

Martin Auerswald, M.Sc.
Martin Krowicki, M.A.

DIE 5 GEHEIMNISSE DER ZELL-ENERGIE

Martin Auerswald

Biochemie, Mol. Biotechnologie, Mykotherapie

- *Studium der Biochemie & Mol. Biotechnologie*
- *Chefredakteur Medumio & SchnellEinfachGesund*
- *Klinische Forschung – Uniklinikum Erlangen*
- *Weiterbildungen in Mykotherapie, Mikronährstofftherapie, NLP & Emotionscoaching, Energiearbeit, Ernährungsberater*
- *Veranstalter Online-Kongresse & Autor*



Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Dr. cand., Mikronährstofftherapeut



- *Studium Gesundheitsförderung & Sportwissenschaft*
- *Spezialisierung in Sporttherapie & medizinische Trainingstherapie*
- *Betrieblicher Gesundheitsmanager & SchnellEinfachGesund*
- *Doktorand & Forschung Uniklinik Magdeburg*
- *Gastgeber Online-Kongresse & Autor*

ZELL RESET

Seit **17.02.2023** im Herbig Verlag

Bedienungsanleitung für Deine Mitochondrien

Wir bringen Dich in die Umsetzung!

[>> Noch kein Exemplar? Hier sichern 😊](#)

Martin Auerswald & Martin Krowicki - Die 5 Geheimnisse der Zellenergie



“Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.”

Hippocrates, um 300 v.Chr.

Inhaltsüberblick

- Mitochondrien - Fakten & Aufgaben
- Mitochondrien-Erkrankungen: Häufigkeit
- Die 5 Geheimnisse der Zellenergie
- Lege Deine Zellenergie frei



*100
Billiarden*

*Mitochondrien in unserem
Körper*

1.000

*Mitochondrien pro Zelle im
Durchschnitt*

95 %

*der Zellenergie werden in
den Mitochondrien gebildet*

60 – 90 kg

*ATP bildet ein
normalgewichtiger
Erwachsener pro Tag*

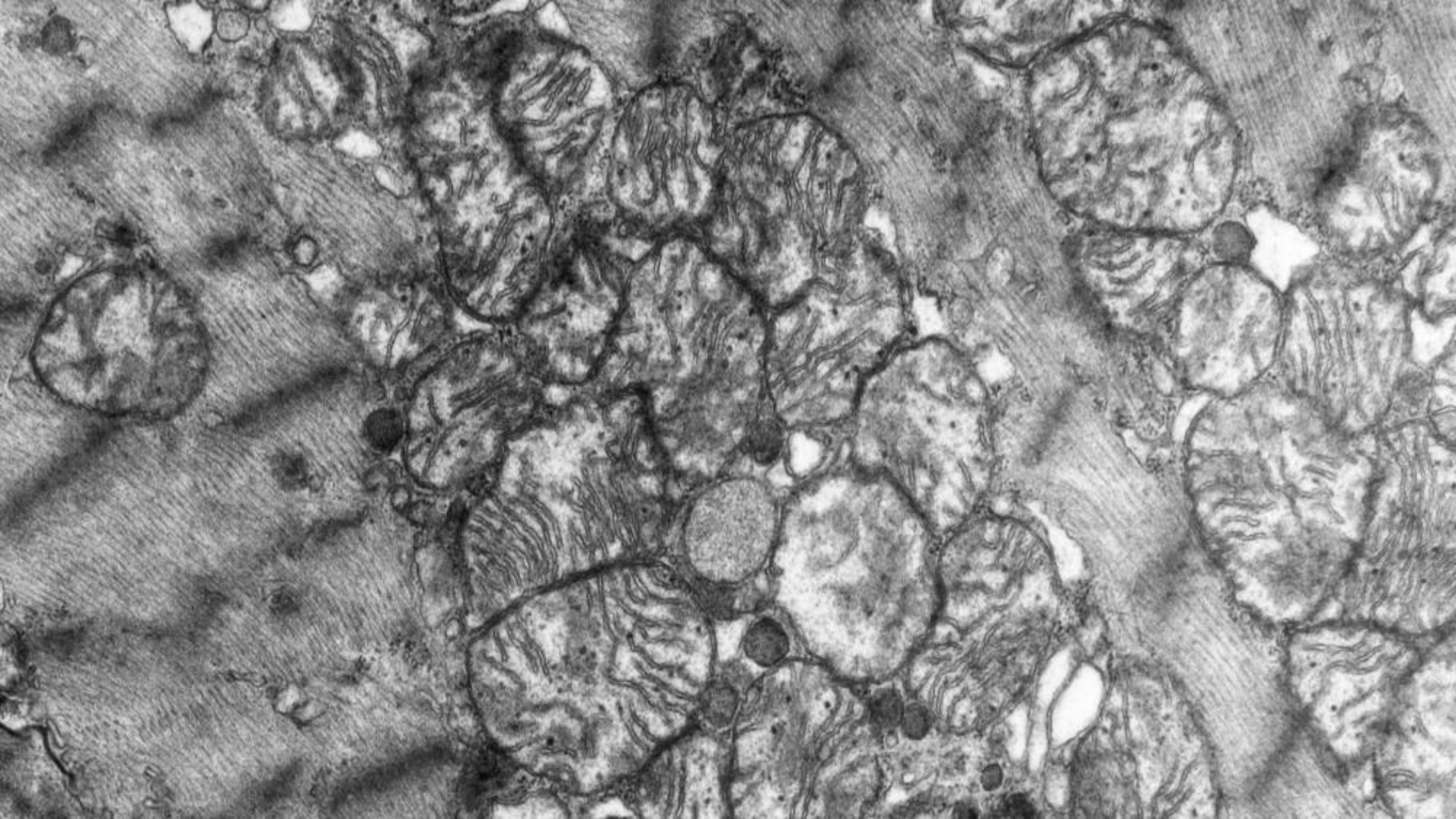
10 Millionen

*ATP-Moleküle pro Sekunde
und Zelle*

3 m² Fläche

*wenn man die innere Hülle der
Mitochondrien eines einzigen
Gramms Leberzellen
auseinanderfalten und auslegen
würde*





Die Aufgaben der Mitochondrien

Was sie tun sollten ...



Was passiert, wenn die Mitochondrien nicht gesund sind

Gewichtszunahme

Weniger Gesamtumsatz

Energie-mangel

Unterversorgung der Zellen

Oxidativer Stress

Entzündungen & Zell-Alterung

Zelltod

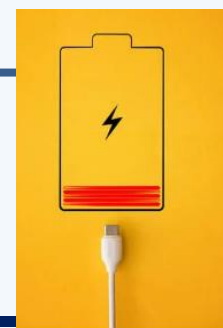
Signal, die Apoptose einzuleiten

Spürbare Symptome

Müdigkeit
Infekte ...

