HEILPRAXIS IN DER AU · GUIDE · LESEPROBE

Energie und *Mitochondrien*

Warum du müde bist und wie du deine Zellenergie im Alltag unterstützen kannst

Elias Paurnfeindt Eyss
Functional Health Practitioner, München
heilpraxis-au.de

Inhalt

Einleitung

2. Warum Müdigkeit viele Ursachen hat und wie du sie sortierst

Einleitung

Du wachst auf, und der Tag fühlt sich schon vor dem ersten Termin zu lang an. Du hast geschlafen, vernünftig gegessen, vielleicht sogar das Blutbild machen lassen. Alles unauffällig, sagt man dir. Und trotzdem bleibt der Akku halb leer.

Genau dort setzt dieser Guide an. Ich erkläre dir, wie dein Körper Energie überhaupt herstellt, was die Mitochondrien dabei tun, warum Müdigkeit fast nie eine einzige Ursache hat und welche Stellschrauben im Alltag tatsächlich etwas bewegen. Ich trenne dabei sauber, was gut belegt ist, was plausibel klingt, aber dünn belegt ist, und was ich in meiner alltäglichen Praxis beobachte.

Du brauchst dieses Heft nicht von vorn bis hinten durchzuarbeiten. Kapitel 1 und 2 geben dir das Fundament. Danach kannst du dir herauspicken, was dich gerade beschäftigt: Training, Essen, Nährstoffe, Kälte und Licht oder die Frage nach Peptiden. Ganz hinten findest du eine Checkliste mit freiwilligen Ideen und einen Einstieg für 14 Tage. Nimm dir davon, was zu deinem Leben passt, und lass den Rest liegen.

Ein Wort zum Ton: Ich schreibe, wie ich mit meinen Klienten spreche. Ruhig, ohne Druck, ohne Wundermittel. Ein Körper ist kein Motor, den man tunt. Er ist ein System, das antwortet, wenn man ihm die richtigen Bedingungen gibt.

2. Warum Müdigkeit viele Ursachen hat und wie du sie sortierst

Wer erschöpft ist, wünscht sich einen Schuldigen: Eisen, Schilddrüse, Stress. Manchmal stimmt das. Häufiger spielen mehrere Systeme zugleich mit.

Mitochondrien hängen an allem

Die Mitochondrien arbeiten nicht für sich. Sie brauchen Sauerstoff (also Blut, Eisen, Atmung), Treibstoff (Essen, Blutzucker), Cofaktoren (Mikronährstoffe), ein ruhiges Nervensystem, ausreichend Schlaf und ein Umfeld ohne Dauerentzündung. Fällt eine dieser Bedingungen weg, merkst du das als Müdigkeit, ohne dass dir der Körper sagt, welche. Darum ist die Frage selten, ob du Mitochondrien stärken sollst. Sie lautet: Was bremst sie gerade?

Die häufigen Verdächtigen im Überblick

BEREICH	WORAN DU ES BEMERKEN KANNST	WIE MAN ES KLÄREN KANN
Schlaf	Müde trotz acht Stunden, Aufwachen zwischen drei und fünf Uhr, Schnarchen, unruhiger Schlaf	Schlafprotokoll, bei Schnarchen oder Atemaussetzern eine Schlafapnoe-Abklärung durch eine medizinische Fachkraft
Eisen	Müdigkeit bei Belastung, Haarausfall, starke Periode, vegetarische oder vegane Ernährung	Ferritin, Transferrinsättigung, Blutbild, immer zusammen mit Entzündungswerten gelesen
Schilddrüse	Kälteempfinden, Trägheit, Gewichtszunahme, trockene Haut	TSH, bei Bedarf freie Schilddrüsenhormone

