



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 29. September 2017

## Lange gesund leben

Längst ist dieser Gedanke kein Hirngespinnst mehr. Die Forschung hat mit dem Klonen des Schafs „Dolly“ im Jahre 1986 eine bahnbrechende Entdeckung umgesetzt. Schon damals aber ging es um mehr als das Klonen selbst. Die wahre Revolution dieses Experiments war es, den Alterungscode zu entschlüsseln und mit ihm den Alterungsprozess umzukehren.

Einerseits nagt täglich der Zahn der Zeit an den Körperzellen und lässt sie altern. Auf der anderen Seite aber stemmt sich eine archaische, also aus der Urgeschichte der Menschheit stammende Kraft dem vehement entgegen. Sie repariert und regeneriert permanent unsere etwa 90 Billionen Zellen und somit unseren gesamten Organismus. Nicht etwa weil der Menschen eventuell das einzige Lebewesen auf dieser Welt ist, das um seine Sterblichkeit weiß, sondern einfach um den Fortbestand der Spezies Mensch sowie auch den aller anderen Lebewesen zu sichern.

Diese Kraft ist als Erbinformation in der DNA gespeichert, die ständig auf ihre optimale Funktion überprüft und gegebenenfalls „resetet“ wird. Es gibt 55.000 Mal täglich Einzelstrangbrüche in der DNA unseren Zellen, die sofort repariert werden. Dazu schwärmt eine ganze Armada von Hilfskräften aus. Werden die dafür notwendigen Gene aber aufgrund schädigender Lebensweisen inaktiviert, bleiben diese Retter aus und der Alterungsprozess hat freie Bahn.

Um all diese Wunder des Lebens zu vollbringen, spielt die Verpackung der Gene eine Hauptrolle. Sie wird als Epigenetik bezeichnet. Jetzt aber kommen Sie und Ihre Lebensführung ins Spiel. Obwohl die moderne Medizin die Selbsterneuerungskräfte des Körpers fatal unterschätzt, liefert die Altersforschung in einem atemberaubendem Tempo Belege,

wie jeder Mensch seinen eigenen Jungbrunnen selbst aktivieren kann.

Einen extrem hohen Einfluss hat dabei die Ernährung. Einerseits, was wir essen, andererseits, wie viel und wann wir essen. Längst wissen wir aus Experimenten und Forschungsergebnissen, dass regelmäßige Fastenzeiten und Kalorienrestriktion nicht nur die Lebenszeit verlängern, sondern vor allem unsere Lebensqualität erhöhen. Frische, vollwertige Pflanzenkost mit ausgewogenen Anteilen an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten ist die Grundvoraussetzung. Ausgewogene Zeiten, in denen Nahrung aufgenommen wird und in denen gefastet wird, wie es beim Intervallfasten der Fall ist, schaltet täglich die Reparaturgene aus der Gruppe der Sirtuine an, aktiviert Stammzellen und lässt das Verjüngungsprogramm auf Hochtouren laufen. Das geschieht aber nur, wenn der Magen völlig leer ist. Da dies heute bei vielen, die 5 oder mehr Mahlzeiten täglich zu sich nehmen, nicht der Fall ist, wird die Entstehung von Krankheiten wie Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs unterstützt.

Das Intervallfasten ist deswegen ein großer Schritt in die Richtung eines langen und gesunden Lebens. Wenn Sie es mit geeigneter Nahrung, Bewegung, ausreichend Schlaf und Achtsamkeit gegenüber Stress kombinieren, haben Sie die wertvollste Verjüngungsstrategie in Ihrer eigenen Hand.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*