

--- Auszug / Kurzfassung ---

Mitochondrien wieder aufgeladen: Wie die ketogene Diät und das Fasten die zelluläre Energie-Effizienz steigern

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

(OMNS, 11. April 2025) Die wichtigsten Punkte:

- **Die Welt mag sich um Geld drehen, aber Leben dreht sich um Energie.** Ohne Energie sinken Gesundheit, Leistungsfähigkeit und sogar Glück - unabhängig vom Wohlstand.
- **Mitochondrien sind die Motoren des Lebens.** Die Optimierung der Mitochondrienfunktion ist entscheidend für die Vorbeugung von Krankheiten, die Verlangsamung des Alterungsprozesses und die Aufrechterhaltung von Bestleistungen.
- **Ketogene Diät und intermittierendes Fasten** verbessern die Zellenergie, indem sie Ihren Stoffwechsel auf einen saubereren, effizienteren Brennstoff umstellen: **Ketone**.
- **Ketone produzieren mehr ATP mit weniger oxidativem Stress als Glukose**, was zu verbesserter Ausdauer, schärferer geistiger Klarheit und größerer Widerstandsfähigkeit führt.
- **Ich habe diese Veränderung am eigenen Leib erfahren.** Heute kann ich dank optimierter Mitochondrien auf leeren Magen zwei Stunden lang intensiv Badminton spielen - gegen Gegner, die Jahrzehnte jünger sind.
- **Das ist keine Theorie - das sind Mitochondrien in Aktion.** Durch Ernährung, Fasten und gezielte Nahrungsergänzung kann Energie von innen heraus wieder aufgebaut werden.

Mitochondrien sind die Energieerzeuger der Zelle, die Nährstoffe in nutzbare Energie umwandeln. Wenn die Funktion der Mitochondrien nachlässt - aufgrund von Alterung, falscher Ernährung, chronischem Stress oder Toxinen -, führt dies zu einer Kaskade von Funktionsstörungen wie Müdigkeit, Neurodegeneration, Stoffwechselkrankheiten, beschleunigter Alterung und sogar Krebs.

Glücklicherweise wurden zwei synergistische Strategien – **ketogene Diät und intermittierendes Fasten**- als wirksame Instrumente zur Verbesserung der Gesundheit und Funktion der Mitochondrien wiederentdeckt. Aus Sicht der **Integrativen Orthomolekularen Medizin (IOM)** stellen diese Ansätze das metabolische Gleichgewicht wieder her und verbessern die Fähigkeit des Körpers, effizient, sauber und nachhaltig Energie zu produzieren.

Die ketogene Diät und das Fasten sind keine Modeerscheinungen, sondern altbewährte, tief in der menschlichen Physiologie verankerte Stoffwechselwerkzeuge. Durch Aktivierung der mitochondrialen Biogenese, Steigerung der Energieeffizienz und Verringerung des zellulären Stresses sind diese Strategien **von grundlegender Bedeutung für die orthomolekulare Umkehrung von Krankheiten und die Optimierung der Gesundheit**.

Ganz gleich, ob Sie gegen chronische Krankheiten kämpfen oder einfach nur **mehr Energie, Klarheit und körperliche Ausdauer** anstreben, die Unterstützung Ihrer Mitochondrien ist vielleicht der wirksamste Schritt, den Sie unternehmen können. Ich habe das am eigenen Leib erfahren – auf **dem Badmintonplatz, mit leerem Magen, als ich jüngere Gegner mit unerschöpflicher Energie besiegte**.

Die Welt mag sich um Geld drehen, aber das Leben dreht sich um Energie. Dies ist zu meinem Leitprinzip geworden - nicht nur für die persönliche Leistung, sondern auch, um Patienten zu helfen, ihre Vitalität zurückzugewinnen, ein Mitochondrium nach dem anderen.