Für Männer ab 50 · Blog · Teil 3 von 3

Energie ist alles. Teil 3

Rotlicht, Atemübung, chronische Erschöpfung und die richtige Bewegung – was Martin Picard rät und was davon belegt ist.

Letzter Teil des Interviews mit **Dr. Martin Picard** (Columbia University, New York) im Podcast „The Diary of a CEO“ mit Steven Bartlett (YouTube), aus dem Englischen übersetzt. Dieser Teil umfasst etwa Minute 123 bis zum Ende (158). In Teil 1 ging es um Mitochondrien, Stress und Alzheimer, in Teil 2 um Essen, Lebenssinn und Nahrungsergänzung.

[?] = *Hier ist Vorsicht angebracht. Die Aussage ist fragwürdig, übertrieben oder nicht wissenschaftlich gesichert. Darunter steht kurz, warum.*

21 / ROTLICHT: HILFE FÜR DIE MITOCHONDRIEN?

Rotlicht: Hilfe für die Mitochondrien?

- Rotlicht-Geräte sind im Trend: Lampen, Helme, Masken, sogar Haarbürsten.
- Rotes und vor allem unsichtbares Infrarot-Licht dringt ein Stück in den Körper ein – durch Haut und Haare, teils bis ins Gehirn.
- Picards beste Erklärung: Ein Baustein in den Mitochondrien (Cytochrom-c-Oxidase) wirkt wie eine „Antenne“ für rotes Licht und macht die Energiegewinnung effizienter.

  > [?] *Das ist eine plausible Hypothese, aber noch nicht vollständig bewiesen.*

- **Eine Studie zum Blutzucker:** Teilnehmer bekamen Rotlicht auf den Rücken und tranken dann Zuckerlösung. Ihr Blutzucker stieg weniger stark an, ihr Stoffwechsel lief etwas höher.

  > [?] *Die Studie war klein (rund 30 Personen). Ein interessanter Hinweis, aber noch keine Grundlage für eine Behandlung.*

- **Mehr ist nicht besser.** Rotlicht wirkt nach einer „Glockenkurve“: Eine mäßige Dosis kann Zellen anregen, eine zu hohe schadet ihnen sogar. Picard warnt besonders vor langen Sitzungen in starken Lichtbetten.
- Picard ist zurückhaltend: Wer einen echten Mangel hat, profitiert vielleicht. Wer gesund ist, bringt womöglich das natürliche Gleichgewicht des Körpers durcheinander.

FÜR DEN ALLTAG

Rotlicht ist kein Wundermittel. Wenn Du es ausprobierst: kurze Zeiten, Herstellerangaben beachten, **Augen schützen**. Bewegung und Tageslicht sind die bewährtere Grundlage.

22 / EINE ÜBUNG: DIE EIGENE ENERGIE SPÜREN

Eine Übung: Die eigene Energie spüren

- Picard leitet eine kurze Atemübung an:
  - Augen schließen, spüren, wie die Schwerkraft Dich in den Stuhl zieht.
  - Einatmen, dann ganz ausatmen.
  - Mit leerer Lunge die Luft anhalten, so lange es geht.
  - Dabei auf die Empfindungen in Bauch, Brust, Hals und Kopf achten. Dann tief einatmen.
- Steven Bartlett spürte Wellen und Vibrationen im Körper, seinen Herzschlag – und am Ende Luftnot.
- Picards Erklärung: Die Mitochondrien verbrauchen ständig Sauerstoff. Fehlt er, staut sich die Energie. Das fühlt sich sehr unangenehm an.

> [?] *Diese Übung bitte* **nicht** *beim Autofahren, im Wasser oder im Stehen machen. Wer Herz- oder Lungenprobleme hat oder schwindlig wird, lässt das Luftanhalten weg und achtet nur ruhig auf den Atem.*

- Picard vergleicht das mit einem **Herzinfarkt**: Dort bekommt der Herzmuskel keinen Sauerstoff mehr – daher der starke Schmerz und der Schaden am Herzen.

WICHTIG

Starker Druck oder Schmerz in der Brust, oft mit Ausstrahlung in Arm, Kiefer oder Rücken, Atemnot oder kalter Schweiß: **sofort 112 anrufen.** Nicht abwarten.

23 / WENN DIE ENERGIE DAUERHAFT STOCKT: PSYCHE

Wenn die Energie dauerhaft stockt: Psyche

- Stell Dir vor, Du lebst ständig mit 5 bis 10 Prozent dieses Luftnot-Gefühls. So, meint Picard, fühlen sich manche psychischen Krankheiten an.
- Wird Menschen Laktat gespritzt – ein Signal für Energie-Stress –, kann das eine Panikattacke auslösen. Bei Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung können alte Erinnerungen hochkommen.

> [?] *Das gilt vor allem für Menschen, die schon zu Panikattacken neigen – nicht für jeden.*

- Daraus entsteht ein neues Forschungsfeld: die **„metabolische Psychiatrie“**. Sie sieht psychische Krankheiten auch als Energie-Störungen des Gehirns.
- Picard kennt Dutzende Menschen mit schweren psychischen Krankheiten, denen Medikamente nicht halfen. Mit einer ärztlich begleiteten ketogenen Ernährung (kein Zucker, sehr wenig Kohlenhydrate) ging es ihnen deutlich besser. Bei anderen wirkt sie nicht.

> [?] *Dazu gibt es bisher nur kleine Studien. Eine ketogene Ernährung ersetzt keine Behandlung.* **Psychische Medikamente niemals eigenmächtig absetzen.**

- **Die Wissenschaft der Durchschnitte:** Studien vergleichen Gruppen. Darin gibt es immer Menschen, denen etwas sehr hilft, Menschen, denen es nichts bringt, und Menschen, denen es schadet. Was „im Schnitt“ wirkt, muss bei Dir nicht wirken.

