

Bad Homburg, den 8. August 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Gene auf gesund schalten

Wir wissen heute, dass die Gesundheit letztendlich nur zu ungefähr fünf bis fünfundzwanzig Prozent über die Gene festgelegt wird. Denn die Wissenschaft der Epigenetik weist nach, dass Gene an- und abgeschaltet werden können. Gewusst wie, kann man durch den Einfluss der täglichen Bewegung, guter Ernährung, der Psychohygiene und Optimierung des persönlichen Umfeldes „schlechte“ Gene ab- und „gute“ Gene anschalten. Der Einfluss der Gene wird dadurch oft überbewertet, dass Krankheiten scheinbar in der Familie vererbt werden. Natürlich ist die genetische Disposition Grundlage.

Dass deren Einfluss sich aber realisiert kommt meist dadurch zu Stande, dass in Familien vor allem die Tradition einer bestimmten Ernährung über Generationen weitergegeben, also „vererbt“ wird. Durch die Ernährung werden am meisten Fremdmoleküle in unseren Körper aufgenommen. Das erklärt diesen extrem großen Hebel, also die extrem große Beeinflussung durch diesen Faktor. Interessant hierbei ist auch die Tatsache, dass nicht nur innerhalb von Familien sondern auch in bestimmten Gegenden Deutschlands regionale Vorlieben gelebt werden und auch in Ländern Ernährungsgewohnheiten oft vergleichbar sind. Die psychische Belastung, vor allem der heute nahezu überall anzutreffende Stress, ist ebenfalls ein Faktor der über die Familiensituationen hinaus fast schon ein gesellschaftliches Problem darstellt. Er wird oft völlig unterschätzt, da den wenigsten klar ist, dass das gesamte System Mensch von psychischen Belastungen mehr oder weniger direkt betroffen ist.

Auch der Lebensplatz, also das Umfeld, kann einen negativ wirkenden Einfluss beispielsweise durch Elektrosmog in Form von zu nah verlaufenden Hochspannungsleitungen, Transformatoren oder Ähnlichem über Generationen entfalten. Last but not least natürlich die körperliche Betätigung - 24 Stunden täglich wirkendes Training - durch viel zu wenig bewegen, einseitiges Bewegen ohne Sport und mit sportlicher Betätigung oder extrem bewegen in körperlicher Schwerarbeit und im Hochleistungssport.

Dass die Einflüsse der einzelnen Faktoren nur schwer nachvollziehbar sind, geschweige denn wissenschaftlich belegbar, liegt in der Synergie der vielen Einflüsse begründet. Man müsste um einen Einfluss sicher nachzuweisen alle anderen gleich schalten. Das aber ist so gut wie unmöglich. Als Konsequenz werden Studien immer nur abgeschwächte Ergebnisse bringen.

Fazit: Starten Sie Ihre eigene Beweisführung. Ernähren Sie sich gut mit einem hohen Anteil an Pflanzen, trainieren Sie sich ruhige Gelassenheit an, optimieren Sie Ihren Schlafplatz und bewegen Sie sich in hoher Qualität, also vielseitig. Das Ergebnis wird Sie überzeugen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

