

PETRA HIRSCHER



DIE  
MITOCHONDRIEN-  
METHODE



WIE SIE FIT UND GESUND WERDEN,  
IHR GEWICHT OPTIMIEREN UND  
IHR LEBENSGEFÜHL VERBESSERN

**riva**



## Der Zell-Trainer

**Die Mitochondrien stärken. Geht das? Dazu werden die physiologischen Prozesse des Körpers beachtet, richtig entspannt, genug geschlafen und tüchtig trainiert.**

### Regeneration statt Stress

Im täglichen Balanceakt zwischen Arbeit und Entspannung kann Erschöpfung ganz schnell zum Normalzustand werden. Viele Menschen haben nie gelernt, Stress auf eine gesunde Art und Weise zu bewältigen, und stürzen sich stattdessen auf Alkohol und Nikotin. Und obwohl Stress eigentlich in unseren Köpfen beginnt, kann er sich entschieden physisch äußern. Stress hat einen ganz realen Effekt auf unsere Energie. So ist akuter Stress ein natürliches Alarmsignal, aber in unserer heutigen Zeit aktivieren wir diese Reaktion chronisch. Das Ergebnis: Die Nebennieren schütten Stresshormone wie Cortisol aus, die die Funktion unserer Mitos beeinträchtigen. Wir essen mehr, schlafen weniger und verbrennen weniger Fett und sind im Niedrigenergiemodus.

Spätestens wenn wir keine mehr haben, merken wir, wie wichtig Energie ist. Man ist vielleicht dauererkältet, schläft nicht mehr richtig, fühlt sich erschöpft oder hat Gelenkschmerzen. Eine Erklärung könnte sein: Die inneren Akkus sind leer. Denn das Niveau der Lebensenergie, die jedem von uns zur Verfügung steht, bestimmen die winzigen Bestandteile unserer Zellen: die Mitochondrien. Werden sie geschädigt, etwa durch Schlaf- oder Bewegungsmangel und Stress, verliert der Körper seine Energie. Unsere Mitochondrien können sich zwar von Natur aus durch permanente Erneuerung und Korrekturen, die im Körper stattfinden, regenerieren – geschädigte Mitochondrien lassen sich jedoch nicht mehr reparieren. Um die Mitochondrien aktiv zu schützen, gilt es, chronischen Stress abzubauen. Stress kann die physiologischen Prozesse im Körper negativ beeinflussen, die Immunfunktion schwächen oder die bewusste Verarbeitung von Gefühlen und Wahrnehmungen behindern, da man sich zu stark auf das konzentriert, was einen belastet, ärgert oder stört. Natürlich ist es unmöglich, Stress komplett auszuschalten, aber Ziel sollte sein, ihn zu kontrollieren. Entspannung macht tatsächlich Mühe, da wir unsere übliche Stressreaktion verändern und lernen müssen, den »Pause-Knopf« zu drücken. Entspannungstechniken gibt es mehr als genug, von Atemübungen, Qigong, geführter Imagination über Saunagänge bis hin zu Sex. Finden Sie einfach heraus, was für Sie selbst gut funktioniert, und machen Sie es regelmäßig. Ausgleichende Ruhe- und Entspannungsphasen mit entstressenden Achtsamkeits- beziehungsweise Atemübungen oder tägliche Meditation sind Möglichkeiten, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## Mit dem Hund entspannen

Der nach unten schauende Hund – Adho Mukha Svanasana – ist eine Umkehrhaltung aus dem Yoga. Sie ist eine wunderbare Entspannung nach einem langen Tag. Yoga gehört zur indischen Philosophie und verhilft zu innerer Gelassenheit.

1. Aus dem Vierfüßlerstand in den Hund kommen. Dabei sind die Hände direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter den Hüften. Die Finger leicht spreizen für mehr Stabilität und Kraft.
2. Ausatmen und die Knie vom Boden heben, die Hüfte anheben und die Beine strecken. Die Schulterblätter von den Ohren und der Wirbelsäule wegziehen. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule in einer Linie mit den Armen hängen lassen. Die Augen schauen Richtung Nabel, damit der Nacken frei bleibt und nicht verspannt.
3. Das Steißbein zeigt nach oben, der Körper sollte nun wie ein umgedrehtes »V« aussehen. Die Streckung im Rücken und auf der Beinrückseite wahrnehmen und 30 Sekunden bis zwei Minuten halten.
4. Um den nach unten schauenden Hund zu beenden, ausatmen und langsam die Knie auf den Boden senken. Auf den Fersen absetzen, den Oberkörper nach vorne ablegen, die Arme neben dem Körper ablegen und einige Augenblicke in dieser Stellung des Kindes nachspüren.

