

## **Die Bedeutung von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)**

Arteriell CO<sub>2</sub> als potenter koronarer Vasodilatator: Eine präklinische PET/MR-Validierungsstudie mit Implikationen für Herzbelastungstests

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5450368/>

Die Wichtigkeit einer hohen CO<sub>2</sub> Toleranz

Schmidt H et al, Hypoxia tolerance, longevity and cancer-resistance in the mole rat Spalax - a liver transcriptomics approach, 2017, A Nature Research Journal, Scientific Reports

<https://www.nature.com/articles/s41598-017-13905-z>

Beobachtungen beim Nacktmulch

Becker R, 2017 The bizarre biology of the naked mole rat means Oxygen is a bonus

<https://www.theverge.com/2017/4/20/15378300/naked-mole-rat-breath-oxygen-fructose-glucose-metabolism-energy-science>

Die Auswirkungen von Höhentraining

Author unknown, The science of altitude training, Hypoxico Altitude Training Systems, <https://hypoxico.eu/hypoxic-training/the-science-of-altitude-training>

Die Auswirkungen kurzfristiger, kontrollierter intermittierender Hypoxi

Nissshesha rechaka pranayama offers benefits through brief intermittent hypoxia <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3361916>

## **Die Bedeutung von Stickstoffmonoxid (NO)**

Die Rolle von Stickstoffmonoxid (NO) bei Adenosin induzierter Vasodilation

[https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.hyp.31.5.1061?url\\_ver=Z39.88-2003&rft\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rft\\_dat=cr pub%3Dpubmed](https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.hyp.31.5.1061?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rft_dat=cr pub%3Dpubmed)

Stickstoffmonoxid (NO) wird bei der nasalen Atmung produziert.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1745376/pdf/v054p00947.pdf>

Doppelte Wirkung von Stickstoffmonoxid auf die SARS-CoV-Replikation: Die virale RNA-Produktion und die Palmitoylierung des S-Proteins sind betroffen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19800091>

Stickoxid und Virusinfektion <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2327086/>

Ein antiviraler Mechanismus von Stickoxid : Hemmung einer viralen Protease

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1074761300800035>

Rolle von nasalem Stickstoffmonoxid bei der Auflösung einer experimentellen Rhinovirus-Infektion [https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(04\)00809-7/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(04)00809-7/fulltext)

Bewertung des Stickstoffmonoxid-Ausstoßes aus Nase und Nasennebenhöhlen unter Verwendung von summenden Ausatmungen mit einem einzigen Atemzug  
<https://erj.ersjournals.com/content/22/2/323>

Summen erhöht das nasale Stickoxid stark  
<https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.200202-138BC>

Stickstoffmonoxid in Gesundheit und Krankheit aus Sicht des HNO-Arztes.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/b3b4/3a1f973fe3ec58ac3f117538ea547694eeb1.pdf?>

Starkes Summen für eine Stunde täglich, um chronische Rhinosinusitis in vier Tagen zu beenden: ein Fallbericht und eine Wirkungshypothese durch Stimulierung der endogenen nasalen Stickoxidproduktion. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16406689>

Review: Das ungelöste Paradoxon: Physiologische und modellhafte nasale Stickoxidverschleppung  
[https://www.researchgate.net/publication/322837248\\_Review\\_The\\_unresolved\\_paradox\\_Physiological\\_and\\_model\\_nasal\\_nitric\\_oxide\\_entrainment](https://www.researchgate.net/publication/322837248_Review_The_unresolved_paradox_Physiological_and_model_nasal_nitric_oxide_entrainment)

Das Potenzial von Stickoxid freisetzenden Therapien als antimikrobielle Mittel  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3442839/>

## **Die Bedeutung von Sauerstoff (O<sub>2</sub>)**

Sauerstoff bewirkt eine Verengung von Gefäßen, Arterien und Venen und kann Ursächlich bei der Entstehung von Bluthochdruck beteiligt sein .  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3672526/>

Überatmung verursacht oxidativen Stress

Davies, KJ, 'The Oxygen Paradox', Oxidative Stress, and Ageing, Arch Chem Biophys, 2016, Pub Med

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838776/?fbclid=IwAR0hdzqzTlg6nX3wIXmKnAP3v2kzHOvi4jUR\\_zqNG7RxYwPryGyGLHGNzJQ](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838776/?fbclid=IwAR0hdzqzTlg6nX3wIXmKnAP3v2kzHOvi4jUR_zqNG7RxYwPryGyGLHGNzJQ)

