Peptid-*Kompass*

Peptide und Bioregulatoren verstehen, einordnen und für dich bewerten

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

Inhalt

Einleitung

4. Die Datenlage lesen

Einleitung

Peptide sind gerade überall: im Podcast, im Forum, im Gespräch nach dem Training. Mal klingen sie nach Durchbruch, mal nach Gefahr. Beides wird dem Thema nicht gerecht, und dazwischen liegt, was ich dir zeigen möchte.

Ich bin Elias, Functional Health Practitioner in München. In meiner alltäglichen Praxis begegnen mir Menschen, die vor allem eines brauchen: Orientierung. Sie haben zu viele widersprüchliche Informationen, nicht zu wenige. Der Peptid-Kompass ist deshalb kein Produktkatalog und keine Anleitung. Er ist eine Landkarte. Du erfährst, was Peptide sind, wie sie im Körper arbeiten, welche Familien es gibt, wie belastbar die Daten jeweils sind und welche Fragen du stellen kannst, bevor du dich für oder gegen etwas entscheidest.

Du kannst den Guide von vorn nach hinten lesen. Du kannst ihn auch wie ein Nachschlagewerk benutzen: Kapitel 4 erklärt, wie du die Datenlage liest, Kapitel 9 gibt dir Fragen für Gespräche mit Anbietern und Begleitpersonen an die Hand. Die Checkliste am Ende ist eine Sammlung freiwilliger Ideen, nichts davon ist Pflicht.

Eines vorweg: Ich halte Peptide für ein faszinierendes Werkzeug. Ein Werkzeug entfaltet seinen Wert aber erst, wenn man versteht, woran man arbeitet.

4. Die Datenlage lesen

Wer Peptide verstehen will, braucht weniger Spezialwissen als ein gutes Auge für die Frage, woher eine Aussage kommt.

Die Leiter der Belastbarkeit

Nicht jede Studie wiegt gleich. Stell dir eine Leiter vor, deren Sprossen mit jeder Stufe näher an den Menschen führen:

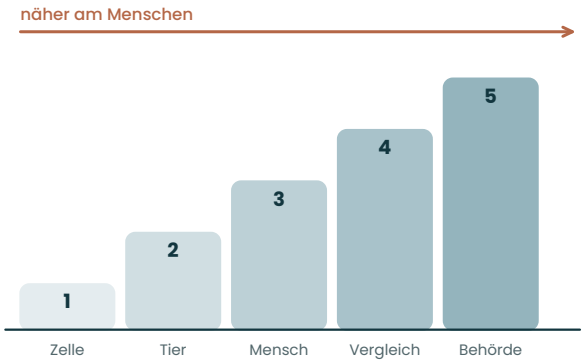


Abbildung 3: Die Leiter der Belastbarkeit. Jede Stufe führt näher an den Menschen. Schematisch.

STUFE	WAS DAS IST	WAS ES DIR SAGT	WAS ES OFFEN LÄSST
1. Zellversuch	Zellen in der Schale	Ein Mechanismus ist möglich	Ob er im ganzen Körper greift

STUFE	WAS DAS IST	WAS ES DIR SAGT	WAS ES OFFEN LÄSST
2. Tiermodell	Ratten, Mäuse, Kaninchen	Der Effekt zeigt sich im lebenden Organismus	Ob er sich auf Menschen übertragen lässt
3. Fallberichte und kleine Humanstudien	Einzelne Menschen, oft ohne Kontrollgruppe	Erste Hinweise am Menschen	Wie groß der Effekt wirklich ist
4. Randomisierte Studien	Zufällige Zuteilung, Vergleichsgruppe	Ein belastbarer Effekt in definierter Gruppe	Ob er für dich gilt, wenn du anders bist
5. Zulassung	Behörde hat geprüft	Wirkung und Sicherheit für eine bestimmte Anwendung	Andere Anwendungen bleiben offen

Zwei Beobachtungen helfen im Alltag. Erstens gilt eine Zulassung immer für eine bestimmte Anwendung. Elamipretide ist für das Barth-Syndrom zugelassen, damit ist nichts über andere Einsatzfelder gesagt. Zweitens bedeutet eine fehlende Humanstudie nicht, dass etwas nicht wirkt. Es bedeutet, dass die Frage noch nicht beantwortet ist.