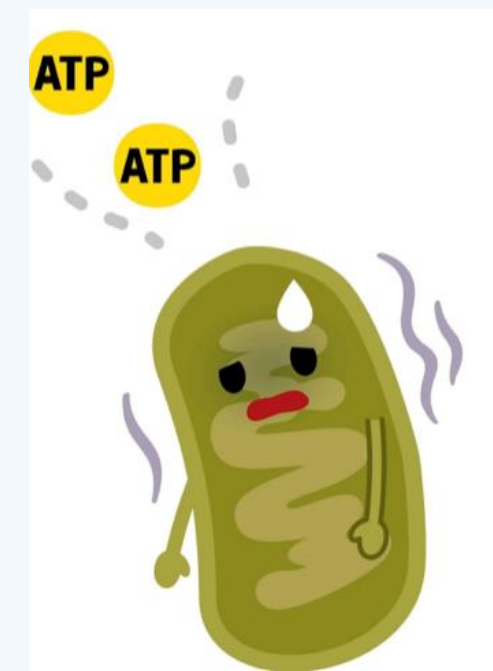
Erkrankungen

Bei nachhaltiger Störung manifestieren sich Mitochondriopathien



Unterschätzte Symptome, für die die Mitochondrien verantwortlich sein könnten

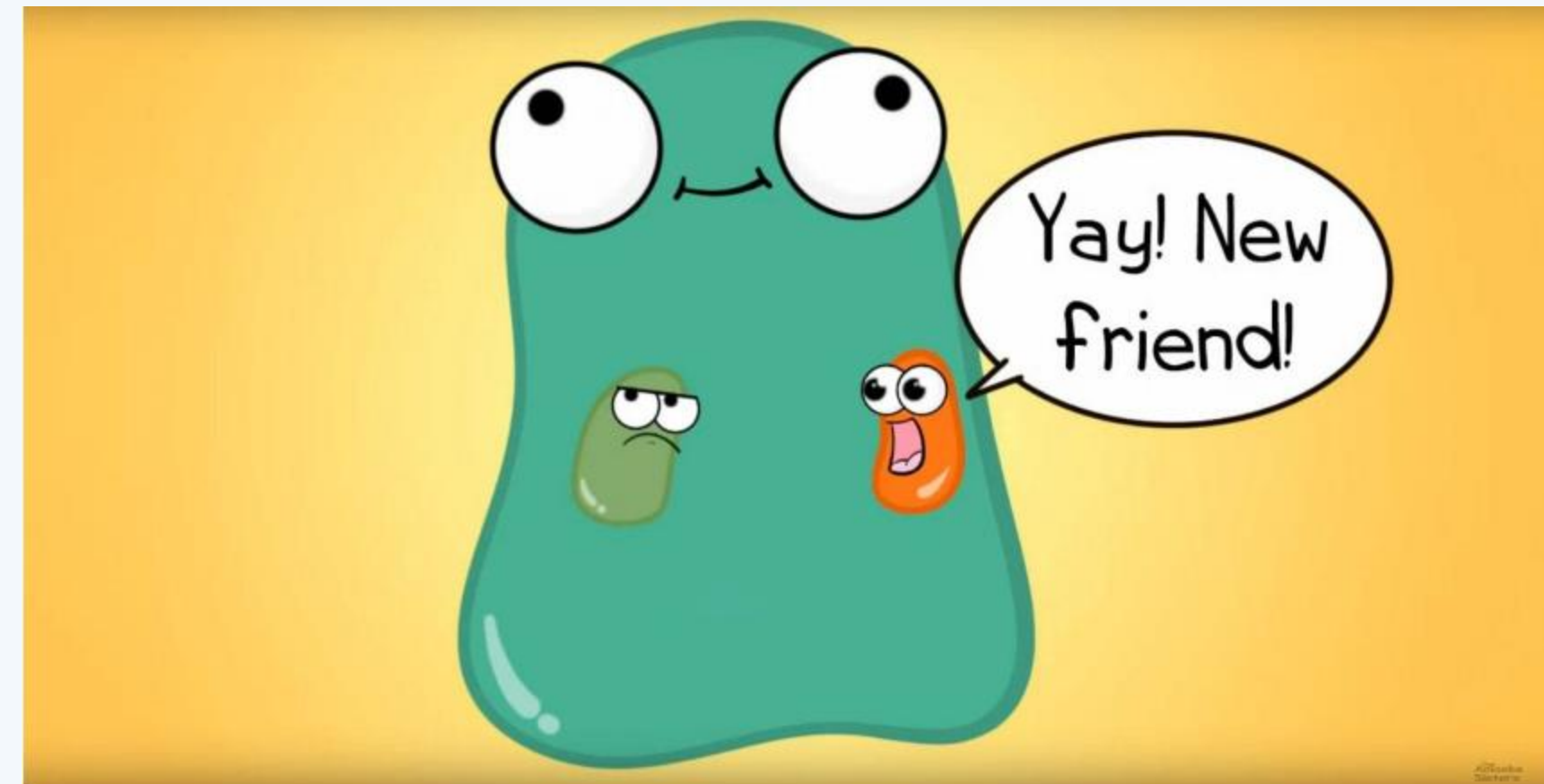
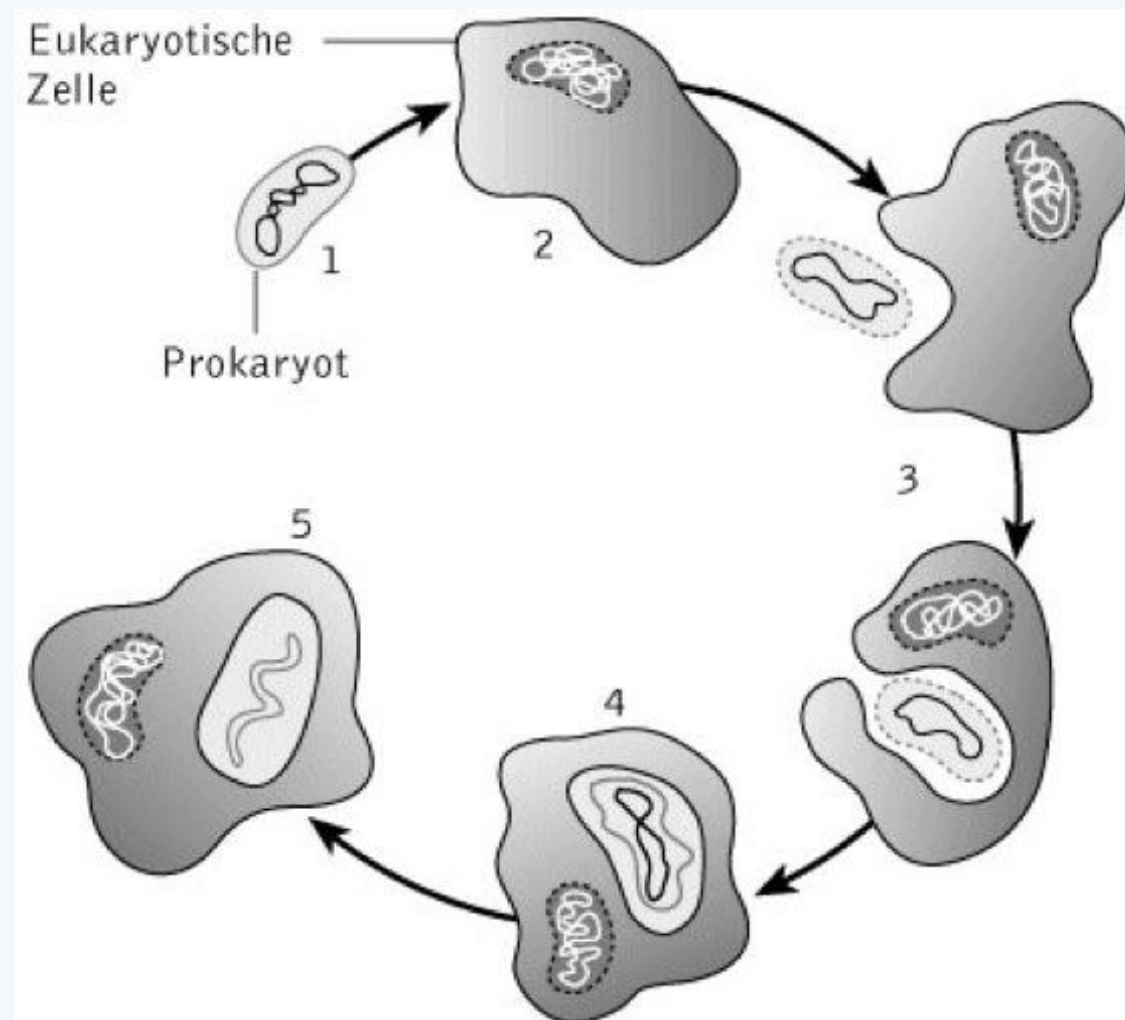
- Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Brain Fog („Gehirnnebel“)
- Negativität
- Eingeschränkte Sinne (Sehen und Hören)
- Migräne
- Muskelschwäche und -krämpfe
- Unfruchtbarkeit
- Blutzuckerprobleme
- Schnellere Alterung (graue Haare ...)



Warum Mitochondrienerkrankungen zunehmen

- 1. Mangel an Natürlichem*
- 2. Überschuss an Künstlichem*

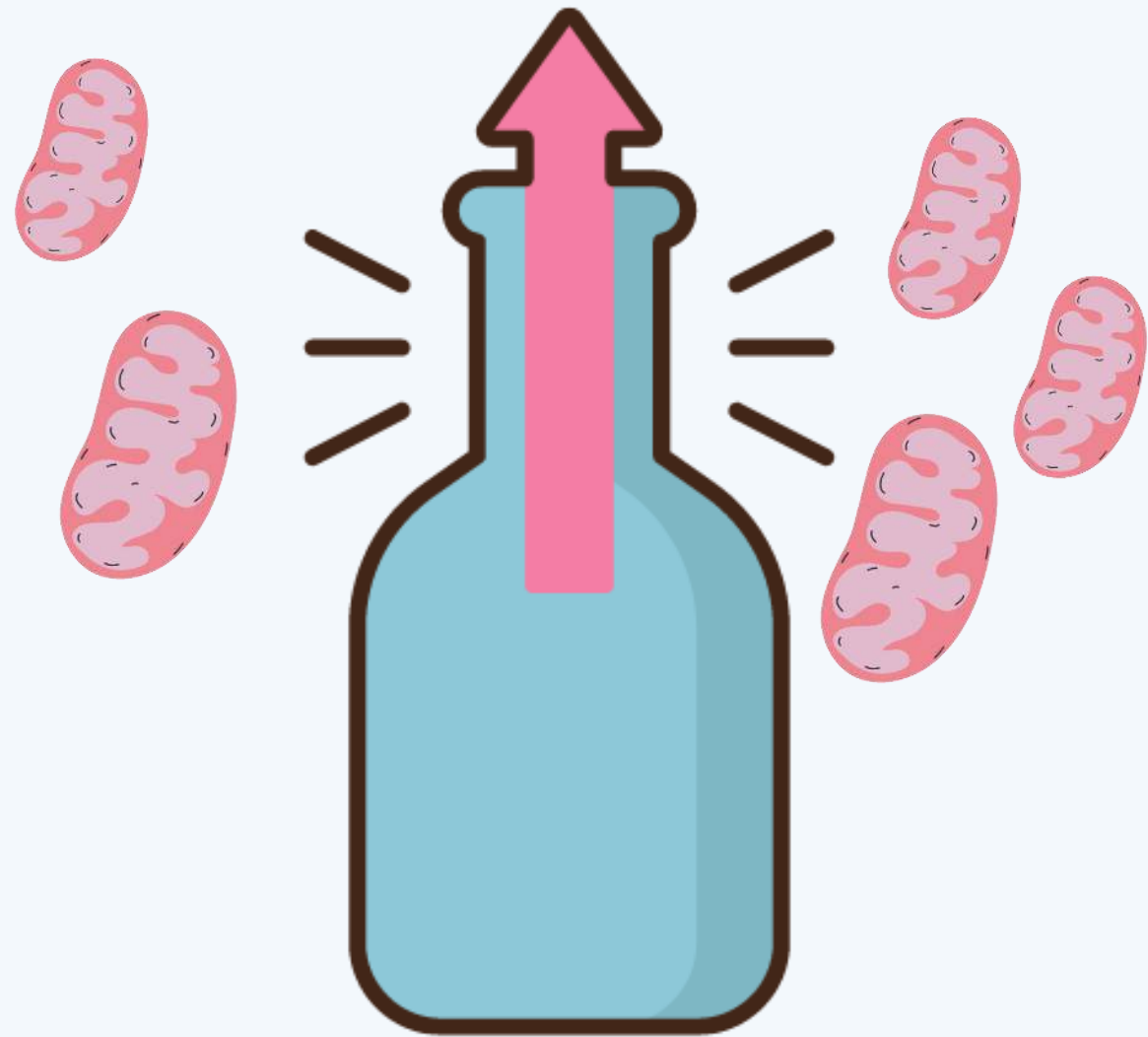
Die Endosymbiontentheorie



Die häufigsten Mitochondrienerkrankungen

1. Diabetes Mellitus	8 - 10 Millionen
2. Chronic Fatigue	300.000
3. Morbus Alzheimer	2 Millionen
4. Morbus Parkinson	400.000
5. Adipositas	15 Millionen
6. Herz-Kreislauf-Erkrankungen	40 Millionen
7. Krebs	1 - 2 Millionen
8. Migräne	5 Millionen

