereninsuffizienz usw. Generell gesprochen entstehen Schäden durch freie Radikale und unbrauchbare Zucker-Eiweiß-Verbindungen als Folge eines Energiemangels, wodurch alle Zellen in ihrer gesunden Funktion gestört werden.

Zwei Drittel unserer physisch messbaren Energie verbrauchen wir für die Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen. Das letzte Drittel steht uns anderweitig zur Verfügung, also für Aktivitäten, die Freude bereiten sollen und das Leben lebenswert machen. Zum Beispiel was uns die Kleinen im Kindergarten vorleben: Begeisterung, Bewegung und Interaktion.

Die Fähigkeit zur Wärmeproduktion entstand durch das Auswandern einzelner Menschengruppen aus der Urheimat Afrika in kältere Zonen. Wissenschaftler nennen die Fähigkeit „Entkoppelung" und wir Europäer haben alle einen gewissen Grad dieser Anpassung von unseren (weiblichen) Vorfahren erhalten.[1] Afrikaner aus den subäquatorialen Zonen („Schwarzafrikaner") haben diese Anpassung nicht. Sie stellen aus der Nahrung nur ATP her und frieren bei uns deswegen auch im Sommer. Dafür schlagen sie uns Europäer in Sportarten, bei denen die volle ATP-Ausbeute benötigt wird und eine Wärmeproduktion auf Dauer stört (z.B. Marathonlauf bei warmen Temperaturen).

Für Europäer ist es andererseits besonders wichtig, die Mitochondrien durch Kältereize zu aktivieren. Dabei sollten wir uns allerdings nicht unterkühlen! Es ist genug, morgens nach der eigentlichen Dusche kalt nachzuduschen. Dabei kann man erst mit lauwarmem Wasser Arme und Beine duschen und langsam die Temperatur senken und die Körperoberfläche erhöhen.

Ähnlich ist es mit dem Hunger. Lange Phasen von Unterernährung und Hunger schaden dem Körper und zehren uns aus. Eine Fastenwoche wirkt andererseits oft Wunder. So werden schwache Mitochondrien abgebaut und die vitalen Mitochondrien vermehren sich! Alternativ können Sie aber auch beginnen, das nächtliche Fasten zu verlängern. Das Weglassen von Frühstück oder besser Abendessen ergibt eine 16-stündige „Fastenzeit", welche sich bereits positiv auf die Energieproduktion in den Zellen auswirkt.

Warum wir altern

In den letzten zehn Jahren haben wir eine Flut neuer Erkenntnisse über die Rolle der Mitochondrien bei der Entstehung verschiedenster chronischer Erkrankungen und auch als Ursache des Alterungsprozesses im Allgemeinen erhalten.[(5)] Leiden, die auf eine

Wir sehen: Die Mitochondrien sind der eigentliche Jungbrunnen in unseren Zellen. Und weil die Eizelle als Keim eines neuen Menschen das höchste Potenzial an Lebenskraft benötigt, enthält jedes Ei im Eierstock der Frau die unvorstellbare Zahl von 300'000 Mitochondrien pro Zelle! Das ist hundert Mal mehr als bei einer Gehirnzelle, die immerhin noch auf 3'000 Mitochondrien kommt, denn wie alle Nervenzellen verbrauchen auch die Neuronen besonders viel Energie. (So laufen bereits erste Untersuchungen, die sich mit der Frage beschäftigen, ob Hyperaktivität und ADHS letztlich ebenfalls nichts anderes als ein Energiemangel im Gehirn sind, weil die Mitochondrien nicht mehr optimal funktionieren.) Eine Herzmuskelzelle benötigt 2'000 Zellkraftwerke, während normale Muskelzellen je nach Art zwischen 100 und 1'000 Mitochondrien aufweisen.

