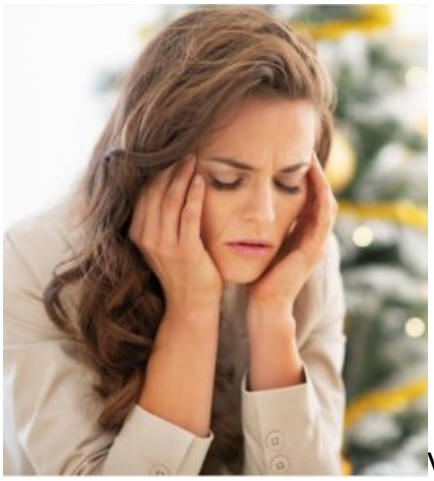
Steige ich also gleich ein ins Thema „Mitochondrien bei Hashimoto“

Inhaltsverzeichnis

- Steige ich also gleich ein ins Thema „Mitochondrien bei Hashimoto“
  - Der nächste wichtige Schritt: herausfinden, wie die Mitochondrien arbeiten und wie ich das in den Griff bekommen kann!
  - Was ist ATP?
- Wie kann man die Tätigkeit der Mitochondrien bei Hashimoto verbessern bzw. erhöhen?
  - Ernährung
    - Intermittierendes Fasten oder auch Intervallfasten genannt
    - Ketogene Ernährung – für die Gesundheit der Mitochondrien bei Hashimoto
    - Krafttraining für neue Mitochiondrien bei Hashimoto – echt die harte Nummer
    - IHHT-Training für die Mitochondrien bei Hashimoto – das Höhentraining, die für mich effektivste Methode
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Häufig gestellte Fragen zu Mitochondrien bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Warum ist das Wissen um die Mitochondrien bei Hashimoto so wichtig?

Die Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Sehr klein, aber sehr einflussreich. Arbeiten sie nicht richtig, funktioniert so einiges nicht in unserem

Wohlbefinden. Vom Burn out und Erschöpfungszuständen über Migräne bis hin zur Immunschwäche. Die Mitochondrien können in allen diesen Prozessen involviert sein. Sie wandeln übrigens Kohlenhydrate, Fettsäuren und Fette in Energie um. Das heißt sie sind aktiv im Stoffwechsel integriert.

Dämmert dir da schon was?

Bei den meisten Menschen mit Hashimoto stimmt was mit dem Stoffwechsel nicht. Und die Mytochondriopathie habe ich inzwischen oft im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen gehört und gelesen. Ich hatte sie auch. Es waren bei mir die letzten Symptome, die mir von Hashimoto noch übrig waren. Hormone nehme ich seit Juni 2017 nicht mehr und es geht mir soweit blendend, bis auf ein teilweise hohes Schlafbedürfnis. Das heißt, es gibt einen Zusammenhang bei den Mitochondrien bei Hashimoto. Ein Oberon-Scan hat mir 2018 gezeigt, dass bei mir besonders im Bereich des Thalamus und der Schilddrüse die Mitochondrienfunktion stark vermindert ist. (Was der Oberon-Scan ist, darauf gehe ich an anderer Stelle mal ein.) Der Thalamus besteht aus verschiedenen Kernen mit verschiedenen Funktionen. Einer ist zuständig für die Schlaf/Wach-Steuerung, was also auch eine plausible Erklärung für die große Müdigkeit war.

Der nächste wichtige Schritt: herausfinden, wie die Mitochondrien arbeiten und wie ich das in den Griff bekommen kann!



Aufbau einer Zelle,
in türkis und
hellgrün siehst du
die Mitochondrien

Für die Mitochondrien ist es einfacher, aus Ketonen Energie zu erzeugen als aus Kohlenhydraten. Die Umwandlung von Kohlenhydraten und Zucker verlangt den Mitochondrien mehr Energie ab und so kommt es bisweilen **nach dem Essen zu Erschöpfung und Müdigkeit**, besonders wenn man Kohlenhydrate gegessen hat. Ich selbst habe mehr als zwei Jahre gebraucht, um diesen Zusammenhang als Ursache für meine permanente Müdigkeit nach dem Essen zu identifizieren.

Die Gesundheit der Mitochondrien und damit, wie gut sie als Zell-Kraftwerke funktionieren, ist entscheidend für das Wohlbefinden, die Gesundheit und Langlebigkeit jedes Menschen. Eine Steigerung der Mitochondrienleistung erhöht Fruchtbarkeit und Gedächtnisleistung und verlangsamt die Zellalterung. Um sie gesund zu halten und ihnen zu ermöglichen, ihre Leistung optimal zu erbringen, sind einige Faktoren zu beachten, wobei die Ernährung eine zentrale Rolle spielt. Also musst du zuerst verstehen, wie dieser Prozess nun eigentlich wirklich abläuft.

Was ist ATP?