24 / CHRONISCHE ERSCHÖPFUNG UND LONG COVID

Chronische Erschöpfung und Long Covid

- Das war die häufigste Frage der Zuschauer. Es geht um das Chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS) und Long Covid. Weltweit sind schätzungsweise über 20 Millionen Menschen betroffen.
- Betroffene sind dauerhaft erschöpft, oft liegen sie stundenlang im Bett. Die Blutwerte sind dabei häufig unauffällig.
- **Wichtig:** Der übliche Rat „Mach mehr Sport“ kann diesen Menschen schaden. Nach Anstrengung können Entzündungswerte stark ansteigen, und es folgt ein tagelanger Zusammenbruch.
- Eine Studie mit Muskelproben zeigte: Die Mitochondrien der Betroffenen können deutlich weniger Energie umsetzen. Warum, weiß man noch nicht.
- Oft gibt es einen Auslöser: einen Infekt, eine Impfung, Schimmel – und der Körper erholt sich danach nicht mehr ganz.
- Picard erzählt von einer Bekannten, deren Erschöpfung nach einer Sommerliebe verschwand. Seine Lehre daraus: **Hoffnung**. Auch bei Menschen mit angeborenen Mitochondrien-Krankheiten gehe es denen besser, die etwas lieben und ein unterstützendes Umfeld haben.

> [?] *Das sind Einzelgeschichten. ME/CFS ist eine ernste körperliche Krankheit und nicht „nur Kopfsache“. Betroffene brauchen ärztliche Begleitung und sollten ihre Kräfte gut einteilen („Pacing“), statt sich zu überfordern.*

- Picard sieht Liebe und Freundschaft als „Resonanz“ zwischen Menschen – und gute Beziehungen als echte Kraftquelle.

25 / WELCHE BEWEGUNG IST DIE BESTE?

Welche Bewegung ist die beste?

- Ausdauer im ruhigen Bereich, Intervalltraining oder Krafttraining? Picards Antwort ist einfach: **Alles, was Dich schneller atmen lässt.** Dann arbeiten Deine Mitochondrien.
- Aber nicht zu viel, wenn Du nicht trainiert bist. Picard selbst läuft jeden zweiten Tag 20 Minuten. Einen Marathon würde er sich nicht zumuten.
- Entscheidend ist, was für **Dich** auf Dauer machbar ist. Picard nennt das „Mitozeption“: in den eigenen Körper hineinspüren.

WAS DU TUN KANNST

Wähle eine Bewegung, die Dich leicht außer Atem bringt und die Du durchhalten kannst – Radfahren, zügiges Gehen, Laufen, Schwimmen. Lieber regelmäßig und mäßig als selten und zu viel. Ergänze sie ab 50 möglichst durch etwas Krafttraining.

26 / GIBT ES EINEN TEST FÜR DIE MITOCHONDRIEN?

Gibt es einen Test für die Mitochondrien?

- Einen zuverlässigen, einfachen Bluttest für die Mitochondrien gibt es bisher **nicht**.
- Picards Team arbeitet an einer Technik, mit der man die eigene Energie messen und Entscheidungen besser treffen könnte: Hilft mir diese Ernährung? Gibt mir diese Beziehung, dieser Job Energie oder raubt er sie?

> [?] *Das ist noch in Entwicklung. Picard forscht selbst daran – es ist also auch sein eigenes Projekt.*

- Bis dahin ist laut Picard das beste Messinstrument das eigene Gefühl: das „Bauchgefühl“ als eine Art Energie-Navi.

27 / WAS PICARD SELBST GELERNT HAT

Was Picard selbst gelernt hat

- Zum Abschluss die Frage: Was war das Schwerste, das Du überwunden hast?
- Picard erzählt, dass seine Verlobte und er vor etwa einem Jahr ein Kind im dritten Schwangerschaftsmonat verloren haben. Erst fragte er sich: „Warum ich?“
- Zwei Tage später schrieb er seine Gedanken auf und fragte sich, was er daraus lernen kann. Die Antwort war klar: **langsamer werden.**
- Er war sein Leben lang schnell unterwegs – im Studium, in der Karriere. Das habe ihm genützt, aber auch anderen und ihm selbst geschadet.
- Seitdem sei er ein besserer Zuhörer, ein mitfühlenderer Vater und Forscher geworden. Das Wichtige im Leben sei für ihn klarer geworden.

  „Wir sind ein Energie-Prozess, geformt von allem, was wir erleben, und von den Menschen, denen wir begegnen.“ – Martin Picard

Fazit: 5 Schritte aus Teil 3

1. Regelmäßig bewegen, so dass Du leicht außer Atem kommst – in Deinem Maß.
2. Auf Deinen Körper hören: Was gibt Dir Energie, was raubt sie?
3. Rotlicht und andere Trends nüchtern sehen – kein Ersatz für Bewegung und Tageslicht.
4. Beziehungen pflegen. Ein unterstützendes Umfeld ist eine echte Kraftquelle.
5. Langsamer werden – damit das Wichtige wieder klar wird.

Über alle drei Teile: *Gut belegt sind Bewegung, wenig Zucker, wenig Alkohol, guter Schlaf, Umgang mit Dauerstress und soziale Kontakte.* **Noch offen** *ist, ob Picards Energie-Modell wirklich so viel erklärt, wie er hofft.*

Mehr zu Martin Picard: martinpicard.energy (englisch). Diese Zusammenfassung ersetzt keine ärztliche Beratung.