Superfood Laktat

Ihnen allen ist eines gemeinsam: Sie haben Laktat zum Fressen gern, weil es die Kraftnahrung der Mitochondrien ist, wie in diesem Artikel dargelegt. Ist Laktat in den Zellen vorhanden, werden über 600 Gene angeschaltet! Kein Wunder also, dass nicht nur Nervenzellen Laktat „futtern", sondern auch die Milchsäurebakterien im Darm – dem

zs92_6_9_LaktatSonder.indd 5 08.06.18 12:19

Der Laktat-Shuttle

Muskel ist nicht gleich Muskel. Wir haben nämlich zwei verschiedene Typen von Muskelfasern. Früher unterschied man in weiße „schnelle" und rote „langsame" Muskelfasern. Heute spricht man hingegen von „glykolytischen" und „oxidativen" Muskelfasern. Das verweist auf ihre unterschiedliche Art der Energiegewinnung.

Die schnellen weißen, glykolytischen Muskelfasern besitzen vermehrt Enzyme, welche die Glykolyse, also den Abbau von Zucker zu Laktat, ermöglichen. Dieser Prozess benötigt keinen Sauerstoff und zeichnet sich durch eine große Robustheit und Geschwindigkeit aus. Der Brennstoff für die schnellen Muskelfasern ist der in der Muskulatur vorhandene „Speicherzucker" (das Glycogen). Weil die Verwendung von Zucker oder Kohlehydraten aus der Nahrung nicht direkt möglich ist, baut unser Verdauungssystem die verzehrten Kohlehydrate (Nudeln, Kartoffeln, Brot, etc.) erst zu Glukose ab. Die Glukose wird dann über das Blut zu den Zellen transportiert und dort mithilfe des Hormons Insulin aufgenommen.

Aus Glukose stellen die schnellen weißen Muskelfasern Laktat her (das Salz der Milchsäure) und nicht, wie bisher gedacht, die Milchsäure selbst. Die Laktat-Produktion läuft bereits ab, wenn wir ruhen. Unter körperlicher Belastung nimmt sie jedoch enorm zu. Über die Glykolyse produzieren wir pro Molekül Glukose gerade mal zwei ATP-Moleküle. Dieser Prozess läuft jedoch mit großer Geschwindigkeit ab. Das Laktat als Endprodukt dieser Glykolyse wird von den schnellen Muskelzellen in benachbarte langsame rote Muskelzellen transportiert. Diese oxidativen Muskelzellen sind darauf spezialisiert, dieses Laktat über die Energiegewinnung in den Mitochondrien ebenfalls in den Energieträger ATP zu verwandeln. Dieser Prozess läuft langsamer ab und benötigt zudem Sauerstoff (deshalb nennt man ihn „oxidativ").

Man könnte also sagen, dass wir eigentlich nur für unsere Mitochondrien atmen. Deshalb sind Atemübungen so gesund. In der Ulmer Studie konnten die Depressions-Patienten rein an ihrer schlechteren Sauerstoff-Verwertung erkannt werden – je geringer der Sauerstoff-Umsatz, desto größer die Depression. Versorgen wir aber unsere Mitochondrien mit ausreichend Sauerstoff, stellen sie unserem Körper enorme Energiemengen zur Verfügung: Aus einem Molekül Laktat produzieren die Mitochondrien 36 ATP-Energieträger!

Das Interessante ist dabei, *dass die schnellen Muskelfasern durch die Produktion von Laktat nicht übersäuern, sondern sich sogar entsäuern!* Dies geschieht so: Wenn wir beispielsweise schnell laufen oder schwer heben, bildet sich in den weißen Muskelfasern vermehrt Laktat aus der vorhandenen Glukose. Bei dieser enzymatischen Aufspaltung entsteht aber kein Säure-Ion. Durch die Arbeit, die in den schnellen weißen Muskelfasern geleistet werden muss, werden jede Menge Energieträger (ATP) verbraucht. Dabei entstehen ADP, Phosphat und ein Säure-Ion (H+).[1]

Die schnellen Muskelfasern besitzen jede Menge Türen, welche das Laktat nur hinaustransportieren (MCT4-Transporter). Beim Hinaustransport nimmt nun jedes Laktat-Molekül ein Säure-Ion mit. So wird eine Übersäuerung der schnellen Muskelfasern verhindert und wir bleiben länger leistungsfähig. Erst wenn die ATP Produktion nicht mehr mitkommt, ermüdet der Muskel.

