

# Mitochondrientherapie

mit Mikronährstoffen nach Doz.Dr.sc.med.  
Bodo Kuklinski

Wenn die Energiegewinnung auf zellulärer Ebene nicht optimal läuft, bekommen wir gesundheitliche Probleme.

Die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, dienen der Energiegewinnung.

Sind sie in ihrer Funktion gestört, sinkt unsere Leistungsfähigkeit.

**Mitochondriopathien** werden ererbt oder im Laufe des Lebens durch Traumatisierung im Halswirbelbereich, massiven Stress oder Schadstoffeinwirkung über einen längeren Zeitraum erworben.



## Mögliche Symptome:

- Müdigkeit
- mangelnde Energie und Konzentrationsfähigkeit
- geringe Belastbarkeit
- Reizbarkeit
- nächtliches Aufwachen gegen 2:00 Uhr, evtl. mit Schweißausbruch und Herzrasen
- kurze Essabstände, sonst Unterzuckerung
- unerklärliche Gewichtszunahme
- Heißhunger auf Süßes ...

## Folgende Erkrankungen werden mit einer Mitochondriopathie in Verbindung gebracht:

- Burn-out
- Chronisches-Fatigue-Syndrom
- Diabetes mellitus Typ 2 und Metabolisches Syndrom mit Übergewicht bzw. Adipositas
- Fibromyalgie
- Depressionen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Reizdarmsyndrom

## Wir können die Mitochondrien unterstützen:

1. kohlenhydratarmer Ernährung (LOGI, Low-Carb, Paläo o.ä.); weitgehender Verzicht auf Nudeln, Weißbrot und Pizza, mäßig Vollkornbrot
2. **jeden** Tag 30 min Bewegung an frischer Luft
3. Stressreduktion  
→ ausreichend Entspannungsphasen
4. Spätstück essen (Vollkornbrot mit Butter) vor dem Schlafen
5. Mikronährstoffe



## Besondere Unterstützung durch Mikronährstoffe:

Wir entwickeln für Sie individuell eine Zusammenstellung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

### Basis der Mikronährstoffsubstitution:

- Kalium, Magnesium
- Vitamin D<sub>3</sub>
- Vitamin B<sub>12</sub>, Biotin, Folsäure

### Weitere:

- Benfothiamin und Alpha-Liponsäure bei diabetischer Stoffwechsellage
- Vitamin C und Zink bei Infektanfälligkeit
- Coenzym Q<sub>10</sub> bei Erschöpfung

Gute Besserung wünscht  
Ihnen das Team der  
Schloss-Apotheke Pillnitz!



### **Literaturempfehlung:**

Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Dr. Anja Schemionek:  
„Mitochondrientherapie – die Alternative“,  
Aurum Verlag