Die Macht der Hyperventilation

Woerlee GM, 'The Magic of hyperventilation', Anaesthesia problems and answers, 2005, Anaesthesia Web <http://www.anesthesiaweb.org/hyperventilation.php>

Das Sauerstoffparadoxon und die Bedeutung von oxidativem Stress  
Das Sauerstoffparadox, oxidativer Stress und Alterung

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003986115003690>

Der potenzielle Schaden der Sauerstofftherapie in medizinischen Notfällen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3672526/>

Oxidative DNA-Schäden und zelluläre Empfindlichkeit gegenüber oxidativem Stress bei menschlichen Autoimmunerkrankungen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1005143/>

Oxidativer Stress und neurodegenerative Erkrankungen: Ein Überblick über vor- und nachgelagerte therapeutische Optionen für Antioxidantien

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2724665/>

Oxidativer Stress, Entzündungen und Krebs: Wie hängen sie zusammen?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990475/>

Diabetes mellitus und oxidativer Stress – eine kurze Übersicht

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5059829/>

Ist Depression mit erhöhtem oxidativem Stress verbunden? Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453014003655?via%3Dihub>

Low oxygen alters mitochondrial function and response to oxidative stress in human neural progenitor cells <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690376/pdf/peerj-03-1486.pdf>

### **Die Bedeutung des PH Werts**

Die renale Reaktion des Menschen auf akute experimentelle respiratorische Alkalose und Azidose 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1072673/>

### **Die Bedeutung der Herzratenvariabilität**

Mit jedem Einatmen steigt unsere Herzfrequenz und mit jedem Ausatmen sinkt sie wieder. Diese Grundlage der Atmung hat eine große Bedeutung für unseren Stoffwechsel.

Heart Rate Variability (HRV) biofeedback: A new training approach for operator's performance enhancement

<https://core.ac.uk/download/pdf/41785539.pdf>

## **Die Bedeutung einer reduzierten Atmung**

Die physiologischen Auswirkungen langsamer Atmung beim gesunden Menschen  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5709795/>

Die Buteyko Methode und warum weniger Atmen gesünder ist.  
'The Buteyko Method', <https://buteykoclinic.com/the-buteyko-method/>

Die Auswirkungen der Mundatmung  
What's wrong with breathing through the mouth?', Medical News  
Today, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319487#what-causes-mouth-breathing>

Die Auswirkungen von permanentem Redefluss  
Hoit JD and Lohmerier HL, Influence of continuous speaking on ventilation, J Speech Lang Hear Res, 2000, Pub Med <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11063244/>

Atemkontrolle kann den Blutdruck senken  
Breathing-control lowers blood pressure  
[https://www.researchgate.net/profile/Ehud-Grossman/publication/12015813\\_Breathing-control\\_lowers\\_blood\\_pressure/links/0046352530f84e0f67000000/Breathing-control-lowers-blood-pressure.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ehud-Grossman/publication/12015813_Breathing-control_lowers_blood_pressure/links/0046352530f84e0f67000000/Breathing-control-lowers-blood-pressure.pdf)

Der Einfluss einer verlangsamten Atmung auf unser autonomes Nervensystem  
Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system  
<https://philarchive.org/archive/RAVPOL>

Hypoxie und mitochondrialer oxidativer Metabolismus  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005272810000575>

What Yoga Therapists Should Know About the Anatomy of Breathing  
<https://www.yogaanatomy.org/wp-content/uploads/2011/10/Anatomy-of-Breath2.pdf>

Atembewegungen der Brust und Bauchdecke bei Gesunden  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22348414/>

Breathing exercises: influence on breathing patterns and thoracoabdominal motion in healthy subjects  
<https://pdfs.semanticscholar.org/e5c6/d8b3106ed09e38e27795042a3828c0aad6e2.pdf>

The health benefits of nose breathing

<https://www.lenus.ie/bitstream/handle/10147/559021/JAN15Art7.pdf;jsessionid=E59353360FC93F9660E76EE1B4999F16?sequence=1>

### **Die Bedeutung des Atems auf unser Bewusstsein**

Der Einfluss des Atems auf das Erinnerungsvermögen unseres Geruchssinns  
Respiration Modulates Olfactory Memory Consolidation in Humans