Die langsamen roten Muskelfasern haben sehr viele Mitochondrien und viele Türen, die das Laktat nur hereinlassen (MCT1-Transporter). Deshalb wird in den roten Muskelfasern aus Laktat sehr viel ATP produziert, welches dann auch wieder in die schnellen Muskelfasern zurückgelangt. Je mehr Sport wir treiben oder je öfter unsere Muskelzellen mit Laktat in Kontakt kommen, desto mehr Mitochondrien entstehen in den langsamen Muskelfasern und desto mehr Türen für das Laktat werden gebildet. Professor George Brooks, der diesen „Laktat-Shuttle" vor einigen Jahren entdeckt hatte, sagt: „Auf diese Weise kann sich die Mitochondrienmasse verdoppeln und die Zahl der MCT1-Transporter verzehnfachen!"[6]

[1] ATP = ADP + P + H^+ + Leistung

Sportmuffel freut's: Laktat, das „Powerfood" der Mitochondrien, kann auch getrunken werden – normalerweise entsteht es nur bei körperlicher Anstrengung im Muskel; wir müssten also dafür arbeiten.

anderen Gehirn des Körpers[2] – aus Pflanzenfasern Natrium- und Magnesiumlaktat produzieren. Auch deshalb ist eine gesunde Darmflora so wichtig.

Zusammenfassend rate ich Ihnen also zu fünf einfachen Schritten, um die Kraftwerke in Ihren Zellen wieder auf Trab zu bringen:

1) Meiden Sie Brot, Mehlprodukte und raffinierten Zucker (mehr dazu im Artikel zum PQQ Plus).

2) Ersetzen Sie gelegentlich das Abendessen durch eine klare Brühe oder lassen es ganz ausfallen (Minifasten).

3) Duschen Sie jeden Tag kalt nach (langsam auf 5 Minuten steigern).

4) Bewegen Sie sich möglichst viel (mindestens 30 Minuten spazieren gehen).

5) Trinken Sie „Sport aus der Flasche" und versorgen Sie damit Ihre Zellen mit zusätzlichem Laktat.

Sie haben richtig gelesen: Ein Sportmuffel wie ich kann zwar nicht die gleiche Fitness erlangen wie jemand, der tatsächlich Sport treibt – aber man kann zumindest den so wichtigen Gesundheitseffekt, den Sport auslöst, auf die Mitochondrien nachahmen: Den Körperzellen ist es nämlich vollkommen wurscht, ob sie das Laktat durch sportliche Betätigung selbst produzieren müssen – gleichsam im Schweiß ihres Angesichts – oder ob wir Laktat von außen zuführen, indem wir es beispielsweise trinken. Sobald die Zellen Laktat wahrnehmen, beginnen die in diesem Artikel beschriebenen biochemischen Prozesse abzulaufen, welche letztlich zu einer Stärkung der Mitochondrien führen.

Deshalb habe ich basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen *Sport aus der Flasche* entwickelt, um all jenen eine Möglichkeit zur Regeneration ihrer Zellkraftwerke zu geben, die nicht Sport treiben können oder wollen. Professor George Brooks, der Entdecker des sogenannten Laktat-Shuttles, betont, man könne die Masse der Mitochondrien verdoppeln, wenn unsere Zellen häufig genug mit Laktat in Berührung kommen. Die Erfahrungsberichte vieler Leute, die bereits „Sport aus der Flasche" trinken (siehe Seite 7), scheinen den Forscher zu bestätigen. ✷

Endnoten:

(1) www.swp.de/ulm/lokales/ulm_neu_ulm/energiemangel macht-depressiv-10143048.html

www.nature.com/tp/journal/v4/n6/full/tp201444a.html?foxtrotcallback=true

(2) Journal of Physiology: 2009 Dec 1; 587(Pt 23): 5591–5600. Cell–cell and intracellular lactate shuttles (by George A Brooks): www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805372/

(3) http://bionumbers.hms.harvard.edu/bionumber.aspx?id=105606&ver=4

(4) www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2821041/pdf/nihms5688.pdf

(5) Mitochondria in Ageing and Diseases: The Super Trouper of the Cell: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4881533/

(6) Med Sci Sports Exerc. 1986 Jun;18(3):360-8. The lactate shuttle during exercise and recovery. (Dr. George Brooks): www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3523107

Wissenschaftlicher Aufsatz in Englisch, der die Laktatwirkung zusammenfasst: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5192418/

zs92_6_9_LaktatSonder.indd 6 08.06.18 12:19

So geht Anti-Aging heute: Mitochondrien-Power!