Flaschenhals Mitochondrium

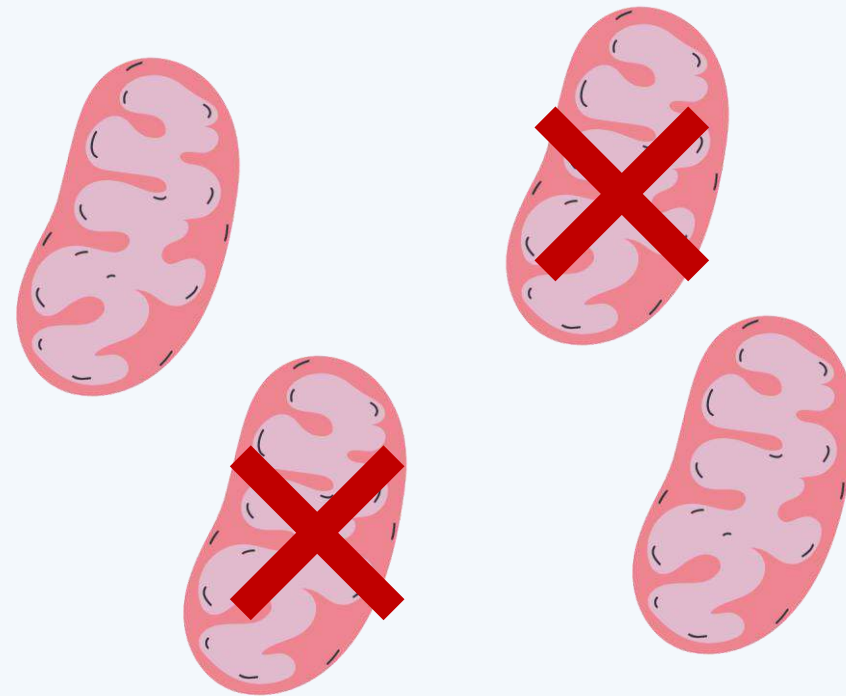


Das Energie Dilemma

- Funktion des Mitochondriums gestört
- Schlechte Verwertung von Energiesubstraten
- zu viel Glukose und Fett im System
- oxidativer Stress
- Anreicherung von Abfallprodukten
- X Störungen des Gesamtsystems

Flaschenhals Mitochondrium

> 20 %



> 40 %

Anteil geschädigter Mito's

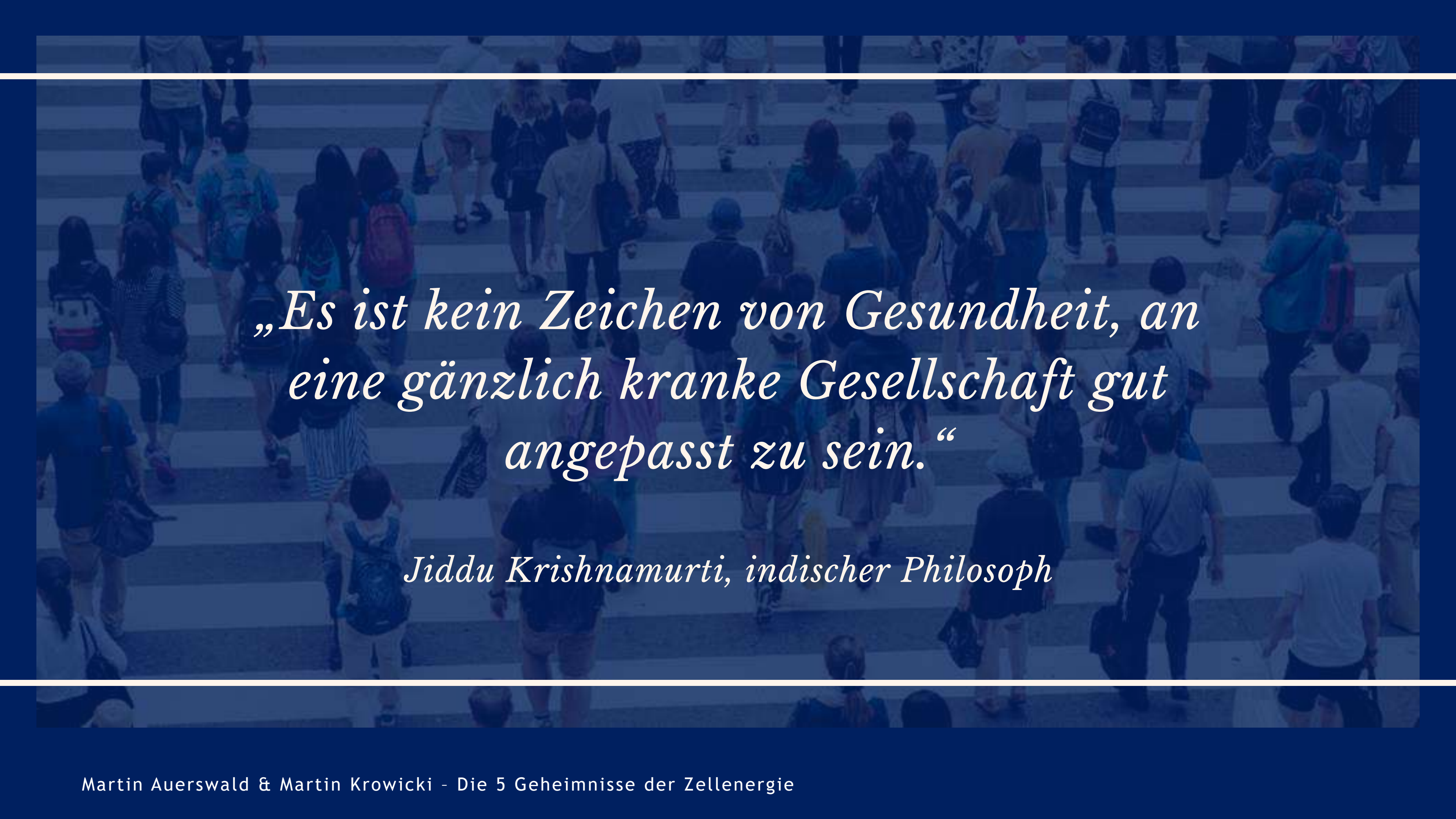
Einschränkung der Energiegewinnung

- Müdigkeit
- Negativität
- Häufige Infekte

Anteil geschädigter Mito's

Stark beeinträchtigte Energiegewinnung

- Erschöpfung (chronic fatigue)
- Schnellere Alterung
- manifestierte Mitochondriopathien



*„Es ist kein Zeichen von Gesundheit, an
eine gänzlich kranke Gesellschaft gut
angepasst zu sein.“*

Jiddu Krishnamurti, indischer Philosoph

Die 5 Geheimnisse der Zellenergie

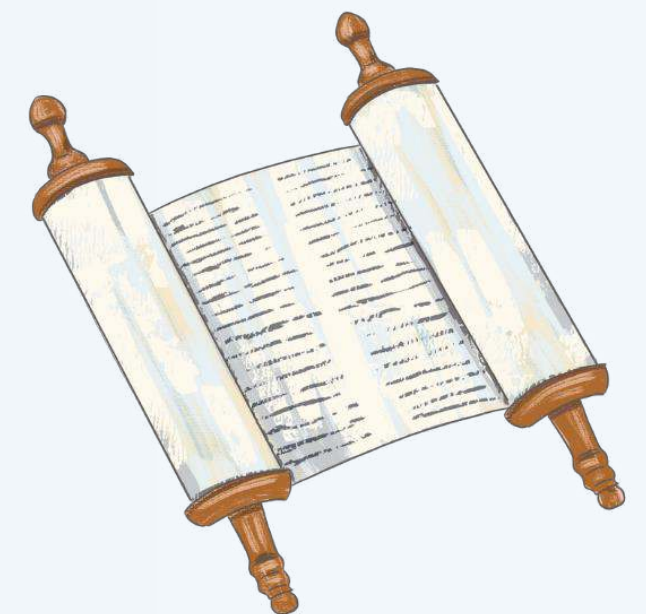
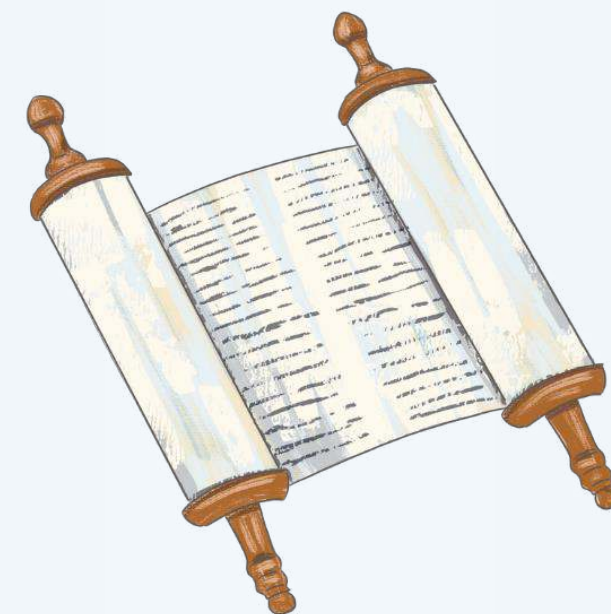
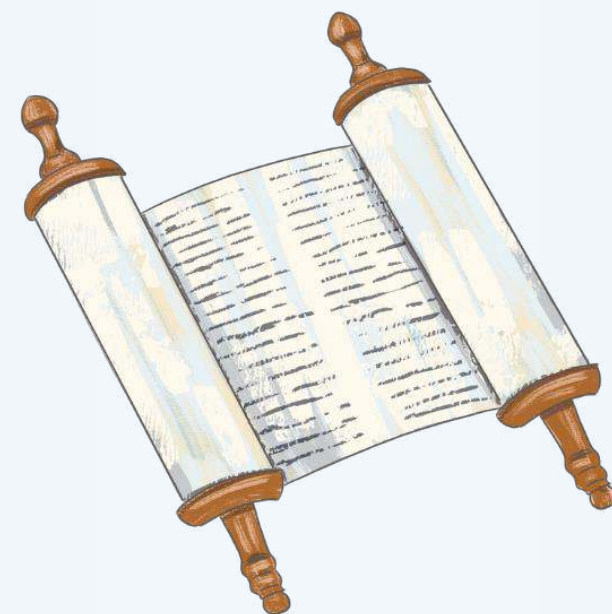
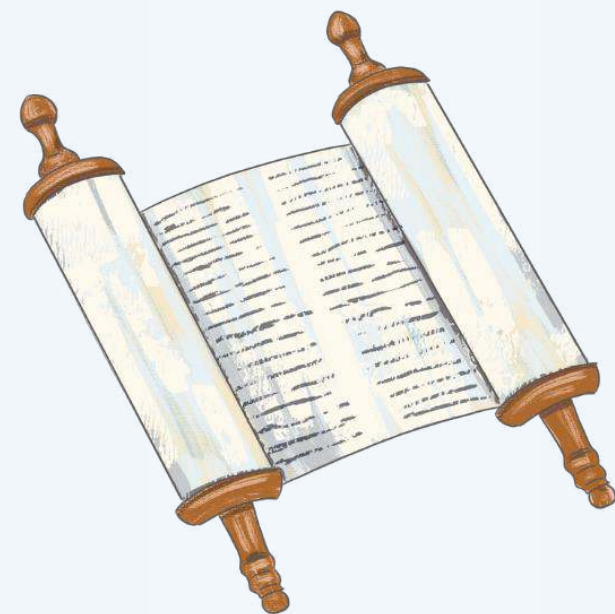
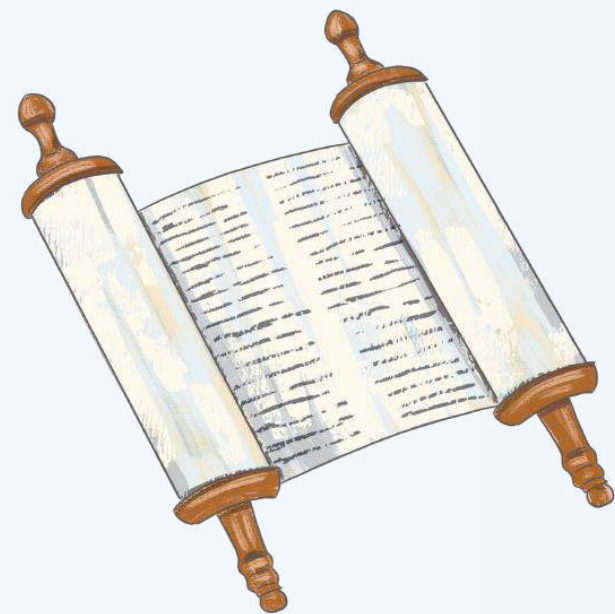
**MITOTROPE
NÄHRSTOFFE**

