Für Männer ab 50 · Blog · Teil 2 von 3

Energie ist alles. Teil 2

Essen, Sinn, Stress und Nahrungsergänzung – was der Zellforscher Martin Picard rät und was davon belegt ist.

Fortsetzung 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 72 bis 123. Im ersten Teil ging es um Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen –, Stress, graue Haare und Alzheimer. Teil 3 folgt (u. a. Rotlicht).

[?] *Steven Bartlett liest im Gespräch mehrmals Texte vom Bildschirm vor (z. B. zu Naturvölkern, Frühstück und Nahrungsergänzung). Diese stammen nicht von Picard und sind teils ungenau.*

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

11 / WARUM NATURVÖLKER KAUM DEMENZ HABEN

Warum Naturvölker kaum Demenz haben

- Bei Naturvölkern wie den Hadza in Tansania oder bei Bauern in ländlichen Gegenden Afrikas sind Alzheimer und Demenz sehr selten.
- Picards Erklärung: Diese Menschen bewegen sich ständig und essen nicht zu viel. Ihr Körper muss keine überschüssige Energie wegspeichern.

  > [?] *Für die Yoruba in Nigeria gibt es tatsächlich Studien mit weniger Demenz als in den USA. Zu den Hadza gibt es kaum Daten. Außerdem werden Menschen dort oft nicht so alt, und Demenz wird seltener erkannt. Der westliche Lebensstil ist also ein möglicher, aber nicht der einzige Grund.*

- **„Dünn, aber innen fett“:** Manche Menschen nehmen nicht zu, obwohl sie zu viel essen. Das Fett landet dann nicht unter der Haut, sondern in Muskeln, Leber oder um die Organe (Bauchfett, viszerales Fett). Dieses Fett fördert Entzündungen und Krankheiten.
- Für Picard ist Übergewicht nur ein Zeichen. Das eigentliche Problem ist zu viel Energie, die der Körper nicht verarbeiten kann.

12 / WIE ESSEN FÜR MEHR ENERGIE?

Wie essen für mehr Energie?

- Picards Rat: Ein Gespür dafür entwickeln, was der Körper wirklich braucht. Nicht ans Gewicht denken, sondern fragen: Bin ich müde, weil ich zu wenig gegessen habe – oder weil ich zu viel gegessen habe?
- Die meisten von uns essen zu viel. Das ist laut Picard eine gute Grundannahme.
- Wir essen oft nicht aus Hunger, sondern aus Langeweile, Stress oder Traurigkeit. Essen belohnt – vor allem Süßes, Fettiges und Salziges.
- Zu wenig essen sei für die meisten harmlos, weil der Körper Reserven hat (Fett, Zuckerspeicher in Muskeln und Leber). Davon könne man mindestens einen Monat leben.

> [?] *Für Männer ab 50 gilt das nur eingeschränkt. Mit dem Alter geht leichter Muskelmasse verloren. Wer abnehmen oder fasten will, sollte genug Eiweiß essen und sich viel bewegen.*

- Im Gespräch fällt der Weltrekord im Nichtessen: über 300 Tage.

> [?] *Der Rekord stammt von einem Schotten (nicht Iren), 382 Tage in den 1960er-Jahren – unter ärztlicher Aufsicht. Bitte auf keinen Fall nachmachen.*

Essen im Zeitfenster

- Wer nur in einem festen Zeitfenster isst, isst seltener zu viel. Ein strenges Beispiel: nur zwischen 14 und 18 Uhr.
- Viele, die vom ständigen Essen auf ein Zeitfenster umstellen, fühlen sich energiegeladener – obwohl sie weniger essen. Picard erklärt das so: Die Energie fließt besser.
- Wer ständig isst, kommt nie in den „Sparmodus". Dann räumt der Körper schwache Mitochondrien nicht weg.