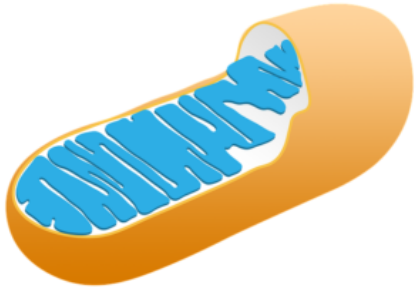
Die oben erwähnte Energieumwandlung läuft über den Auf- und Abbau von ATP (Adenintrophosphat), das in den Mitochondrien produziert wird. ATP (Adenintrophosphat) kenne ich sogar noch aus meiner Schulzeit.

- ATP ist der biologische Träger der Lebensenergie.

- Zum Denken und für die Sinneswahrnehmungen brauchen wir ATP.

Man benötigt für die Produktion von ATP Enzyme, **Kalzium, Magnesium und Phosphor**. Ist der **Vitamin-D3-**Spiegel im Körper zu niedrig, funktioniert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor nicht richtig und das hat dann auch Auswirkungen auf die ATP-Produktion.

Wie kann man die Tätigkeit der Mitochondrien bei Hashimoto verbessern bzw. erhöhen?



- Durch Ernährung, intermittierendes Fasten und ketogene Diät
- Krafttraining erhöht die mitochondriale Biogenese in der Hirnregion: High-Intensive-Intervall-Training (HIIT)
- Höhentraining fördert die Fähigkeit der Mitochondrien, Fett als Energiequelle zu nutzen (da die wenigsten von euch in den Alpen wohnen, lasse ich dieses Thema erstmal aus).

Ernährung

Intermittierendes Fasten oder auch Intervallfasten genannt

Beim intermittierenden Fasten hältst du eine Pause von mindestens 12 Stunden über Nacht ein, in der dein Körper KEINE Nährstoffe bekommt. Das erhöht die Energieeffizienz der Mitochondrien, vermindert oxidativen Stress, fördert die Insulinsensivität (das Gegenteil von Insulinresistenz) und verlangsamt somit die Zellalterung. Mein Körper hat das bereits immer von mir eingefordert und der Spruch „Du sollst frühstücken wie ein Kaiser …“ oder das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag, hat mich schon lang wütend gemacht. Umso besser,

dass es nun auch einen offiziellen Gegenbegriff hierfür gibt und der heißt eben intermittierendes Fasten. Für mich persönlich ist das die Standardeinstellung meines Körpers. Ich wollte das schon als Kind haben und war immer von diesen Sprüchen der „Erwachsenen“ genervt, wenn es ums Essen ging und sie alles „besser wussten“ als ich mit meinem eigenen Körpergefühl.

Ketogene Ernährung – für die Gesundheit der Mitochondrien bei Hashimoto

Bei der ketogenen Ernährungsform werden die Kohlenhydrate so stark reduziert, dass der Körper auf Fett als Energiequelle zurückgreifen muss. Ich habe mich jetzt dafür entschieden, im ersten Schritt die Ketose- Challenge mitzumachen, bei der es genau darum ging. Eigentlich wäre das besser der zweite Schritt gewesen, dazu erzähle ich dir später was beim HIIT-Training, an dem ich erstmal kläglich gescheitert bin.

Ich stelle also jetzt meinen Körper von Kohlenhydraten als Treibstoff auf Fette als Treibstoff um. Der Körper kann bei der Kohlenhydratverbrennung täglich ca. 1200 KC verbrennen, im Fettverbrennungsmodus ist eine derartige Grenze nicht bekannt, das klingt schon mal gut. Aber die Umstellung ohne Hilfe von außen ist nicht ganz so einfach. Ich spreche da aus Erfahrung, denn ich habe es schon mal vier Wochen geschafft (inkl. einer Kleidergröße, die ich dabei verloren habe). Um diesmal dabei zu bleiben und das mehrere Monate durchzuhalten, habe ich mir Unterstützung in Form dieser oben erwähnten Ketose-Challenge gesucht. Sie ist richtig gut, voller Tipps und auch voller Motivationen. (Stand Jan. 2020: sie ist leider nicht mehr im Netz)

Einen Buchtipp **„Das Keto Prinzip“** findest Du auch auf meiner Ressourcenliste. Willst du mehr hierüber wissen, dann empfehle ich dir den **Keto-Kongress anzuschauen (Link)**

**Krafttraining für neue Mitochiondrien bei Hashimoto – echt die harte Nummer **

Neulich habe ich das **Abhnehmprogramm von der Autoimmunhilfe (Link)** angefangen: Das ist ein sehr gutes Programm mit unglaublich viel Hintergrundwissen und Biohacks. Was nicht weiter verwundert, denn die „Hauptdarstellerin“ hat selbst Hashimoto und ist Ärztin.
Sie erklärt in einem der Videos auch den Zusammenhang von Mitochondrien und

der ATP-Produktion und wie man durch eine bestimmte Form des Sports, seinen Körper dazu bekommen kann, die schwachen Mitochondrien gegen neue und starke auszutauschen. Sehr spannendes Thema …

Ich hab dann auch gleich los gelegt mit meinem *high intensive intervall training*. Hierbei belastest du deinen Körper 20 Sekunden lang, um ihm dann 10 Sekunden Pause zu geben und das Ganze erstmal ein paar Minuten lang und dann immer mehr. Ich persönlich bin an dem darauf folgenden Muskelkater kläglich gescheitert und das bei einer Dosis von 6 Minuten Aufwärmprogramm aus dem unten gezeigten Video. Ich konnte mir noch nicht mal die Schuhe zu binden ohne Muskelkater.