**TOXINE
MEIDEN**

**HORMONELLE
BALANCE**

**CALORIC
RESTRICTION
MIMETICS**

**SINN UND
ERFÜLLUNG**



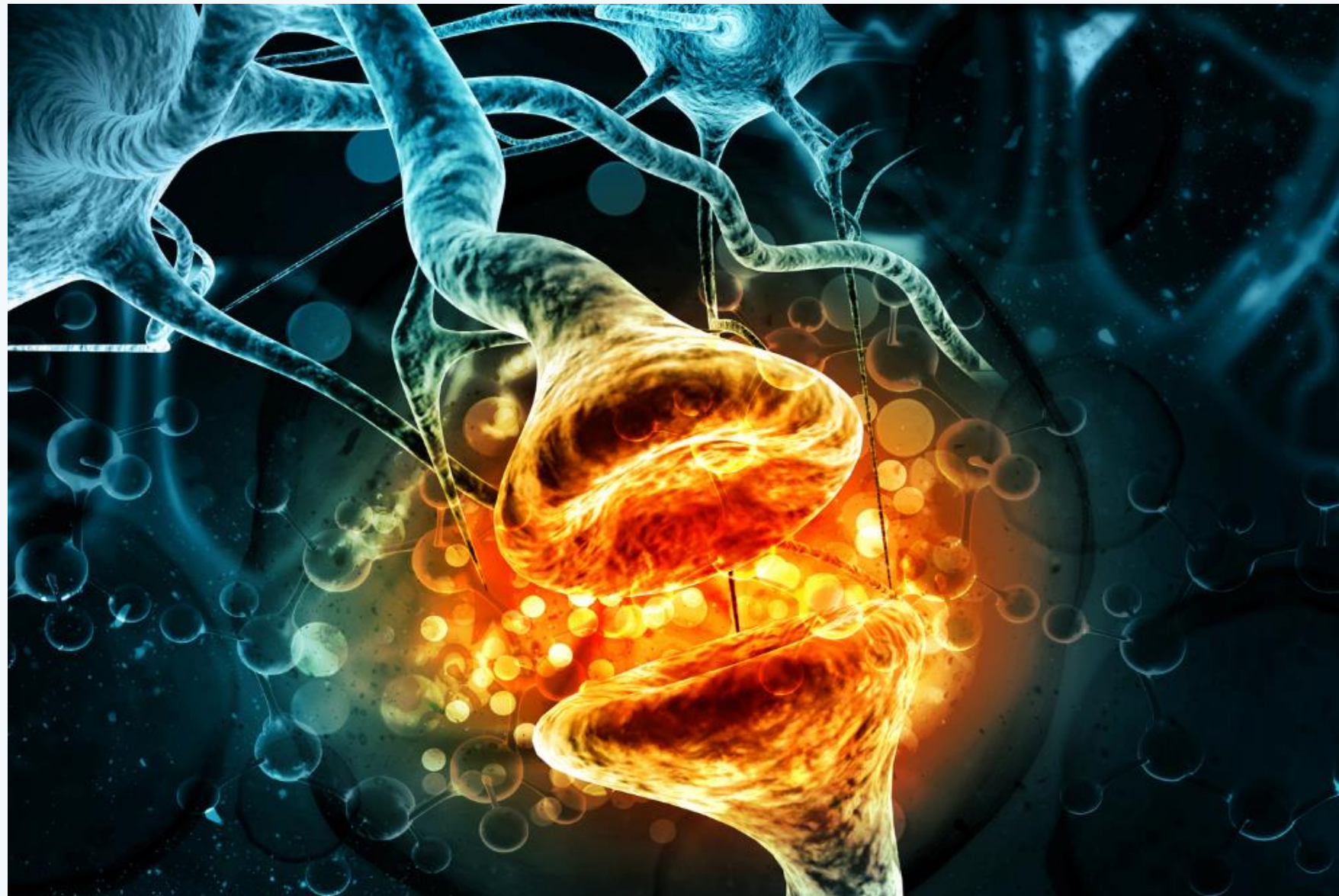
Die 5 Geheimnisse der Zellenergie

*“Ein **Geheimnis** ist eine Tatsache, die nur [...] einer beschränkten Zahl von Personen bekannt ist. Es soll einer anderen Person bzw. Personengruppe nicht bekannt werden.”*

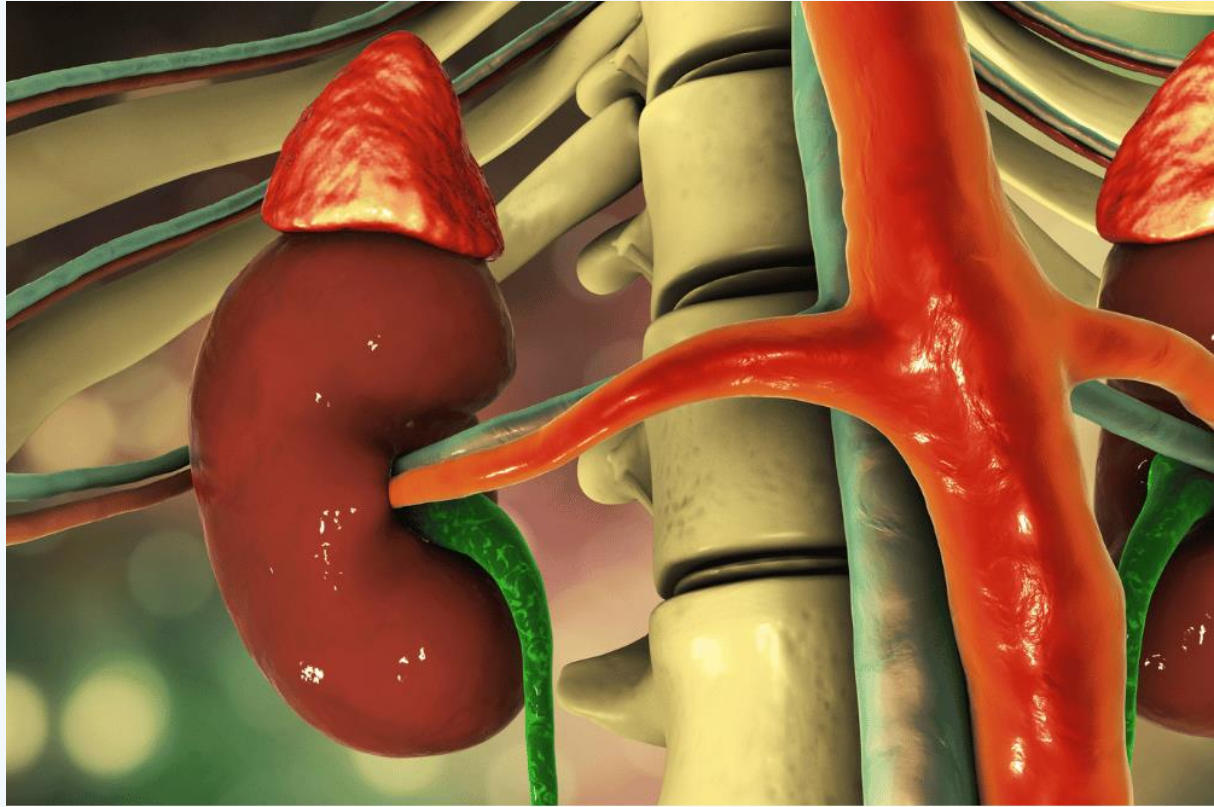
Wikipedia

Die folgenden Tipps finden in der Schulmedizin keinen Platz - daher zählen sie wohl zu den Geheimnissen.

1. Hormonelle Balance



Nebennieren



Schilddrüse



Glückshormone



Testosteron



1. Klientenbeispiel (männlich, 25 J.)

Start:

- Schilddrüsenunterfunktion
- Soll lt. Arzt behandelt werden mit L-Tyroxin
- Stattdessen: Nährstofftherapie (Messen + Auffüllen)
- Lifestyle Coaching

4 Wochen später:

- Energie wird sichtbar
- Klare hormonelle Verbesserung ("Drive")
- Wichtige und aufgeschobene Lebensentscheidungen getroffen
- Lust auf's Leben!

Hey Martin,

Stimmt, ich nehme fleißig die Dinge weiter. Mittlerweile ist ein Monat vergangen, seitdem ich das tue. Was ich auf jeden Fall merke, ist dass meine Selbstwahrnehmung positiver geworden ist, ich bin nicht mehr so kritisch zu mir. Ich glaube ich trete jetzt etwas selbstbewusster auf. Außerdem, vielleicht hat es damit nichts zu tun, aber ich bin jetzt habe ich gemerkt, dass ich mehr Interesse an Sex habe, was früher eher selten der Fall war. Und ich trete in diesem Bereich auf jeden Fall besser auf, wie in meinen Erinnerungen vor 2-3 Jahren.