> [?] *Dass sich viele Menschen mit Intervallfasten wohler fühlen, ist häufig berichtet. Studien zeigen aber: Beim Abnehmen ist es meist nicht besser als einfach weniger zu essen. Wer Medikamente gegen Diabetes oder Bluthochdruck nimmt, sollte Fasten vorher mit dem Arzt besprechen.*

WAS DU TUN KANNST

Nicht nebenbei snacken. Vor dem Essen kurz fragen: Habe ich wirklich Hunger – oder bin ich gestresst oder gelangweilt? Wer mag, probiert ein Essensfenster, z. B. 8 bis 10 Stunden am Tag.

13 / IST FRÜHSTÜCK DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT?

Ist Frühstück die wichtigste Mahlzeit?

- Picards Vater (69) glaubt das bis heute. Picard selbst hält es für die meisten Menschen nicht für richtig – vor allem nicht ab 60 oder 70, wenn sich der Stoffwechsel ändert.
- Die Idee vom „wichtigen Frühstück" wurde Anfang des 20. Jahrhunderts stark von der Frühstücksflocken-Industrie verbreitet (z. B. Kellogg's).
- Picard aß früher morgens eine große Schüssel Cornflakes und fühlte sich danach schlapp. Heute erklärt er sich das mit zu viel schnellem Zucker.

> [?] *Die Studienlage zum Frühstück ist gemischt. Für manche ist Frühstücken gut, für andere nicht. Ein zuckerreiches Frühstück ist aber für niemanden ideal.*

14 / WENN DIE ENERGIE ZERSTREUT IST

Wenn die Energie zerstreut ist

- Picard bekam an Silvester eine heftige Grippe: Fieber, Puls 110 in Ruhe statt 60. Sein Körper verbrauchte objektiv **mehr** Energie – und trotzdem fühlte er sich völlig leer.
- Zwei Tage lang war ihm alles egal: Arbeit, Familie, sein Buch. Er wollte nur überleben.

> [?] *Picard nahm ein warmes Bad, um das Fieber noch zu steigern. Das ist keine Empfehlung. Bei hohem Fieber, vor allem im Alter oder bei Herzproblemen, solltest Du Dich nicht zusätzlich aufheizen.*

- Sein Bild dafür: **Laser gegen Glühbirne.** Beide können gleich viel Energie haben. Aber beim Laser ist sie gebündelt und reicht weit. Bei der Glühbirne ist sie zerstreut und verpufft.
- Steven Bartlett erzählt: Als junger Firmenchef verlor er in Phasen mit Geldsorgen jede Motivation und versteckte sich zu Hause. Sobald die Sorgen vorbei waren, kam die Motivation zurück.
- **Die Lehre:** Wenn Dir unter Dauerstress die Motivation fehlt, ist das keine Charakterschwäche. Dein Energiehaushalt ist erschöpft.

15 / FOKUS: DAS WICHTIGE VOM UNWICHTIGEN TRENNEN

Fokus: das Wichtige vom Unwichtigen trennen

- Ein Ziel bündelt Energie wie ein Laser. Ohne klares Ziel zieht jeder in eine andere Richtung.
- Der Unternehmer Kevin O'Leary erzählt von Steve Jobs: Er konzentrierte sich jeden Tag auf die drei bis fünf Dinge, die in den nächsten 18 Stunden erledigt werden mussten. Alles andere war „Rauschen".
- Apple-Designer Jony Ive über Jobs: Fokus heißt, **Nein zu sagen** – auch zu Ideen, die Du großartig findest.

  „*Wie viele Dinge hast Du heute abgelehnt?*" – Steve Jobs zu Jony Ive
- Picard meint: Wer so klar ist, strahlt das aus. Andere spüren es und ziehen mit. Er erklärt das mit „Resonanz" – gebündelte Energie, die andere mitschwingen lässt.