BEREICH	WORAN DU ES BEMERKEN KANNST	WIE MAN ES KLÄREN KANN
Blutzucker	Einbruch nach dem Essen, Heißhunger, Nachmittagstief	HbA1c, Nüchterninsulin, Verlauf über den Tag
Stress und Nervensystem	Müde und gleichzeitig unruhig, abends nicht abschalten können	Anamnese, Herzfrequenz in Ruhe, Stressdiagnostik
Entzündung	Schleichende Schwere, häufige Infekte, Verdauungsthemen	hsCRP, Darmdiagnostik bei passender Frage
Nährstoffe	Konzentration, Kribbeln, Muskelschwere	Vitamin B12, Folat, Vitamin D, Magnesium, je nach Situation
Mitochondrien	Verzögerter Einbruch nach Belastung, Nebel im Kopf, geringe Reserve	Erst alles Vorige klären, dann Muster lesen



Abbildung 3: Müdigkeit sortieren, Schritt für Schritt. Vereinfacht.

Ein Wert im Referenzbereich sagt zunächst nur, dass er dort liegt, wo man ihn statistisch erwartet. Ob er zu dir und deinen Beschwerden passt, verrät er nicht von selbst. Darum lese ich Ferritin nie ohne Entzündungswerte und TSH nie ohne die Frage, wie du schläfst.

Das Muster, das ich ernst nehme

Normale Müdigkeit klingt nach Erholung ab. Auffälliger ist der verzögerte Einbruch: Du trainierst am Samstag und bist am Montag noch nicht belastbar. Du hältst eine Präsentation und brauchst danach einen ganzen Tag. Das beweist keine mitochondriale Störung, aber es zeigt, dass sich Reserve, Stressregulation und Erholung genauer anzusehen lohnen.

Ein Gedanke dazu
Eine Erschöpfung nach Infekten kehrt manchmal nicht zum alten Niveau zurück. Dann hilft ein Satz wie "das ist eben postviral" allein nicht weiter. Frage dich, was sich seitdem verändert hat: Schlaf, Belastbarkeit, Herzfrequenz, Appetit. Das sind Hinweise, mit denen sich arbeiten lässt.

- **Gut belegt**
  Auch ein Eisenmangel ohne Blutarmut kann mit Müdigkeit zusammenhängen. Eine Übersichtsarbeit zu randomisierten Studien fand, dass Eisengaben bei eisenarmen Erwachsenen ohne Anämie die selbst berichtete Müdigkeit senkten, die objektive körperliche Leistung aber nicht messbar veränderten (Houston et al. 2018).

Plausibel, aber dünn belegt
Dass ein Zusammenspiel aus Schlafmangel, Dauerstress, Entzündung und knapper Versorgung die mitochondriale Leistung dämpft, ist biologisch gut begründet. Die Beiträge der einzelnen Faktoren bei einem konkreten Menschen lassen sich selten trennen.

Aus meiner alltäglichen Praxis
Wer nur an einer Stelle sucht, findet schnell eine plausible Erklärung, aber nicht immer die richtige. Wenn ich Ferritin auffülle und die Müdigkeit bleibt, lag es oft an Schlaf oder Schilddrüse.

Auf einen Blick

- Müdigkeit ist ein Signal und noch kein Befund.
- Sortiere nach Bereichen: Schlaf, Eisen, Schilddrüse, Blutzucker, Stress, Entzündung, Nährstoffe.
- Werte lesen heißt Zusammenhänge lesen, nicht nur Referenzbereiche abhaken.
- Der verzögerte Einbruch nach Belastung ist ein Muster, das Aufmerksamkeit verdient.

Merksatz

Wer nach dem einen Grund sucht, überhört das Zusammenspiel. Erschöpfung ist selten ein Solo, meistens ein Ensemble.

So geht es weiter

Das war ein Ausschnitt. Der vollständige Guide „Energie und Mitochondrien“ enthält 9 Kapitel, eine Checkliste, häufige Fragen und das Quellenverzeichnis.

Du findest ihn auf heilpraxis-au.de/guides/energie-mitochondrien/

© Elias Paurnfeindt Eyss, Heilpraxis in der Au. Dieser Guide ist für dich persönlich gedacht. Bitte gib ihn nicht weiter und stelle ihn nicht online.