Trotzdem möchte ich dir das Video nicht vorenthalten, denn wenn du auf Sport stehst, könnte das ja genau das Richtige für dich sein. Ich war übrigens auch sehr schnell tatsächlich weniger Müde und hatte viel mehr Power. Doch mein innerer Schweinehund hat mich hier wieder raus gekickt.

Dieses Video half mir anfangs sehr über meinen Schatten zu springen und der Mitochondrienauslese auf die Sprünge zu helfen. Und hier sind noch zwei interessante Videos:

- Nummer 1
- Nummer 2

IHHT-Training für die Mitochondrien bei Hashimoto – das Höhentraining, die für mich effektivste Methode

Letztendlich hat mir diese Methode unglaublich viel gebracht. Leider hat es nicht sofort den gewünschten Erfolg gebracht, aber nach der 10en Sitzung hatten sich auch meine Mitochondrien dann doch der Situation angepasst und man konnte auf dem angeschlossenen Biofeedback sehen, dass sie nun richtig arbeiten. Aber nicht nur auf dem Bildschirm sah ich es. Auch im Alltag, denn zu dieser Zeit fraß mein aktuelles Jobprojekt 16 Stunden Arbeitszeit. Eine solche Leistung konnte ich in den Jahren zuvor nicht bringen, ohne sehr schnell mit leeren Akkus da zu stehen. Diese Therapie wird natürlich nicht von den Kassen übernommen und ist auch nicht gerade „billig“, trotzdem möchte ich sie dir sehr ans Herz legen. In dem Video von der Firma Cellgym kannst du mehr darüber sehen. Ich habe genau diese Cellgym-

Methode genutzt und bin nachhaltig erfreut über die langanhaltende Wirkung.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Post das ein oder andere Auge öffnen konnte und freue mich, auch von dir bei Gelegenheit mal zu hören.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und

ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

Häufig gestellte Fragen zu Mitochondrien bei Hashimoto

Was sind Mitochondrien und warum sind sie bei Hashimoto so wichtig?

Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen und wandeln Kohlenhydrate, Fettsäuren und Fette in Energie (ATP) um. Arbeiten sie nicht richtig, kann das zu Erschöpfung, Burnout-Symptomen, Migräne und einer geschwächten Immunabwehr führen – Symptome, die bei Hashimoto-Erkrankten häufig vorkommen.

Was ist ATP und wofür wird es benötigt?

ATP (Adenosintriphosphat) ist der biologische Träger der Lebensenergie und wird in den Mitochondrien produziert. Für seine Bildung werden Enzyme, Kalzium, Magnesium und Phosphor benötigt. Ist der Vitamin-D3-Spiegel zu niedrig, wird die Aufnahme von Kalzium und Phosphor gestört, was sich direkt auf die ATP-Produktion auswirkt.

Wie kann man die Mitochondrien-Funktion bei Hashimoto verbessern?

Drei zentrale Ansätze sind: eine angepasste Ernährung (z. B. intermittierendes Fasten oder ketogene Ernährung), Krafttraining bzw. hochintensives Intervalltraining (HIIT) und Höhentraining-Verfahren wie IHHT, die laut eigener Erfahrung die mitochondriale Leistungsfähigkeit nachweislich steigern können.

Wie wirkt sich intermittierendes Fasten auf die Mitochondrien aus?

Eine Nahrungspause von mindestens 12 Stunden über Nacht erhöht die Energieeffizienz der Mitochondrien, vermindert oxidativen Stress, fördert die Insulinsensitivität und kann dadurch die Zellalterung verlangsamen.

Was ist IHHT-Training und wie kann es bei Hashimoto helfen?

IHHT (intermittierendes Hypoxie-Hyperoxie-Training) ist eine Form des Höhentrainings, bei der die Mitochondrien lernen, Fett effektiver als Energiequelle zu nutzen. Nach mehreren Sitzungen lässt sich die verbesserte Mitochondrienfunktion sogar per Biofeedback messen – allerdings wird diese Therapie nicht von den Krankenkassen übernommen.

Das könnte dich auch interessieren

Intermittierendes Fasten und Hashimoto →
Low Carb bei Hashimoto →
Paleo-Ernährung bei Hashimoto →