<https://www.jneurosci.org/content/jneuro/38/48/10286.full.pdf>

Die Auswirkungen von Hatha Yoga und OM (AUM) Meditationen  
Effects of Hatha Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance,  
Psychologic Profile, and Melatonin Secretion

<http://69.164.208.4/files/Effects%20of%20Hatha%20Yoga%20and%20Omkar%20Meditation%20on%20Cardiorespiratory%20Performance,%20Psychologic%20Profile,%20and%20Melatonin%20Secretion.pdf>

Unmittelbare Wirkung von Nadishodhana Pranayama auf einige ausgewählte Parameter von kardiovaskulären, pulmonalen und höheren Gehirnfunktionen, November 2004

[https://www.researchgate.net/publication/242738302\\_Immediate\\_effect\\_of\\_nadishodhana\\_pranayama\\_on\\_some\\_selected\\_parameters\\_of\\_cardiovascular\\_pulmonary\\_and\\_higher\\_functions\\_of\\_brain](https://www.researchgate.net/publication/242738302_Immediate_effect_of_nadishodhana_pranayama_on_some_selected_parameters_of_cardiovascular_pulmonary_and_higher_functions_of_brain)

Auswirkungen einer 6 wöchigen, regelmäßigen Praxis von Nadi-shodhanan Panayama  
Effects of a 6-week nadi-shodhana pranayama training on cardio-pulmonary parameters

[http://www.academicjournals.org/app/webroot/article/article1379415694\\_Singh%20et%20al.pdf](http://www.academicjournals.org/app/webroot/article/article1379415694_Singh%20et%20al.pdf)

The effects of gratitude expression on neural activity Prathik Kini, Joel Wong, Sydney McInnis, Nicole Gabana, Joshua W. Brown \*

<https://celiaroberts.com.au/wp-content/uploads/2018/05/The-effects-of-gratitude-expression-on-neural-activity.pdf>

Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills

<http://www.chrisdonnellymusic.com/wp-content/uploads/2012/02/Pascual-Leone1995.pdf>

### **Die Bedeutung für unsere Gesundheit**

Die Wirkung von Pranayama (Rechaka, Burana und Kumbaka) auf Bronchialasthma - eine offene Studie

[https://www.researchgate.net/publication/331928893\\_EFFECT\\_OF\\_PRANAYAMA\\_RECHAKA\\_PURAKA\\_AND\\_KUMBAKA\\_ON\\_BRONCHIAL\\_ASTHMA\\_-AN\\_OPEN\\_STUDY](https://www.researchgate.net/publication/331928893_EFFECT_OF_PRANAYAMA_RECHAKA_PURAKA_AND_KUMBAKA_ON_BRONCHIAL_ASTHMA_-AN_OPEN_STUDY)

Verbessernde versus unterdrückende Wirkung von Stresshormonen auf die Immunfunktion der Haut

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC15350/>

Beschleunigte Telomerverkürzung als Reaktion auf Lebensstress

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15574496/>

Der Einfluss der Atmung auf das zentrale Nervensystem

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30083485/>

Wie Atemkontrolle Ihr Leben verändern kann: Eine systematische Übersicht über psychophysiologische Korrelate langsamer Atmung

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6137615/>

Die Zwerchfellatmung reduziert durch körperliche Anstrengung verursachten oxidativen Stress

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19875429/>

Deep Diaphragmatic Breathing: Rehabilitation Exercises for the Asthmatic Patient

[https://www.archives-pmr.org/article/0003-9993\(92\)90204-A/pdf](https://www.archives-pmr.org/article/0003-9993(92)90204-A/pdf)

Wirkung von Zwerchfellatmung auf die Lebensqualität bei Patienten mit Asthma: Eine systematische Überprüfung

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23088703/>

Herzfrequenzvariabilität Biofeedback Erhöhte autonome Aktivierung und verbesserte Symptome von Depression und Schlaflosigkeit bei Patienten mit Major Depression Disorder

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30905122/>

Der Nutzen von Herzfrequenzvariabilitäts-Biofeedback und Entspannungstraining bei der Verringerung von Trait-Angst †

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4835037/>

Zwerchfellatmung reduziert Aufstoßen und Protonenpumpenhemmer-Refraktärsymptome bei gastroösophagealem Reflux