Ansonsten habe ich meine Arbeit gekündigt und bin in diesem Monat "im Urlaub". Das gefällt mir ganz gut. Ansonsten habe ich auch angefangen Kampfsport zu machen, was ich schon seit langem wollte. Ich mache Muay Thai 1 Mal pro Woche. Bislang nur Training, keine Sparrings. Das fühlt sich richtig intensiv an: 1,5 Stunden endloses HIIT 🥵

11:50

Ernährung



2. Mitotrope Nährstoffe



Ohne diese Nährstoffe ist in den Mitochondrien “tote Hose”:

- Magnesium
- Coenzym Q10
- B-Vitamine
- Coenzym Q10
- Eisen
- α -Liponsäure
- L-Carnitin
- Taurin

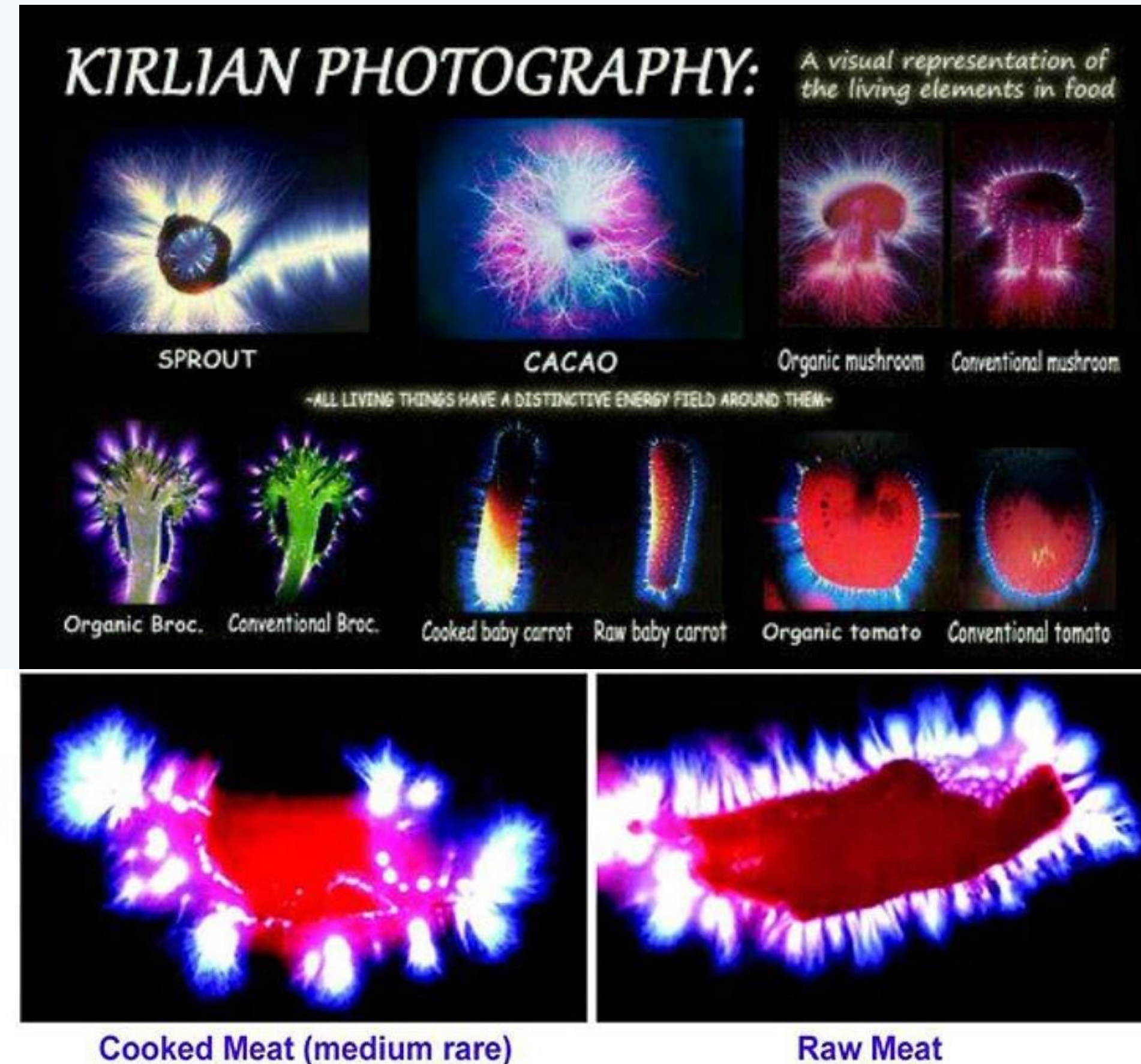
+ damit sich Deine Mitochondrien wohlfühlen:

- Omega 3-Fettsäuren
- Jod
- Vitamin A & D
- Essentielle Aminosäuren

2. Biophotonen

Was, wenn Nahrung mehr als nur Nährstoffe und "Carbs" ist?

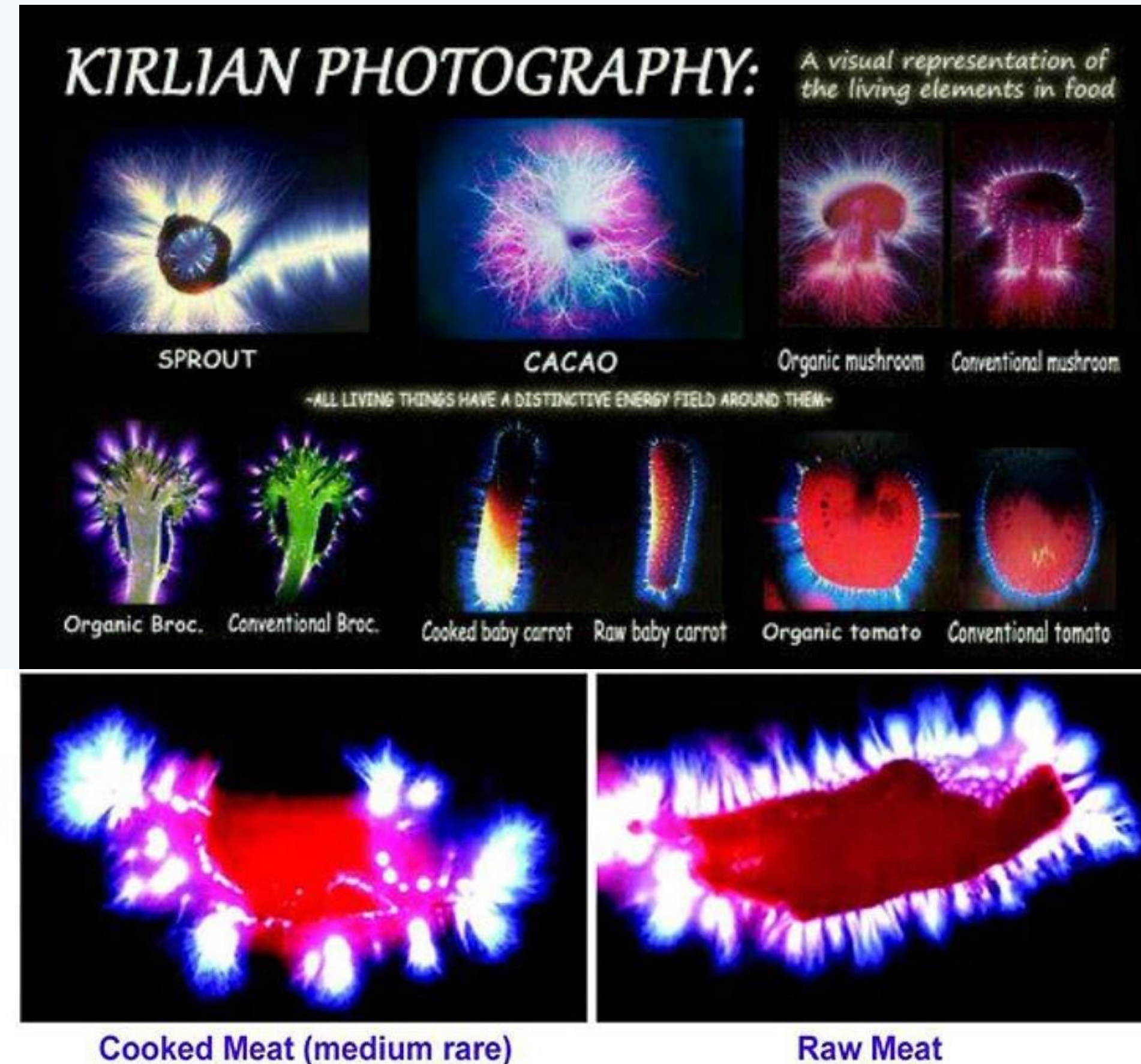
- Lichtenergie
- Schwingung
- Information
- Ordnung




2. Biophotonen

Tipps für lebendige Nahrung

- Bio, frisch geerntet und gegessen
- Wenig verarbeitet
- Auch mal Rohkost (z. B. Sprossen)
- Revitalisiert (z. B. eingeweichte Nüsse, Pilze in die Sonne)
- gefiltertes, restrukturiertes Wasser





“Du bist, was Du isst – also sei nicht schnell, billig oder unecht!”