Shop

Revitabol PQQ Plus

PQQ ist ein **neu entdecktes B-Vitamin**, das sich zur **Vorbeugung von Alterserkrankungen** und damit auch prima als **Anti-Aging-Mittel** einsetzen lässt. Im Vordergrund steht die Eigenschaft von PQQ, unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, vor Schäden zu schützen und so den Alterungsprozess und die oftmals damit einhergehenden Krankheiten hinauszuzögern. PQQ verbessert jedoch nicht nur die Funktion der noch vorhandenen Mitochondrien, es regt auch die Bildung neuer, „frischer" Mitochondrien an. **Zudem schützt es unsere Zellen vor freien Radikalen**. Schließlich macht seine Fähigkeit, Gewebe wie das Nervensystem und den Herzmuskel zu regenerieren, PQQ zu einem ganz besonderen Natur-Stoff. **Einen Artikel zu PQQ finden Sie in der ZeitenSchrift 93 auf Seite 14.**

Unsere Revitabol PQQ Plus-Kapseln enthalten zusätzlich zu PQQ die folgenden Inhaltsstoffe:

D-Ribose ist ein spezielles Zuckermolekül und zentraler Bestandteil des Energieträgers ATP. **Ohne Ribose kann die Zelle kein ATP bilden.** Verschiedene Untersuchungen konnten zeigen, dass Patienten mit Herzinsuffizienz, chronischem Müdigkeits-Syndrom (CFS) und Fibromyalgie von einer verbesserten Versorgung mit D-Ribose profitieren. Durch die Zugabe von D-Ribose wird den Körperzellen wieder ausreichend Energie zugeführt, damit sie den erhöhten Belastungen besser gewachsen sind und Beschwerden gemildert werden.

L-Carnitin spielt im Energiestoffwechsel von Zellen eine essenzielle Rolle. Wie Forschungen zeigen, lässt sich durch die Ergänzung der Nahrung **mit L-Carnitin bei übergewichtigen Erwachsenen die Fett-Verbrennung deutlich erhöhen.**

Coenzym Q10 stabilisiert die Zellmembranen, schaltet wichtige Gene an, regelt den organisierten Zelltod (Apoptose) und ermöglicht die Wärmeproduktion in den Mitochondrien. Daher wirkt Q10 auch **entzündungshemmend**. Coenzym Q10 ist ein Schlüsselelement in der Energieproduktion und in der Vermeidung von Schäden durch freie Radikale. Wenn genügend PQQ vorhanden ist, kann Q10 vom Körper immer wieder regeneriert werden.

Niacin (Vitamin B3) hat eine **antioxidative Wirkung** und nimmt an vielen enzymatischen Vorgängen teil. Sie ist wichtig für die Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven und DNA.

Riboflavin (Vitamin B2) ist ein **unerlässlicher Bestandteil der mitochondrialen Energieproduktion** und damit auch der Zellfunktion. Es gibt Hinweise darauf, dass Riboflavin die mitochondrialen Energiespeicher bei Migränepatienten wieder auffüllen und damit sowohl die Funktion als auch die Effizienz der Mitochondrien verbessern kann.

Pyridoxin (Vitamin B6) ist für den Eiweißstoffwechsel wichtig und wird auch bei der **Bildung von Hormonen** wie Serotonin, Melatonin oder Dopamin gebraucht. Bei Mangel kann es zu vielfachen Gesundheitsstörungen (Hautveränderungen, Störungen des Zentralnervensystems) kommen.