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29104130/>

Atemmuster der Zwerchfellatmung und Pilates-Atmung bei COPD-Patienten

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25075999/>

Die Wirkung von Lagerungs- und Zwerchfell-Atemübungen auf die Atemmuskelaktivität bei Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6093095/>

Yoga zur Korrektur von Gangstörungen durch Lymphödeme als Ergänzung zur Lymphdrainage: Eine Pilot-Beobachtungsstudie  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4278136/>

Reizdarmsyndrom mit Zwerchfellatmung heilen\*  
<https://peperperspective.com/2017/06/23/healing-irritable-bowel-syndrome-with-diaphragmatic-breathing/>

Mögliche Behandlungsstrategien zur Verbesserung der Neuroplastizität und Regeneration nach einem ischämischen Schlaganfall. [https://www.medscape.com/viewarticle/763955\\_3](https://www.medscape.com/viewarticle/763955_3)

Neuronale Korrelate der Dankbarkeit  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01491/full>

### **Die Bedeutung des Bohr Effekts**

The Chemistry of the Bohr Effect [https://www.jbc.org/article/S0021-9258\(18\)64376-5/pdf](https://www.jbc.org/article/S0021-9258(18)64376-5/pdf)

Physiologie, Bohr-Effekt <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526028/>

### **Die Bedeutung für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit**

Yoga-Atempraktiken verbessern die Lungenfunktion junger Wettkampfschwimmer  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947616300675>

### **Die Bedeutung intermittierender Hypoxie**

Nisshesha Rechaka Pranayama bietet Vorteile durch kurze intermittierende Hypoxie  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3361916/>

Intermittierende Hypoxie mobilisiert hämatopoetische Vorläufer und verstärkt zelluläre und humorale Elemente der angeborenen Immunität bei erwachsenen Männern  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3186684/>

### **Die Bedeutung der Stammzellen**

Stem Cell in gastrointestinal structure an neoplastic development  
<https://gut.bmj.com/content/gutjnl/53/6/899.full.pdf>

Engraftable human neural stem cells respond to developmental cues, replace neurons, and express foreign genes

[https://www.researchgate.net/profile/Seung-Kim-22/publication/13455791\\_Flax\\_JD\\_Aurora\\_S\\_Yang\\_C\\_Simonin\\_C\\_Wills\\_AM\\_Billinghurst\\_LL\\_Jendoubi\\_M\\_Sidman\\_RL\\_Wolfe\\_JH\\_Kim\\_SU\\_Snyder\\_EYEngraftable\\_human\\_neural\\_stem\\_cells\\_respond\\_to\\_developmental\\_cues\\_replace\\_neurons\\_and\\_express\\_f/links/02e7e51817b36ed6bb000000/Flax-JD-Aurora-S-Yang-C-Simonin-C-Wills-AM-Billinghurst-LL-Jendoubi-M-Sidman-RL-Wolfe-JH-Kim-SU-Snyder-EYEngraftable-human-neural-stem-cells-respond-to-developmental-cues-replace-neurons-a.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Seung-Kim-22/publication/13455791_Flax_JD_Aurora_S_Yang_C_Simonin_C_Wills_AM_Billinghurst_LL_Jendoubi_M_Sidman_RL_Wolfe_JH_Kim_SU_Snyder_EYEngraftable_human_neural_stem_cells_respond_to_developmental_cues_replace_neurons_and_express_f/links/02e7e51817b36ed6bb000000/Flax-JD-Aurora-S-Yang-C-Simonin-C-Wills-AM-Billinghurst-LL-Jendoubi-M-Sidman-RL-Wolfe-JH-Kim-SU-Snyder-EYEngraftable-human-neural-stem-cells-respond-to-developmental-cues-replace-neurons-a.pdf)

<https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.97.26.14720>

Direct isolation of human central nervous system stem cells

<https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.89.7.2804>

Isolation of a candidate human hematopoietic stem-cell population

[https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.89.7.2804](https://sepulves.blogs.uv.es/files/2011/06/Pittenger-MSC-Science-99.pdf)

Multilineage Potential of Adult Human Mesenchymal Stem Cells

[https://sepulves.blogs.uv.es/files/2011/06/Pittenger-MSC-Science-99.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5195848/pdf/sci-03-2016.10.10.pdf)

Enrichment of skin-derived neural precursor cells from dermal cell populations by altering culture conditions <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5195848/pdf/sci-03-2016.10.10.pdf>

