

## **Ursachenorientiertes „Trouble Shooting“ bei der Energiebildung und im Stoffwechsel**

„Ich bin erschöpft.“ Wie oft hören die Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen diese Aussage? Man könnte umgekehrt fragen. Wie viele Menschen gibt es noch, die nicht über Erschöpfung klagen (müssen)? Das gilt auch für den Leistungssport. Hier spüren Sportler\*innen, wie schwer es ist, fit zu werden und zu bleiben.

Wo liegen die Ursachen? Welche Strategie führt zu einer effizienten Leistungsstabilisierung der Zellen, der Organe und des ganzen Organismus?

In den letzten Jahren haben Forscher\*innen glücklicherweise viele neue Tools zur Diagnostik der Zellenergie entwickelt. Auch die Zusammenhänge zwischen Darm-Milieu und Mitochondrienfunktion wird immer klarer sichtbar und diagnostizierbar.

ATP kann nur entstehen, wenn gleichzeitig verschiedene Bedingungen erfüllt sind: Genug Sauerstoffzufuhr, optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen und nicht zuletzt die Vermeidung oder Eliminierung von Hemmstoffen (exogen und endogen aus dem Darm und dem anaeroben Stoffwechsel der Zellen).

So, wie man nun mal nicht Dachziegel austauscht, wenn am Fundament des Hauses zu arbeiten wäre, so braucht man als Therapeut eine klare Prioritäten-Struktur und eine sich daraus ergebende Strategie für Diagnostik, Therapie wie auch für primäre und sekundäre Prophylaxe.