Vitamin B1 hat wichtige Aufgaben im **Stoffwechsel**, vor allem der Kohlenhydrate und Fette. Vitamin B1 trägt außerdem zum Abbau von Glukose (Zucker) bei; bei Vitamin-B1-Mangel wird deren Abbau deutlich verlangsamt. Vitamin B1 hat zudem wichtige Funktionen im Nervensystem.

Zink ist an der Funktion von etwa 300 Enzymen des Zellstoffwechsels beteiligt und in 50 Enzymen enthalten. Zink ist wichtig für das Wachstum, die Haut, die Insulinspeicherung und die Eiweißsynthese, die Spermienproduktion und das **Immunsystem**.

Selen wird als Baustein für zahlreiche Eiweiße, für den Schutz von Zellen, für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone, für die Stärkung des Abwehrsystems und für die Fruchtbarkeit von Männern benötigt. Selen bietet nicht nur einen **Schutz vor Zellschädigungen**, sondern wirkt auch der Entstehung gewisser bösartiger Tumore entgegen.

Chrom ist für den **Stoffwechsel von Kohlenhydraten** wichtig, Das gilt besonders für die Verwertung von Zucker. Es kann außerdem dazu beitragen, im Fettstoffwechsel die **Cholesterinwerte zu verbessern**.

Mangan: Für den **Abbau von Superoxid-Radikalen** in den Mitochondrien ist unser Körper auf Mangan angewiesen. Eine Manganzufuhr kann helfen, unsere Organe und Gewebe vor Schäden durch Sauerstoffradikale zu schützen.

PQQ nutzt denselben „Mitochondrien-Aktivator" wie Magnesium-Laktat, nämlich PGC-1alpha. **Während das Laktat insbesondere die Funktion der Mitochondrien verbessert, sorgt PQQ zusätzlich noch für die Bildung neuer Mitochondrien**. Durch die Kombination der beiden Produkte wird die Wirkung nachweislich verstärkt, deshalb nimmt man vorteilhafterweise sowohl „Sport aus der Flasche" wie auch die PQQ Plus-Kapseln miteinander ein.

Revitabol PQQ plus
60 Kapseln
€ 28.-

Dosierung: Vor dem Essen 3 x eine Kapsel täglich, am besten zusammen mit „Sport aus der Flasche".

Mitochondrien-Paket
Set mit 2 x PQQ Plus & 4 x Sport aus der Flasche
€ 118.-

Sport aus der Flasche

Nicht nur für Sportmuffel geeignet: Laktat ist laut Wissenschaft ein Supertreibstoff für die Mitochondrien, welche somit sämtlichen Körperzellen mehr Energie bereitstellen können. Das kurbelt auch die Fettverbrennung an, weil dank Laktat Ketone in die Zelle geschleust werden (sie entstehen, wenn das Fettgewebe zur Energiegewinnung genutzt wird). Laktat unterstützt zudem **die Bildung neuer Muskelmasse und Nervenzellen**. Und es **wirkt Depressionen entgegen**. Laktat ist nicht Milchzucker (Laktose), sondern das Salz der Milchsäure. Es wird im Muskel gebildet, wenn man ihn sehr beansprucht. *Sport aus der Flasche* führt den Mitochondrien Laktat aus rechtsdrehender Milchsäure in Verbindung mit Magnesium zu. **Das Magnesiumlaktat ist in flüssiger Form und damit optimal aufnehmbar.** Ein trainierter Sportler oder ein regelmäßiger Anwender von *Sport aus der Flasche* **gibt den Mitochondrien bestes Futter und unterstützt seinen Körper bei der Fettverbrennung, ist aktiver und leistungsfähiger.** Das wird durch viele Erfahrungsberichte bestätigt. Hier eine kleine Auswahl:

Eine 50-Jährige litt an ständiger Mattigkeit, fühlte sich kränklich, alles tat „richtig weh". Ohne zweistündigen Mittagsschlaf ging nichts mehr. Nach vier Flaschen *Sport aus der Flasche* sind „dieser Nebel im Kopf und die Körperschwere" verschwunden, mittags reichen 15 Minuten Schlaf. „Ich bin den ganzen Tag leistungsfähiger und habe wieder Lust an Aktivitäten." Außerdem nahm sie 5 kg Gewicht ab und konnte den Bauchumfang um 6 cm reduzieren. **Ein 46-jähriger Heilpraktiker** testete *Sport aus der Flasche* und fühlt sich „deutlich fitter, ausgeglichener und leistungsfähiger". Im Fitnessstudio ermüden seine Muskeln viel später, „wenn ich eine halbe Stunde vor dem Sport das Laktat einnehme".