  > [?] *Dass Klarheit und Überzeugung andere mitreißen, kennt jeder. Die Erklärung über Mitochondrien und physikalische Resonanz ist aber ein Bild, keine belegte Tatsache.*

WAS DU TUN KANNST

Schreib Dir morgens die **drei wichtigsten Dinge** für heute auf. Und frag Dich abends: Wozu habe ich heute Nein gesagt?

16 / SINN UND ZIELE ALS ENERGIE-MAGNET

Sinn und Ziele als Energie-Magnet

- Ein lohnendes Ziel zieht Energie an – wie der Mond, zu dem die Menschheit unbedingt wollte.
- Wir brauchen Herausforderungen, also „Widerstand". Ohne Widerstand gibt es keinen Sinn und keine Entwicklung. Deshalb sucht der Mensch das Neue: Tiefsee, Regenwald, Weltall.
- Picard überträgt das auf die Erziehung seines sechsjährigen Sohnes: Kinder brauchen die **richtige Menge** an Grenzen. Keine Grenzen schaden – zu viele auch.
- Dasselbe gilt für Führung: genug Herausforderung, damit niemand sich langweilt, aber nicht so viel, dass alle ausbrennen.
- Sinn muss man nicht verbissen „suchen". Das stresst nur. Es reicht, zu spüren, dass das eigene Tun sinnvoll ist.

17 / LEBENSSINN UND MITOCHONDRIEN IM GEHIRN

Lebenssinn und Mitochondrien im Gehirn

- In einer Langzeitstudie in Chicago gaben ältere Menschen jedes Jahr an, wie viel Sinn, Verbundenheit und Zuversicht sie empfanden. Nach ihrem Tod wurden ihre Gehirne untersucht.
- Ergebnis: Wer mehr Lebenssinn empfand, hatte in einem bestimmten Hirnbereich (zuständig für Denken und Planen) leistungsfähigere Mitochondrien.

> [?] *Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis für Ursache und Wirkung. Picard sagt selbst: Es kann auch umgekehrt sein – gute Mitochondrien machen zuversichtlicher.*

- Tierversuche zeigen beides: Dauerstress verändert die Mitochondrien im Gehirn. Und veränderte Mitochondrien verändern Angst und Sozialverhalten.
- Wer keinen Sinn mehr spürt, merkt laut Picard zuerst **Müdigkeit**, dann Lustlosigkeit und Pessimismus – bis hin zu Burnout oder Depression.

> [?] *Picards Vermutung, Depression sei vor allem ein „Verlust an Kohärenz", ist eine persönliche Idee. Depression hat viele Ursachen und gehört in ärztliche Behandlung.*

18 / DER STRESS-MARKER GDF-15

Der Stress-Marker GDF-15

- Wenn Mitochondrien Energie nicht gut verarbeiten können, bilden Zellen ein Eiweiß namens **GDF-15**. Es ist bei Krebs, Alzheimer, Diabetes, Bluthochdruck und Herzkrankheiten erhöht.
- **Picards Experiment:** Freiwillige mussten sich vor einer Kamera und einem strengen Beobachter gegen einen erfundenen Ladendiebstahl-Vorwurf verteidigen. Schon dieser rein seelische Stress ließ GDF-15 im Blut steigen.
- GDF-15 wirkt im Hirnstamm – dort, wo auch Übelkeit gesteuert wird. Das Gehirn deutet es als: „Irgendwo geht die Energie aus."
- Dann passiert zweierlei:
  - Der Körper **spart Energie**: keine Lust, kein Antrieb, keine Lust auf Sport – wie bei einer Grippe.
  - Der Körper **schickt Zucker und Fett ins Blut**. Wird das nicht gebraucht, lagert es sich ab – als Bauchfett.
- In einer großen britischen Studie (UK Biobank) hatten Menschen mit hohem GDF-15 nach 14 Jahren öfter psychische Krankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten und starben früher. Sie bewegten sich auch weniger.