Warum Humanstudien oft fehlen

Studien am Menschen kosten viele Millionen. Wo ein Wirkstoff nicht patentierbar ist, weil er körpereigenen Molekülen ähnelt, finanziert selten jemand diesen Schritt. Das ist eine Eigenart des Forschungssystems und sagt über die Qualität des Moleküls wenig. Gleichzeitig gilt: Wer wissen will, ob etwas bei Menschen wirkt, kommt an Humandaten nicht vorbei. Beides darf nebeneinander stehen.

Wie ich die drei Ebenen anwende

Wenn ich ein Peptid einordne, sortiere ich jede Aussage in eine von drei Schubladen. Die Schubladen sind ehrlich getrennt, damit du sehen kannst, was wohin gehört:

- **Gut belegt**
  Was in Humanstudien oder durch behördliche Prüfung gestützt ist. Beispiel: GLP-1-Analoga senken in großen randomisierten Studien das Körpergewicht (Wilding et al. 2021). Oder: Elamipretide ist für das Barth-Syndrom beschleunigt zugelassen.

- **Plausibel, aber dünn belegt**
  Was biologisch gut begründet ist und in Zell- oder Tierversuchen gezeigt wurde, aber am Menschen noch nicht sauber geprüft ist. Beispiel: BPC-157 und Sehnenheilung. Der Mechanismus ist gut beschrieben, die Übersicht von 2025 fand 35 präklinische Studien und eine klinische.

- **Aus meiner alltäglichen Praxis**
  Was ich in Gesprächen und Begleitungen immer wieder beobachte. Beispiel: Menschen fragen oft zuerst nach dem Peptid und merken im Verlauf, dass die Basis den größeren Teil trägt. Das ist Erfahrung, keine Studienzahl.

Zwei Fragen für jedes Peptid

Aus der Praxis ist mir eine kleine Routine geblieben, die ich jedem empfehle, der sich mit Peptiden beschäftigt: Was zeigt die Biologie? Und was wurde beim Menschen tatsächlich gemessen? Wer beides beantworten kann, hat verstanden, wo er steht, und kann ruhig und neugierig bleiben.

Ein Beispiel: Du liest, ein Peptid „verjünge die Mitochondrien“. Frage eins: Gibt es einen Mechanismus? Bei SS-31 ja, die Bindung an Kardiolipin ist gut beschrieben. Frage zwei: Was wurde am Menschen gemessen? Bei Herzinfarkt und Herzinsuffizienz erreichten die Studien ihre primären Ziele

nicht, beim Barth-Syndrom führte die Muskelkraft zur Zulassung. Das ist ein differenziertes Bild, und es ist spannender als jede Schlagzeile.

Ein Gedanke dazu
Wenn eine Quelle für ein Peptid nur Superlative kennt, lohnt ein Blick auf die Studien dahinter. Gute Quellen sagen dir auch, was noch offen ist, ganz ruhig und ohne Dämpfer.

Merksatz

Ein Mechanismus ist die Landkarte, die Studien sind die Schritte. Beides zusammen ergibt den Weg.

Auf einen Blick

- Die Leiter der Belastbarkeit reicht vom Zellversuch bis zur Zulassung.
- Eine Zulassung gilt für eine bestimmte Anwendung, nicht für das Peptid als Ganzes.
- Fehlende Humanstudien sind oft eine Frage der Finanzierung, nicht der Qualität.
- Meine drei Ebenen: gut belegt, plausibel aber dünn belegt, alltägliche Praxis.
- Zwei Fragen bei jedem Peptid: Was zeigt die Biologie, was wurde am Menschen gemessen?

So geht es weiter

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

Du findest ihn auf heilpraxis-au.de/guides/peptid-kompass/

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