Eine 59-Jährige, die unter Multipler Sklerose leidet, schrieb nach der vierten Flasche: „Ich kann deutlich weiter gehen und bin am nächsten Tag trotzdem nicht erschöpft." **Ein 62-Jähriger** merkte nach zwei Wochen Kur, „dass ich viel ausgeglichener, ruhiger und vor allem leistungsfähiger geworden bin. Schlafprobleme haben ebenso abgenommen wie mein Bauchfett und ich habe keine Knochenschmerzen mehr." **Ein 66-jähriger Heilpraktiker** musste seine Praxis aufgeben, weil er seit 12 Jahren an einem schleichenden Energieverlust litt. Keine Behandlung konnte ihm helfen und er seine Wohnung nicht mehr verlassen: „Meine maximale Gehstrecke lag bei etwa 50 Metern. Nachmittags brauchte ich mehrere Stunden Bettruhe, um danach einfachste Dinge verrichten zu können." Nach vier Monaten Laktat-Kur machte ihn „der Zuwachs an Kraft so zuversichtlich, dass ich wieder mit Freude jeden Tag bewusst erlebe." Später schrieb er aus dem Urlaub (!): *Sport aus der Flasche* ist für mich wie ein Schlüssel, der die Tür zu einem neuen Leben aufsperrt."

Sport aus der Flasche
(1 x 500 ml)
€ 19.80
Enthält Wasser, Magnesiumlaktat, Magnesiumhydroxid, Natrium-Bicarbonat.
Dosierung: 2 x täglich 20 ml, möglichst auf leeren Magen.

Sport aus der Flasche
(6 x 500 ml)
Set mit sechs Flaschen
€ 106.-

„PQQ" und „Sport aus der Flasche" sind erhältlich bei:

Weitere noch erhältliche Ausgaben finden Sie unter: www.ZeitenSchrift.com

Das Geheimnis unter der rumänischen Sphynx • Windkraft: Gefährlich für Mensch und Tier • Aktive Pausen verhindern Burnout • PQQ: Das neue Anti-Aging-Vitamin! • Bekenntnisse eines Hochgrad-Freimaurers • Zucker: Das süße Gift macht unfruchtbar • Induktionsherde: Nicht nur für Schwangere bedenklich • Natürlich Haare färben • Wie uns Wasser Dankbarkeit lehrt

SOS Ozean: Meere vor dem Kollaps! • Smart Meter: Brandgefährliche Überwachung • Nahost: Zeitbombe Israel? • Depression, Energiemangel: So kommen die Zellen in Schuss • Krebs: Zehntausende Heilungen mit Homöopathie • Wundervolle Erde: Naturwesen lüften faszinierende Geheimnisse • Miracle Morning: Das Rezept für ein erfülltes Leben!

Tut Mensch und Erde gut: Leben mit der Weisheit der Natur • Islamismus: Der Untergang des Abendlandes? • Untertemperatur: Der unterschätzte Krankmacher • Nitritpökelsalz: Das giftige Rot in der Wurst • Sauermolke: Super für Darm und Immunsystem • Rezepte gegen den Schlafmangel! • „Hundeflüsterin" Christiane Rohn und ihr Tierparadies • Vielseitiges Kokosöl

Die Kuh: Ihr Wesen, ihre Aufgabe und ihr Geschenk an die Menschen • Rohmilch versus Industriemilch • Islamisten: Wie und von wem Terroristen 'fabriziert' werden • Großer Alzheimer-Report: Ursachen, Vorbeugung, Heilungschancen und die geistige Dimension • Robotik: Schleichende Versklavung? • Vom Wesen der Berge • Essenzielle Öle für jeden Notfall u.v.m.