> [?] *Das sind Zusammenhänge. GDF-15 steigt auch mit dem Alter und bei vielen Krankheiten. Ob es selbst schadet oder nur ein Warnsignal ist, ist offen. Dass Schlaf GDF-15 senkt, ist laut Picard erst „erste Hinweise".*

WAS DU TUN KANNST

Was hilft, ist nichts Neues: **Stress bewusst spüren** (Meditation), **gut schlafen**, nicht zu viel essen, Zeit mit Menschen und in der Natur, weniger Bildschirm. Picard: Es geht nicht um „null Stress", sondern um den Wechsel von Anspannung und Erholung.

19 / NAHRUNGSERGÄNZUNG: ABKÜRZUNG ODER PFLASTER?

Nahrungsergänzung: Abkürzung oder Pflaster?

- Picard selbst nimmt **keine** Nahrungsergänzungsmittel. Er setzt auf Lebensstil. Seine Sorge: Wer an die Wunderpille glaubt, achtet nicht mehr auf seinen Körper.
- **Methylenblau:** kann den Mitochondrien Elektronen liefern. Wie genau es wirkt, weiß Picard nicht.

  > [?] *Methylenblau ist ein Medikament und kann gefährlich werden, z. B. zusammen mit bestimmten Antidepressiva. Nicht auf eigene Faust einnehmen.*

- **NAD+:** wichtig für die Energiegewinnung, wirkt vielleicht entzündungshemmend. Die meisten Menschen haben aber keinen Mangel. Infusionen sind keine anerkannte Behandlung.
- **Urolithin A:** soll helfen, alte Mitochondrien abzubauen. Bartlett liest eine Studie vor: Ältere (65–90 Jahre) hatten nach 4 Monaten mehr Muskelausdauer.

  > [?] *Die Studie gibt es (2022). Das Hauptziel – eine längere Gehstrecke in 6 Minuten – wurde aber nicht erreicht. Bezahlt hat sie der Hersteller. Picard nennt Urolithin A „vielleicht die nächste Mode".*

- Picard erinnert an frühere Moden: Coenzym Q10, Antioxidantien, Beeren. Viel Antioxidantien in Pillenform können sogar die Anpassung an Training bremsen.

20 / NATUR UND HEILUNG

Natur und Heilung

- Picard vertraut der „Weisheit des Körpers": Lebewesen heilen sich ständig selbst – sie reparieren Erbgut, ersetzen alte Mitochondrien. Die Medizin erforscht vor allem Krankheiten, kaum das Heilen.
- Patienten erholen sich nachweislich besser mit Blick ins Grüne oder einer Pflanze im Zimmer. Warum genau, ist unklar.
- Wer den ganzen Tag drinnen sitzt, bekommt kaum Sonne und damit wenig Vitamin D.

  > [?] *In Deutschland bildet die Haut von etwa Oktober bis März kaum Vitamin D, weil die Sonne zu tief steht. Ob Du etwas ergänzen solltest, klärt ein Bluttest beim Hausarzt.*

Fazit: 5 Schritte aus Teil 2

1. Eher weniger essen – nicht nebenbei snacken. Aber ab 50 genug Eiweiß.
2. Feste Essenszeiten statt Dauer-Essen. Ein Essensfenster kann helfen.
3. Jeden Morgen die drei wichtigsten Dinge festlegen – und Nein sagen lernen.
4. Stress bewusst spüren, gut schlafen, Anspannung und Erholung abwechseln.
5. Raus in die Natur und unter Menschen – das bringt mehr als Pillen.

Gut belegt *sind: weniger essen, Bewegung, Schlaf, Natur und soziale Kontakte.* **Noch offen** *sind Picards Energie-Erklärungen für Sinn, Depression und „Resonanz" – und die Wirkung der Nahrungsergänzungen.*

Diese Zusammenfassung ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte nimm Nahrungsergänzungsmittel oder Fastenkuren nur nach Rücksprache mit Deinem Arzt, wenn Du Medikamente nimmst oder Vorerkrankungen hast.