



Silke Bierkämper

Gesunde Zellen – mehr Energie
Dein Weg aus der Mitochondriopathie

160 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3190-8
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.09.2024

- **Bei Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Parkinson u.v.a. spielen die Mitochondrien eine Rolle; Umweltgifte, Medikamente oder chronischer Stress können die Kraftwerke unserer Zellen beeinträchtigen**
- **Der Ratgeber weist einen neuen Weg bei Erschöpfung, diffusen Symptomen oder langwierigen chronischen Krankheiten: Mit 6 einfachen Ansätzen, die auf zellulärer Ebene für mehr Gesundheit und Energie sorgen**

Die Kraftwerke der Zellen reparieren und schützen

Wer ständig erschöpft ist, sich nur sehr langsam erholt und gar nicht mehr aus diesem Tief herauskommt, leidet möglicherweise an einer Mitochondriopathie. Wenn die Kraftwerke unserer Zellen beeinträchtigt sind, sind die Folgen vielfältig – von Energielosigkeit bis zu chronischer Krankheit.

Heilpraktikerin Silke Bierkämper zeigt, welche Aufgaben die Mitochondrien haben und was genau passiert, wenn sie nur noch auf Sparflamme laufen. Ziel dieses Ratgebers ist es, dass Betroffene zelleigene Schutz- und Reparatursysteme aktivieren und vor allem individuell handeln können. Sie erwartet ein Therapiefahrplan, der zeigt, wie man mit Mikronährstoffen, dem Darm-Mikrobiom, Bewegung, Schlaf, dem Biorhythmus und Pflanzenstoffen positiv auf die Mitochondrien einwirken kann.

Die Autorin

Heilpraktikerin Silke Bierkämper praktiziert in eigener Praxis für Funktionelle und Orthomolekulare Medizin in Schwerte. Ihre Schwerpunkte sind die mitochondriale Medizin, Mikronährstofftherapie, Darmtherapie, Phytotherapie und Labordiagnostik. Als Dozentin an der renommierten Hufeland-Schule in Senden gibt sie ihr Wissen im Bereich der Orthomolekularen Medizin und im Basisunterricht weiter. Für diesen Ratgeber bündelte sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse. Wichtig dabei ist ihr eine klare Herangehensweise, die sich in praxisnahen und messbaren Strategien widerspiegelt.