Liebe: Wird höllisch, wenn sie den Himmel vergisst • Krieg gegen den Terror: Wer ihn schon vor vierzig Jahren plante • Organ-Transplantationen aus geistiger Sicht • Migrationskrise und Klimaschwindel: Was die Medien uns verschweigen • Demut: Die verkannte Kraft • Psychopharmaka oder Placebos: Was ist besser? • Depressionen: Natürlich heilbar • Strophantin gegen Herzinfarkt u.v.m.

Entschlüsselt: Das Geheimnis des unverwüstlichen Mondholzes • US-Wahl: Die Wahrheit ist ganz anders • Die Schmerzmittel-Heroin-Connection • Organischer Schwefel (MSM): Schmerzfrei auf natürliche Art • Der große Reinkarnationsreport • Haustiere selber heilen • Gelenkaufbau bei Arthrose! • Sauna: Schwitzen für Körper, Gehirn und Geist • Brexit: Besser als zuvor

Obst: Seine geheime Wirkung auf Körper und Seele • Denkfabriken: Die Strippenzieher der Politiker • Krebs: Eine Infektionskrankheit? • Kampf um Bargeld und Dollar: Wann Geld stinkt und wann nicht • Kinder: Spiegelbilder unseres Innenlebens • Impfbetrug: Ein Whistleblower packt aus! • Vom richtigen Umgang zwischen Arzt & Patient • Das verschmähte Wort, das glücklich macht

Seele zwischen Glück und Not: Was sie heute bedroht • George Soros entlarvt • Steuerfreie Konzerne lassen Staaten verarmen • Europas Migrationsproblem: Bewusst provoziert • Autismus ist heilbar! • Ausweg aus der Hormonkrise • Gesunde Tiere mit Naturprodukten • Magnesiummangel • Segensreiche Beeren für Körper und Seele • Gehirn-Spezial: Wie man kosmische Quellen anzapft!

Flüchtlingskrise: Migrationswaffe gegen Europa? • Geistiger Selbstschutz: Glück und Frieden finden in einer verrückten Welt • Himmelsakupunktur gegen Chemtrails und Dürren • Russland: Was will Putin? • Zukunftsverbrechen: Gefahren digitaler Vernetzung • Menstruations-Tasse statt Tampon • Fermentierte Lebensmittel: gesund und haltbar • Das Lebenselixier Kokoswasser

Göttliche Inspiration: Entdecke den Genius in Dir! • Ukraine: Die wahren Drahtzieher entlarvt • Eine Jugend ohne Führung bleibt ewig infantil • Wie Kosmetik uns krank macht • Forschung: Bäume sind Wesen, und der Wald heilt uns! • Alzheimer: Vorbeugen ist ganz leicht • Journalismus-Krise: Wie die Medien zu Lakaien der Politik werden • Alltagssüchte überwinden lernen

Hund, Katze, Gnu & Co: Was Tiere sein lässt, wie sie sind • Genmanipulierte Nahrung: Die schreckliche Wahrheit • Islamischer Staat: Die Drahtzieher dahinter • Prinz Charles: Plädoyer für die Natur • Liebe dich selbst: Die Botschaft der Engel • Moringa: Die Pflanze, die uns länger leben lässt! • Pornosucht unter Jugendlichen • Nikotinsucht: Gefahr für Seele und Körper

Gefährdet: Die Scholle, von der wir leben • Wie wir den Boden retten können • Kaiserschnitt: Kinder ohne Immunsystem • Was ist mit unserer Gefühlswelt los? • Bachblüten-Notfalltropfen senken Blutdruck • Pharmaindustrie: das skrupellose Geschäft mit der Krankheit • Milch: Allergisch auf ein Industrieprodukt • Natur heilt Kinder! • Leiden durch magnetisierten Baustahl

