

Gesundheit ist trainierbar,  
weil Mitochondrien trainierbar sind.

## Inhalt

<i>Zum Geleit</i> .....	6
Prolog .....	9
<b>Teil I: Die Mitochondrien, Stoffwechselzentralen mit Charakter</b> .....	13
Vom Klo zum Zellkern .....	14
Der Zauberstab in der Hand der Zellen .....	26
Dirigentinnen des Zelloorchesters .....	45
<b>Teil II: Der Stoffwechsel, die Bühne der Mitochondrien</b> .....	59
Kalorien können mehr .....	60
Kaffeeklatsch der Zellen .....	68
<b>Teil III: Mitochondrien im Burnout</b> .....	85
Energievampire des Alltags .....	86
Wenn Mitochondrien uns krank und alt aussehen lassen ..	111
<b>Teil IV: Ihr persönlicher Energie-Check</b> .....	131
Wie fit sind Ihre Zellkraftwerke wirklich? .....	132
<b>Teil V: Wie Sie Ihren Stoffwechsel pflegen</b> .....	153
Was Mitochondrien mögen .....	154
Futter für die Heldinnen .....	156
Wenn Mitochondrien Muskeln spielen lassen .....	181
Entspannung und Schlaf als Energie-Booster .....	193
Der Mito-Reset .....	205
<b>Epilog: Von Riesen, Zwergen und Heldinnen</b> .....	228
<i>Quellen</i> .....	239