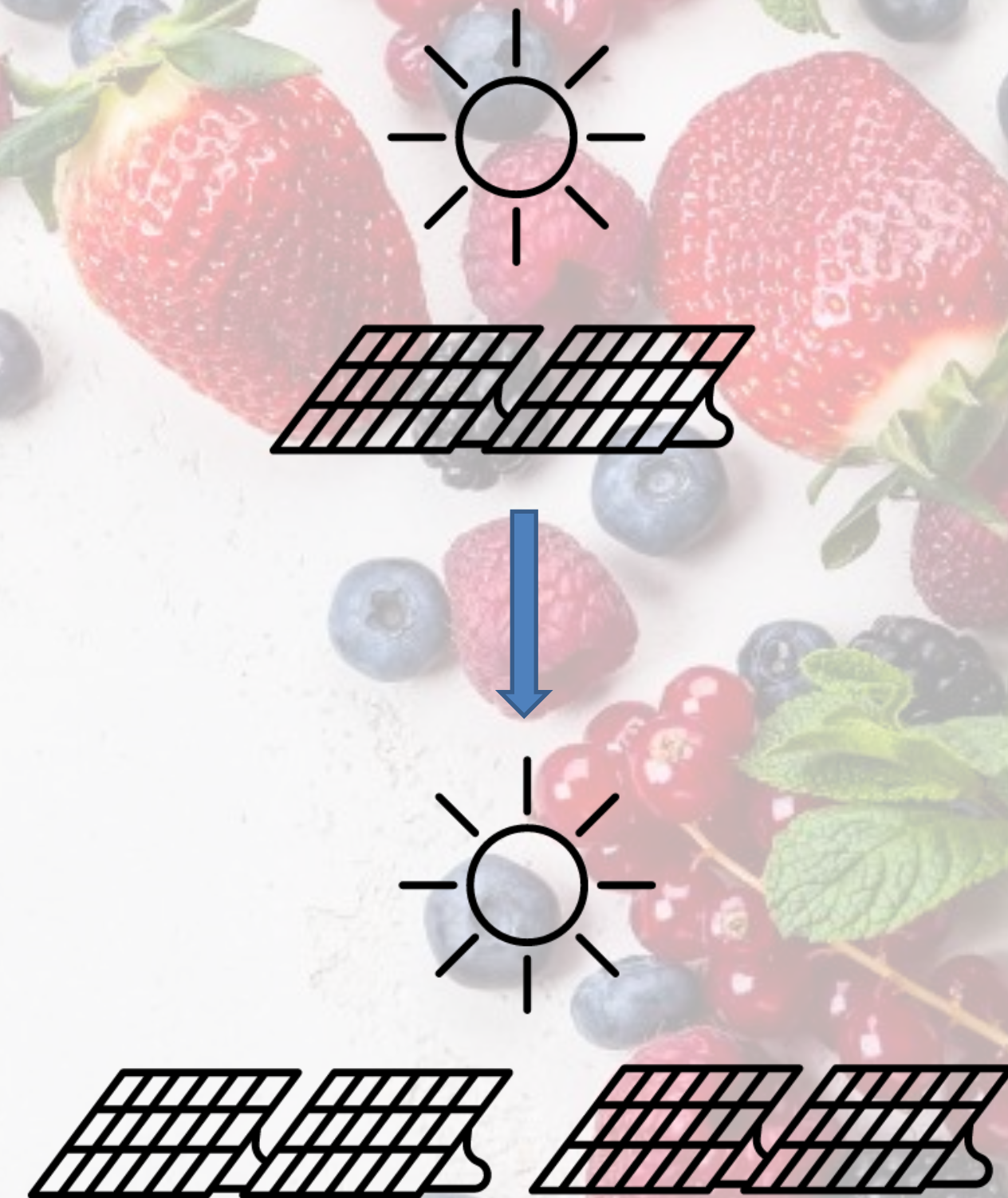
3. Die 5 größten Mitochondrien-Toxine im Alltag

1. Schwermetalle
2. Pestizide
3. Transfette
4. Industriell verarbeitete Lebensmittel
5. Negative Gedanken



4. *Caloric Restriction Mimetics*

- Dunkle Beeren
- Trauben (Resveratrol)
- OPC
- Granatapfel
- Kakao & Grüntee
- Knoblauch
- Rote Zwiebeln
- Kurkuma
- Sprossen
- Vitalpilze (Reishi, Cordyceps, Chaga)



Nahrungsergänzungen: Protokoll für gesunde Mitochondrien

- Vitamin A & D je 5.000 IU täglich
- B-Vitamine 100 % RDA
- Coenzym Q10 200 mg als Ubiquinon
- Magnesium 2 x 300 mg
- Jod 300-800 µg
- Eisen 15 mg
- Omega-3-Fettsäuren 2-4 g täglich

[>> Zu unseren Empfehlungen inkl. Rabattcodes](#)

Das “Anti-Aging-Protokoll”

- Vitamin A & D je 5.000 IU täglich
- Coenzym Q10 200 mg als Ubiquinon
- L-Carnitin 1-2g täglich
- Alpha-Liponsäure 600 mg
- Taurin 1-2g täglich
- Omega-3-Fettsäuren 2-4 g täglich

[>> Zu unseren Empfehlungen inkl Rabattcodes](#)

Vitalstoff-Protokoll für Deine Mitochondrien (Ergänzung)

- Reishi, Chaga, Cordyceps (Mico Five & Mico Vir) je 2-3 Kapseln täglich
- Astaxanthin 8-12 mg
- Kurkuma & Weihrauch (Flammengarde) je 2 Kapseln
- Grünpulver 2 x 300 mg

[>> Zu unseren Empfehlungen](#)

4. Weitere Tipps zur Mitochondrienvermehrung



4. Weitere Tipps zur Mitochondrienvermehrung



4. Weitere Tipps zur Mitochondrienvermehrung

nichts.

5. Dankbarkeit, Sinn und Erfüllung

Studie:

Frauen mit einer dankbaren und positiven Grundeinstellung haben aktivere Mitochondrienenzyme (gemessen am MHI = Mitochondrial Health Index)

Die Grundhaltung der Dankbarkeit ist eine spezielle Frequenz, die unsere Mito's lieben

Versetze Dich schon morgens in diese Frequenz

Picard et al. (2018)