Körper zwischen Kunst und Realität: Jeder baut sich seinen Körper selbst • Geschlechter: Die zwei Pole der Schöpfung • Gender Mainstreaming: Mann und Frau – ein Auslaufmodell? • Eisenmangel: Ursachen und Lösungswege • Ebola: Verheimlichte Hintergründe und alternative Heilmittel • Gelenkschmerzen ade! • Wie man mit Atmen und Gehen Krankheiten verhindert

Bäume: Ein Schlüssel zum Schutz vor Elektrosmog! • Borreliose: Die Seuche aus dem Versuchslabor – und wie man sie heilen kann • Geburt: Wie man die Seele des Kindes schützt • Erster Weltkrieg: Die Geschichte seiner wahren Gründe • Healing Code: Das Wunder der Selbstheilung • Was uns der Bienen-Engel über diese Wesen von der Venus lehrt • Wundermittel Apfelessig

Wem gehört das Internet? • Vom geheimen Leben der Dinge • Neu: Auch das Zellinnere entsäuern! • Warum die Strände verschwinden • Tier-Gärten: Wie Frosch, Igel & Co. ticken • Kaufsucht: Voller Schrank, leere Seele? • Die zehn Gebote aus energetischer Sicht • Nichtraucher-Pille: Das neue, manchmal sogar tödliche Geschäft der Pharmaindustrie • Vitamin K2 und Kalzium

Wie ‚alte' Liebe nicht rosten muss • Soziale Netzwerke: Geißel für Seele und Verstand • Kapselkaffee: Was man uns verschweigt • Handystrahlung: Viel verheerender als angenommen • Autismus: Ausgelöst durch die Mehrfach-Impfungen? • Die Heilkraft von hochdosiertem Vitamin D • Soja ist oft nicht so gesund wie wir meinen • Wir Sklaven der Political Correctness

Als in Ägypten noch ein Goldenes Zeitalter herrschte • Wie Denkfabriken unsere Meinung erschaffen • HPV-Impfung: Eine Gefahr für Leib und Leben • Aluminium: Das Nervengift in Deo, Dose und Salbe • Gesucht: Spirituelle Eltern für ‚neue' Kinder • Ungarn, Syrien: Wie wir angelogen werden • Pharma-Food: Wie uns „gesundes" Industrie-Essen krank macht • Was ist DMSO?

Ego-Gesellschaft: Wollen wir gierige Raupe oder freier Schmetterling sein? • Mehr Salz, bitte! • Brustkrebs: Wie er vermieden werden kann • Der Cholesterin-Schwindel • Jenseits: Die Reise in den siebten Himmel • Was die Gemüse-Devas uns zu sagen haben • Weizenwampe: Warum uns das moderne Getreide belastet • Cradle to Cradle: Produzieren ohne Abfall

Was erwartet uns nach dem Tod? • Alzheimer: Der Stoff, der die Demenz vertreibt • Macht der Konzerne: Wie sie Natur und Wasser privatisieren • Stress: Wie er sich umwandeln lässt • Vitamin C: Fast alle leiden Mangel daran • Sound of Soul: Wie Herz, Bäume und Blumen klingen • Vom Selbstreinigungsmechanismus der Zähne • Ultraschall: Wie er auf ein Embryo wirkt

Jagd: Schluss mit dem Mord im Wald! • Essentielle Öle: Der Segen aus der Seele der Pflanzen • Verdauung: Das Fundament unserer Gesundheit • Trank des Lebens: Mühelos zu einem gesunden Darm • Euro: Wie wir dem Ruin entgehen • Organ-Transplantation: Die Organ-Mafia, die Hirntod-Lüge, die geistigen Konsequenzen! • Heilsames Kurkuma

Vital und gesund mit der Strahlung von Mutter Erde! • Weshalb unsere Völker immer dümmer werden • Steht Europa vor der Diktatur? • Bewusstseinsmanipulation: Wie man sich davor schützt • Pflanzen erfolgreich mit Pflanzen heilen! • Das Geheimnis wahrer Elternschaft • Die verheimlichte Geschichte des Mobilfunks • RFID-Chips: verwanzte Mode und Überwachung