The Human Skin-Derived Precursors for Regenerative Medicine: Current State, Challenges, and Perspectives

<https://downloads.hindawi.com/journals/sci/2018/8637812.pdf>

Intestinal Stem Cells

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2965634/pdf/nihms233209.pdf>

Stem Cells for Skin Tissue Engineering and Wound Healing

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3223487/pdf/nihms327330.pdf>

Leberregeneration und -reparatur: Hepatozyten, Vorläuferzellen und Stammzellen

<https://aasldpubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/hep.20214>

Hematopoietic Stem Cells The Paradigmatic Tissue-Specific Stem Cell

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1698791/pdf/JPATH169000338.pdf>

Where Hematopoietic Stem Cells Live: The Bone Marrow Niche

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6016729/pdf/ars.2017.7419.pdf>



Dormancy in the stem cell niche

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3392770/pdf/scrt101.pdf>

Generierung funktionsfähiger Organe aus Stammzellen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4230490/>

The role of mitochondria in stem cell fate and aging

<https://cob.silverchair->

[cdn.com/cob/content\\_public/journal/dev/145/8/10.1242\\_dev.143420/10/dev143420.pdf?Expires=1655722013&Signature=CXZ2c4cn-](https://cob.silverchair-cdn.com/cob/content_public/journal/dev/145/8/10.1242_dev.143420/10/dev143420.pdf?Expires=1655722013&Signature=CXZ2c4cn-)

[xJyidYEzPchWaCO5VtTyKIjWTeH0HGjF6afCSSTuLsLZoAlArP~FOjXMfXI71k2otUUTyKR8TR2H9y2YoF9c2W0U8JZZPL3RDKOMcWsd1M-91H1j82NJPU3lixKFVrhUaYWjYQmS1n~HffnSZQ0YmIFoLz6fpK0a1z1P4mshIU0x9OloAC9go-Z-C1CFHKEySyugsqJvsaMX5uF~oA5TMMA5p8Gnk9R-Fzn7KCmPM9dk2OUIGA3~jLsSaB9Xd~SrT1WD28zR44aCd0YjtGWd1feqbfPCS1J8GT-vBT9gv2TSpH83mN-cRQFC18vTakfDLtwOwuWNdJdQ\\_&Key-Pair-Id=APKAIE5G5CRDK6RD3PGA](https://cob.silverchair-cdn.com/cob/content_public/journal/dev/145/8/10.1242_dev.143420/10/dev143420.pdf?Expires=1655722013&Signature=CXZ2c4cn-xJyidYEzPchWaCO5VtTyKIjWTeH0HGjF6afCSSTuLsLZoAlArP~FOjXMfXI71k2otUUTyKR8TR2H9y2YoF9c2W0U8JZZPL3RDKOMcWsd1M-91H1j82NJPU3lixKFVrhUaYWjYQmS1n~HffnSZQ0YmIFoLz6fpK0a1z1P4mshIU0x9OloAC9go-Z-C1CFHKEySyugsqJvsaMX5uF~oA5TMMA5p8Gnk9R-Fzn7KCmPM9dk2OUIGA3~jLsSaB9Xd~SrT1WD28zR44aCd0YjtGWd1feqbfPCS1J8GT-vBT9gv2TSpH83mN-cRQFC18vTakfDLtwOwuWNdJdQ_&Key-Pair-Id=APKAIE5G5CRDK6RD3PGA)

Mechanisms that Regulate Stem Cell Aging and Life Span

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641677/pdf/nihms434545.pdf>

Aging Neural Progenitor Cells Have Decreased Mitochondrial Content and Lower Oxidative Metabolism\*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3207440/pdf/zbc38592.pdf>

Körperliche Betätigung und Mitochondrienfunktion im menschlichen Skelettmuskel

<https://www.semanticscholar.org/paper/Physical-Exercise-and-Mitochondrial-Function-in-Tonkonogi-Sahlin/64f1932ecaa952d5ad5e0cf9d7dcc5e41df47d0e?p2df>

Mitochondria—Fundamental to Life and Health

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684129/pdf/8-15.pdf>

Breathing lessons: Tor tackles the mitochondria

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2815759/pdf/aging-01-009.pdf>

The mitochondrial respiratory chain is essential for haematopoietic stem cell function

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5474760/pdf/nihms867393.pdf>