Prof. Dr. rer. nat. Brigitte König

Thema: Mitochondrien stärken – wie unsere Zellkraftwerke Konzentration, Gedächtnis und Demenzprävention beeinflussen

Kurzvita

Prof. Dr. Brigitte König ist Biologin, Medizinwissenschaftlerin und Professorin für medizinische Mikrobiologie und Immunologie. Sie gilt als eine der führenden Expertinnen für Mitochondrienmedizin, oxidativen Stress und zelluläre Energieproduktion. Mit ihrer Arbeit zeigt sie, wie chronische Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und neurodegenerative Erkrankungen eng mit gestörter Zellenergie zusammenhängen – und wie gezielte Mikronährstoffe die Zellkraftwerke regenerieren können.

Zentrale Fragen & Antworten

Warum sind Mitochondrien entscheidend für Gehirnleistung und Konzentration?
Jede unserer Nervenzellen enthält tausende Mitochondrien, die Energie in Form von ATP produzieren. Wenn sie geschwächt sind – durch Entzündungen, Schwermetalle, Stress oder Infektionen – sinkt die Energieversorgung des Gehirns, was sich in Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel oder mentaler Erschöpfung zeigt.

Wie erkennt man, dass die Mitochondrien geschwächt sind?
Typische Anzeichen sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskelschwäche, Brainfog, aber auch Ängste oder Stimmungsschwankungen. Im Labor kann man über ATP-Messungen, oxidativen Stress, Nitrostress oder bestimmte Enzymaktivitäten Rückschlüsse ziehen.

Was schädigt die Mitochondrien am meisten?
Chronischer Stress, falsche Ernährung, Giftstoffe, Infektionen und Medikamente (z. B. Statine, Antibiotika). Diese hemmen die Energieproduktion, erhöhen freie Radikale und stören die Membranstruktur der Mitochondrien.

Wie kann man die Mitochondrien gezielt stärken?
Mit Mikronährstoffen, die die Atmungskette unterstützen, Antioxidantien liefern und Zellschutz bieten. Wichtig sind u. a. Coenzym Q10 (Ubiquinol), Alpha-Liponsäure, B-Vitamine, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, D3, E und NADH. Bewegung, Licht, Kälte und Schlaf verbessern zusätzlich die Mitochondrienfunktion.

Starke Aussagen aus dem Gespräch

- Mitochondrien sind die Motoren unserer Zellen – wenn sie stottern, spüren wir das überall.
- Jede mentale Leistung kostet Energie – ohne ATP funktioniert kein Gedanke.
- Das Gehirn ist der größte Energieverbraucher im Körper.
- Chronische Entzündungen verbrauchen Energie, bevor sie an die Zellen weitergegeben wird.
- Gesunde Mitochondrien sind die beste Prävention gegen Demenz.

Wichtige Tipps aus dem Gespräch

- Antioxidantien täglich einbauen: Obst, Gemüse, Kräuter, Curcumin, Grüntee.
- Zucker meiden: Übermäßige Glukoseproduktion schadet Mitochondrien.
- Bewegung & Sauerstoff: Aktiviert die Zellatmung und ATP-Produktion.
- Kälte & Licht: Kaltwasseranwendungen und Sonnenlicht fördern Energieproduktion.
- Schlaf & Regeneration: In der Nacht läuft die Mitochondrienreparatur auf Hochtouren.
- Mikronährstoffe gezielt ergänzen: Die richtige Kombination wirkt wie Zelltreibstoff für Gehirn und Körper.

Empfohlene Nährstoffe & ergänzende Produkte

- Ubiquinol Q10 100: Unterstützt die Energieproduktion in der Atmungskette und schützt vor oxidativem Stress.
- R-Alpha-Liponsäure Modulator 300 mg: Regeneriert Antioxidantien (Vitamin C & E) und verbessert Glukoseverwertung.
- HydroVit B-/C-Komplex bioaktiv: Fördert NADH-Bildung und unterstützt Gehirnleistung.
- Magnesium Citrat Kapseln: Stabilisiert ATP und unterstützt Zellspannung.
- LipoVitamine Forte 5000: Reguliert Zellschutz, Hormon- und Nervensystem.
- Omega-3 Vegan Öl 2200 mg: Entzündungshemmend und membranstabilisierend.
- Vitamin C 1000 Plus mit Polyphenolen: Antioxidativ, regeneriert Q10 und Glutathion.
- Vitamin E Komplex 400 IU: Schützt Zellmembranen vor Lipidperoxidation.

Fazit

Konzentration, Gedächtnis und mentale Stärke hängen direkt von der Energieproduktion in unseren Mitochondrien ab. Wer diese Zellkraftwerke schützt, kann nicht nur Demenz vorbeugen, sondern auch Vitalität, Stimmung und Lebensfreude deutlich verbessern. Gezielte Mikronährstoffe sind dabei kein Luxus – sie sind der Schlüssel zur zellulären Selbstheilung.

Wichtigste Aussage

„Mitochondrien sind die Schaltstellen unseres Lebens – wer sie stärkt, aktiviert Gesundheit auf Zellebene.“