### **Stressout 1,2,3**

Diese drei schlaun Strategien können Sie jeden Tag effektiv einsetzen gegen Ängste und herzscheidende schlechte Angewohnheiten. 1. Gesunde Snacks in Reichweite: Wer Stress mit Essen überkompensiert, greift nur zu gern zu Chips & Co. Günstiger fürs Herz und die Gesundheit sind diese Snacks: Obst, Gemüse, Erdnussbutter, Gemüse-Smoothies, Nüsse. 2. Die Humorstrategie: Schauen Sie sich doch einmal die witzigsten Tier-Videos auf YouTube an und lachen Sie herzlich. Ihre Körper- und Muskelreaktionen beim Lachen wirken wie ein kleines Fitnessprogramm. Beim Lachen wird die Luft so richtig aus der Lunge geblasen und diese dabei »entgiftet«. Gleichzeitig vergrößert sich das Atemvolumen, und der Körper bekommt mehr Sauerstoff. Das körpereigene Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet – der Gegenspieler zum Stresshormon Cortisol. 3. Gassi gehen: Wer Stress mit noch mehr arbeiten kompensiert, bringt sich in einen gefährlichen Erschöpfungszustand. Ein kleiner Spaziergang kann dann dabei helfen, den Blutdruck und Herzschlag zu normalisieren. Und nicht vergessen: Optimal sind 10 000 Schritte am Tag.

### **Mal tief Luft holen**

Der Atem gilt als ein Bindeglied zwischen Körper und Seele. Im Umkehrschluss hat jeder seelische und jeder körperliche Zustand Einfluss auf die Atmung. Da wir Gestresste und Nervöse die natürliche Atmung weitgehend verlernt haben, ist die flache Atmung, überwiegend in den Brustbereich, sehr

verbreitet. Das kann eine Negativspirale in Gang bringen: Wer nicht richtig atmet, bringt nicht genug Sauerstoff ins Blut und weiter zu den Zellen. Muskeln und Organe und vor allem das Gehirn können nicht ihre volle Leistungsfähigkeit erreichen. Am Bauch lässt sich am besten beobachten und fühlen, ob man richtig atmet: Wölbt sich beim Einatmen der Bauch nach vorne, ist dies eine tiefe Bauchatmung, der wichtigste Teil der Atmung. Daran ist das Zwerchfell maßgeblich beteiligt, die flache Muskelplatte, die Brustraum vom Bauchraum trennt. Zieht sich beim Atmen jedoch der Bauch nach innen, ist dies eine flache Brustatmung. Hierbei wird häufig zu schnell eingeatmet und ungenügend ausgeatmet – Abfallprodukte können sich dann in der Lunge anstauen und ins Blut übertragen werden, die Folge sind Erschöpfung und Unruhe. Wer langsam, tief und regelmäßig atmet, hilft seinem Körper zu entspannen. Dazu eine kleine Atemübung: Sitzen Sie mehrmals täglich aufrecht, mit entspanntem Bauch und geschlossenen Augen. Atmen Sie ein und stellen Sie sich dabei vor, wie Sie sich mit Luft füllen vom Unterleib über die Bauchmitte (Ihr Bauch dehnt sich noch ein wenig mehr aus) bis nach oben. Atmen Sie nun in der umgekehrten Reihenfolge aus: oben, Mitte, unten. Zehn Atemzüge wiederholen.

### **Meditieren und loslassen**

Ein ruhiges Plätzchen und eine bequeme, aufrechte Körperhaltung. Dazu den Willen, sich selbst für ein paar Minuten freundlich zu beobachten, ohne sich zu bewerten, den eigenen Körper zu spüren und in dieser Zeit achtsam den