5. Dankbarkeit, Sinn und Erfüllung

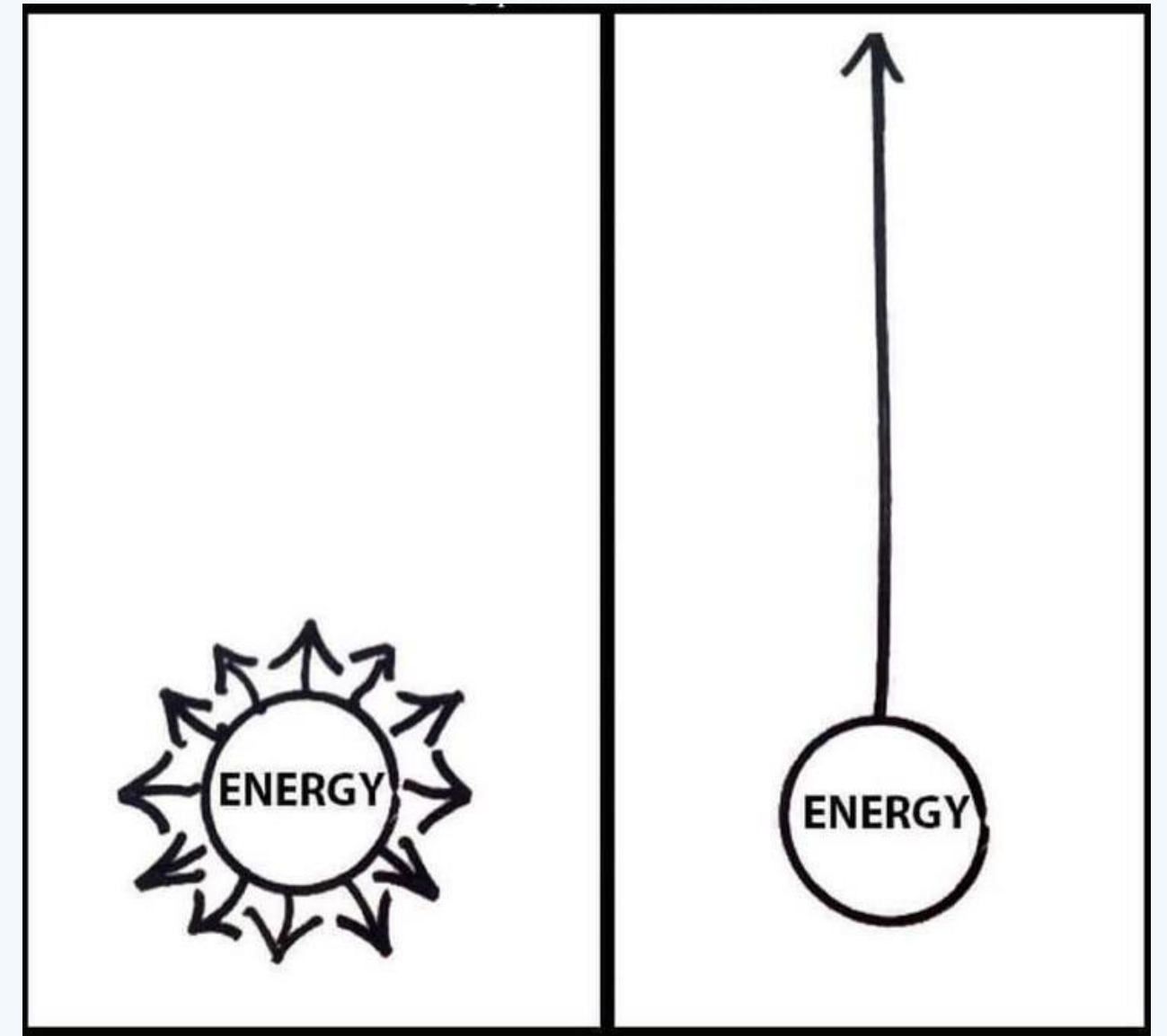
Wohin mit der Energie? → Energie lenken

Energie braucht ein Ziel

Unser Körper muss wissen, was seine Aufgabe ist

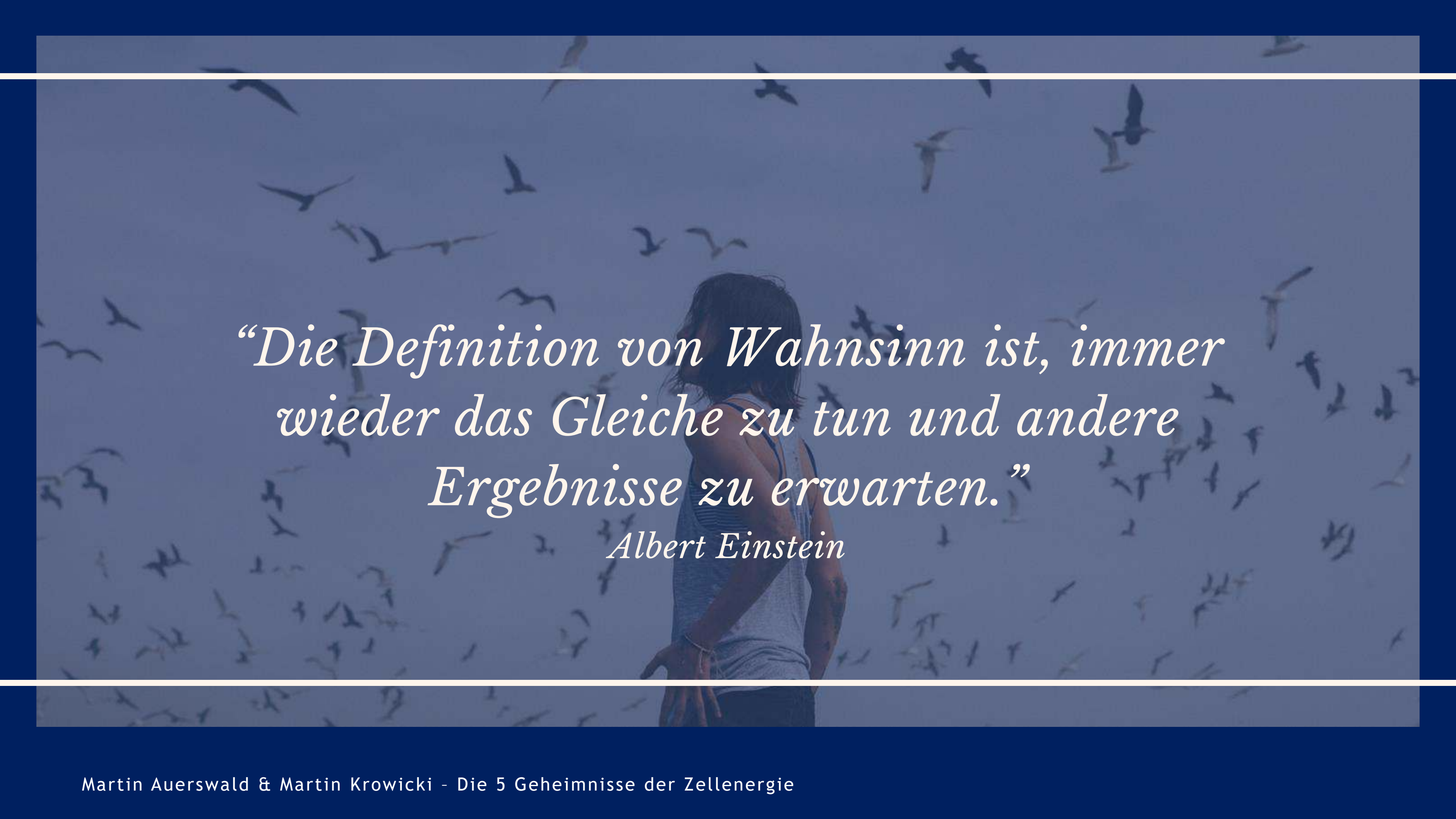
... dann liefert er

- Setze Dir Tagesziele
- Ein Schritt nach dem anderen
- Ausgerichtet auf Dein “Big Picture”



Dein Körper kann, wenn:

- *Natürliche Lebensweise*
- *Körperbewusstsein & Achtsamkeit*
- *Symptome beobachten*
- *Ursachen beseitigen*
- *Hilfe in Anspruch nehmen (Therapeut, Coach, "Hilfstoffe")*
- *Geduld & Disziplin*

A person with long hair, wearing a light-colored tank top, is seen from the back, looking out at a vast flock of birds flying in a blue sky. The birds are scattered across the entire frame, creating a sense of movement and freedom. The overall tone is serene and contemplative.

“Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.”

Albert Einstein

MITOCHONDRIEN



Dein MASTERKURS

Verabschiede Dich von Müdigkeit und Abgeschlagenheit, bring Deine Zell-Energie auf ein neues Level und stärke Deine Mitochondrien als mächtiges Zentrum aller Energieprozesse in Deinem Körper

... sodass Du von morgens bis abends durch eine neue und ansteckende Lebensenergie getragen wirst, Dein Körper aus eigener Kraft heilen kann und Du sogar Alterungsprozesse umkehren kannst

>> Alles, um wieder in Deine volle Energie zu kommen

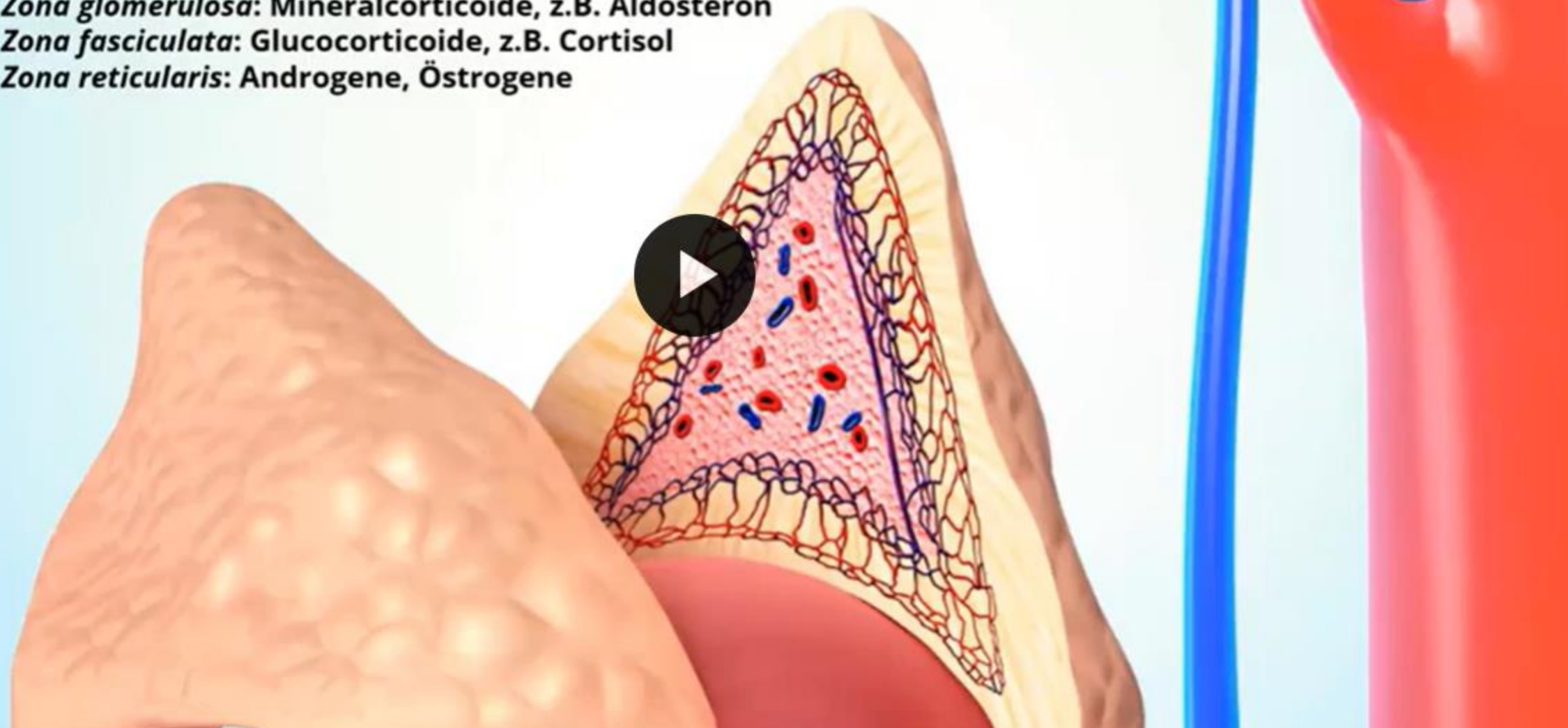
Die Nebenniere

Von Außen nach Innen:

Zona glomerulosa: Mineralcorticoide, z.B. Aldosteron


Zona fasciculata: Glucocorticoide, z.B. Cortisol

Zona reticularis: Androgene, Östrogene



Lektion 4 von 6



Nächste Lektion 

[< Zurück](#)

Passende Downloads

PDF

↓ Nebenniere
748 KB



Spezielle Diagnostik

- Zahl und Dichte der Mitochondrien in den Zellen
- Form und Größe der Mitochondrien
- ATP intrazellulär

- LDH-Isoenzyme
- M2PK
- TKTL1

(übermäßige Gärung, fehlende Atmung)



Martin Krowicki



Lektion 2 von 3



Nächste Lektion ▶

< Zurück



Die Lebensaufgabe finden

Erfüllung und Freude ...
... aber das Geld fehlt

WAS DU LIEBST

WAS DIE WELT BRAUCHT

Begeisterung ...
... aber die Kompetenz fehlt

MISSION

IKIGAI

WOFÜR DU BEZAHLT WERDEN KANNST

Komfortabel ...
... aber die Freude fehlt

Befriedigung ...
... aber der Sinn fehlt

BERUF

BERUFUNG

WORIN DU GUT BIST

PASSION

Lektion 2 von 2

Nächstes Kapitel ▶

< Zurück

Passende Downloads

PDF

↓ Lebensaufgabe
4 MB

PDF

↓ Ikigai Fragenset
4 MB

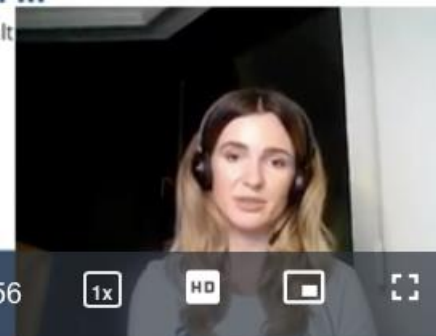
-7:56

1x

HD

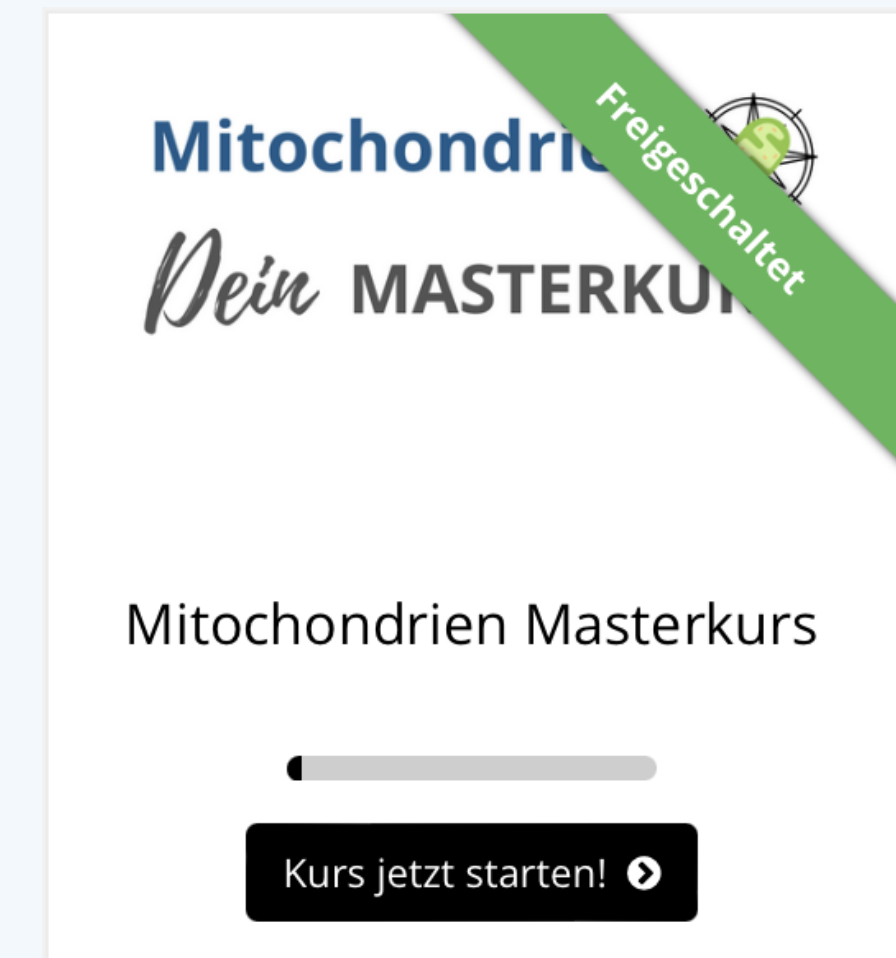
📺

🗑️



Was Du bekommst

- ✓ Online-Mitgliederbereich mit Zugang zu 29+ Lektionen
- ✓ Stetig wachsender Kursbereich
- ✓ Mitochondriengesundheit ganzheitlich (einzigartig in Europa)
- ✓ Kein Blabla, auf den Punkt
- ✓ Ernährungspläne, Fragebögen, Auswertungshilfen
- ✓ Zugang zu Gruppencoachings (1x monatlich)
- ✓ Folgerabatt für alle weiteren Kurse
- ✓ Geld-zurück-Garantie
- ✓ Deine Anleitung zu einem energievollen Leben



~~Statt 899,-~~ 499,-

>> Early Bird bis 10.03. und für die ersten 50 Teilnehmer: 399,-

[>> Hier klicken und informieren](#)

Für wen ist der Kurs?

- ✓ **Betroffene, die nicht weiter kommen und endlich eine praxisbewährte, simple Anleitung haben möchten**
- ✓ **Gesundheitstherapeuten (z.B. Ärzte, Heilpraktiker, Coaches), die sich weiterbilden und auf den Punkt wissen möchten, was funktioniert**
- ✓ **Gesundheitsbegeisterte, die alles wissen möchten 😊**

Modul	Thema	Dauer
START	Begrüßung & Einführung	00:09:28 (1 Lektion)
MODUL I	Wichtige Grundlagen zur Funktion	00:25:09 (3 Lektionen)
MODUL II	Mitochondriale Dysfunktion & Diagnostik	00:45:27 (3 Lektionen)
MODUL III	Ernährung für gesunde Mitochondrien	01:21:17 (4 Lektionen)
MODUL IV	Nährstoffe für die Mitochondrien	00:53:10 (3 Lektionen)
MODUL V	Energieräuber & Blockaden	01:01:24 (3 Lektionen)
MODUL VI	Hormonelle Balance	02:13:53 (6 Lektionen)
MODUL VII	Mitochondrienfreundlicher Lebensstil	00:12:00 (1 Lektion)
MODUL VIII	Bewegung für gesunde Mitochondrien	-

~~Statt 899,-~~

499,-

>>

Early Bird bis 10.03. und für die ersten 50 Teilnehmer: 399,-

>> Hier klicken und informieren

Zusammenfassung

- Habe Deine Hormonachsen im Blick (Hebel Nr. 1 Stressreduktion)
- Reduziere Toxine → ab sofort
- Iss echte LEBENsmittel
- Ergänze mit mitotropen Mikronährstoffen
- Verlasse gelegentlich die Komfortzone (Fasten, Kälte, Training)
- Lenke Deine Energie auf ein Ziel



 Chrissy

★★★★★ **Das Buch für jeden gesundheitsbewussten Menschen und die, die es werden wollen**

Kundenrezension aus Deutschland  am 24. Februar 2023

Es ist absolut klasse, wie die beiden Autoren es geschafft haben, medizinisch komplexe Inhalte so einfach und verständlich mit vielen tollen Beispielen zu beschreiben. Spätestens nach der Hälfte des Buches wird jedem klar, wie wichtig die kleinen Kraftwerke unserer Zellen sind und das viele "Alltagsprobleme" auf deine Schwäche der Mitochondrien zurückzuführen sind.

Besonders gefallen haben mir die kleinen Wissenskästchen und tollen Rezepte sowie Alltagstipps, die sich sehr leicht integrieren lassen.

Eine absolute Empfehlung für jeden, der mehr Fokus auf die eigene Gesundheit und Prävention legen möchte. Vielen Dank für das tolle Buch!

 Amazon Kunde

★★★★★ **Super interessant, hilfreich und auf jeden Fall empfehlenswert**

Kundenrezension aus Deutschland  am 26. Februar 2023

Verifizierter Kauf

Das Buch ist Spitzenklasse. Es ist interessant zu lesen, es hält was es verspricht. Der Inhalt ist sehr verständlich, auch für Laien einfach erklärt. Mit vielen praktischen Tipps, schönen Bildern, Rezepten zum Nachahmen. Die beiden Martins haben es geschafft, medizinische Vorgänge für jedermann verständlich rüber zu bringen. Selbst ein Laie versteht die komplexen Vorgänge im Körper. Jeder gesundheitsbewusste Mensch sollte das Buch zu Hause haben. Es ist Praxistauglich und alles leicht umzusetzen. Damit ist es nicht schwer ein gesundes Leben zu führen. Ein Prise Humor darf in dem Buch natürlich auch nicht fehlen. Ich gebe eine klare Kaufempfehlung. Danke für dieses tolle Buch.

 XY

★★★★★ **Absolut empfehlenswert!**

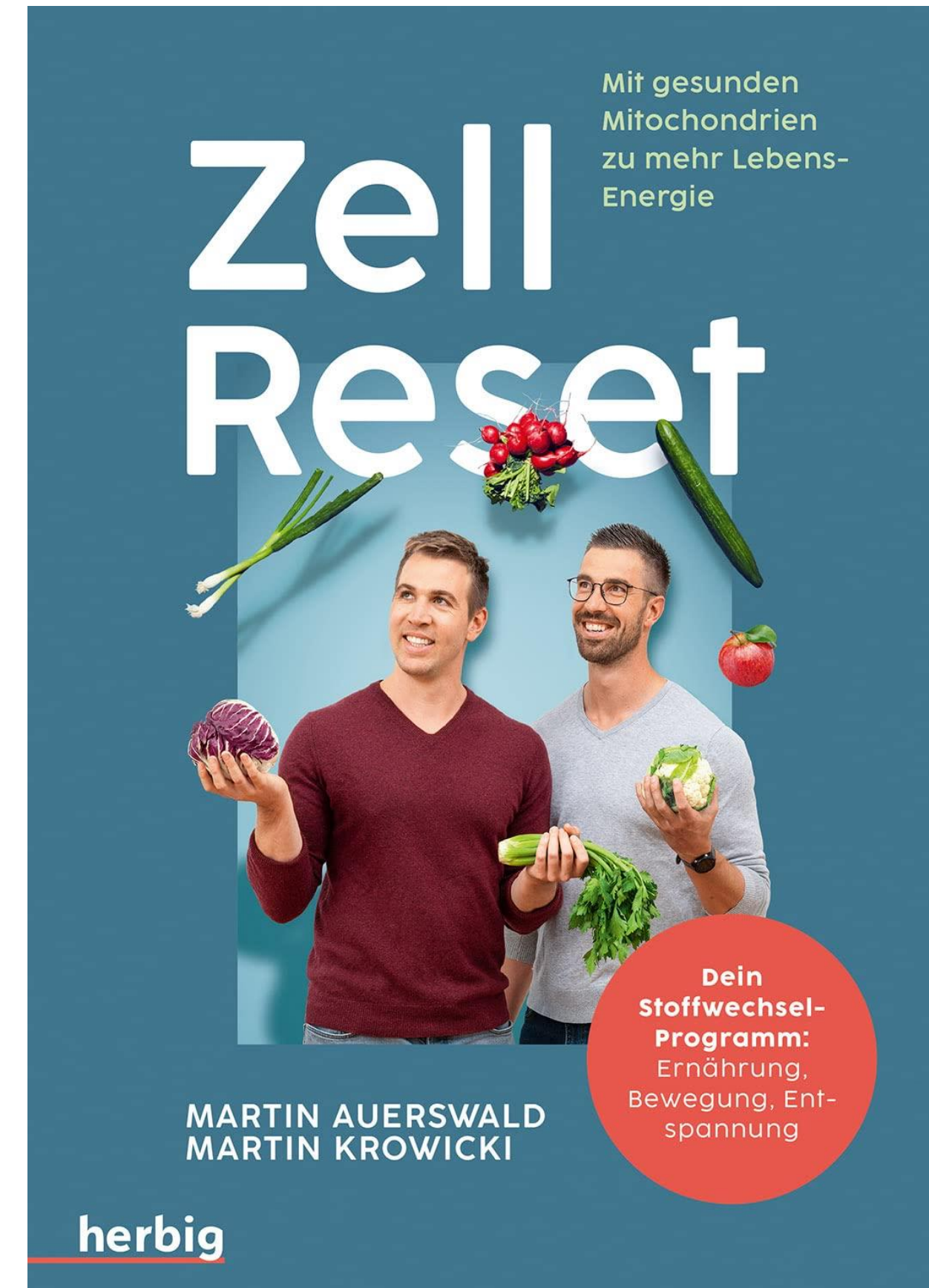
Kundenrezension aus Deutschland  am 23. Februar 2023

Man spürt, mit wie viel Leidenschaft es geschrieben wurde. Für jeden wirklich einfach erklärt und mit schönen Bildern und Illustrationen. Auch sehr hilfreiche Tipps für den Alltag sind enthalten.

Empfehlung!

[>> Hier kaufen und/oder bewerten](#)

Martin Auerswald & Martin Krowicki - Die 5 Geheimnisse der Zellenergie



Mit gesunden Mitochondrien zu mehr Lebens-Energie

Zell Reset

Dein Stoffwechsel-Programm:
Ernährung, Bewegung, Entspannung

MARTIN AUERSWALD
MARTIN KROWICKI

herbig

A person with long hair, wearing a light-colored, fringed shawl, stands with their back to the camera, arms outstretched in a gesture of gratitude or awe. They are in a vast, mountainous landscape with a river or stream in the foreground. The scene is bathed in a soft, blue light, suggesting dawn or dusk. The overall mood is serene and majestic.

Vielen Dank!
In den Emails findest Du Skript,
Aufzeichnung & Empfehlungen