

DNA – Doch Nicht Altern? – Sind wir Opfer oder Former unserer Gene?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum wir altern? Wir nehmen viele Alterungsvorgänge als gegeben hin. »Ab vierzig geht's bergab.«, »Das ist genetisch, meine Oma hatte das auch in meinem Alter.« Stimmt es wirklich, daß unsere Gene bestimmen, wie gesund wir sind und welche Krankheiten uns aufsuchen? Und das müssen wir hinnehmen?



Die neueste Altersforschung deutet auf ein Umdenken hin. 2009 wurde der Nobelpreis für Medizin für die Erkenntnis vergeben, daß unsere Zellen ein Reparatursystem haben, welches Altersvorgänge rückgängig macht. Rückgängig? Können wir uns verjüngen?

Vielleicht fangen wir mal so an: Sie bestehen aus vermutlich 60 bis 80 Billionen Zellen. Das ist eine unvorstellbar große Zahl. Es kommt noch besser: In (fast) jedem Zellkern befindet sich unsere DNA, von der man lange Zeit glaubte, sie habe nur die Aufgabe, unser genetisches Programm bei Zellteilungen weiterzugeben. Die DNA ist pro Zelle ca. 2 Meter lang und reproduziert sich mit einer Geschwindigkeit von 100.000 km/Sekunde. Ehrfurcht ist angebracht bei solch einer

Leistung.

Je länger wir auf diesem Planeten leben, desto mehr Fehler kann die DNA allerdings bei einer Zellteilung machen. Wir sind permanent Einflüssen ausgesetzt, die die Zellen schädigen: Streß, Strahlungen - sowohl menschlicher als auch kosmischer Herkunft -, Umweltbelastungen, falsche Ernährung, ...

Man hatte vor Jahren schon entdeckt, daß am Ende der DNA eine Art Kappen zu finden waren, die allerdings keinen Beitrag zu leisten schienen zum genetischen Code. Die Wissenschaftler konnten zunächst nichts damit anfangen und haben diese Kappen »junk«, also »Müll« genannt. Ignoranz trifft Arroganz, auch und gerade in der Wissenschaft!

Die neue Erkenntnis ist nun, daß diese Enden (- te-

los, griechisch: das Ende) der DNA nicht irgendwelcher Basenmüll sind, sondern es sind SCHUTZ-Kappen. Man nennt sie TELOMERE (-Meros: teilen). Sie schützen die DNA vor negativen Einflüssen. Allerdings werden sie, je älter wir werden, bei jeder Zellteilung immer kürzer.

Stellen Sie sich die Telomere wie die Plastikenden von Schnürsenkeln vor - sie dienen zum Schutz derselben. Wie unpraktisch wäre es da, diese würden sich bei jedem Schuhebinden verkürzen? Irgendwann würden die Schnürsenkel ausfransen.

Wir werden älter, weil die DNA ausfranst? So ähnlich ist es. Werden die Telomere kürzer, dann kommt es zu Fehlern. Unsere Zellen sind dann nicht mehr so leistungsfähig, Organe werden schwächer, es kommt zu Herzschwäche,

Muskelschwäche, Gedächtnisstörungen - im schlimmsten Fall zu Krebs oder autoimmunen Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer.

Und was machen wir jetzt mit dieser Erkenntnis? Wissenschaft ist besonders spannend, wenn die Menschen sie in ihrem Leben anwenden können!

Die gute Nachricht ist: es gibt ein Reparaturenzym, es heißt - naheliegenderweise - Telomerase. Es repariert die Telomere. Einfach gesprochen: Dieses Enzym verhindert, daß unsere DNA »ausfranst«, d.h. irreparabel geschädigt wird. Dumm nur, daß es nicht in allen Zellen gleich aktiv ist.

Aber: Man hat auch herausgefunden, wie man die Telomerase aktivieren kann! Einerseits kann die Telomereverkürzung gestoppt werden.

Zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, mikronährstoffreiche Ernährung, Entspannung, Gingko, Curcuma ...

Andererseits ist es besonders spannend, daß es einen Stoff in der Natur gibt, der die Telomerase dergestalt aktiviert, daß die Telomere länger werden, d.h. wir werden auf Zellebene JÜNGER!

Diese Pflanze ist in China seit tausenden von Jahren bekannt und wird als Stärkungsmittel eingesetzt. Sie hat den botanischen Namen *Astragalus membranaceus*, »mongolischer Tragant«. Vor einigen Jahren machte sich bereits eine Firma in den USA daran, die Inhaltsstoffe zu analysieren und dann die zwei wichtigsten Wirkstoffe synthetisch herzustellen, denn dann sind sie patentierbar und somit von pekuniärem Interesse.

Dieses Mittel ist sozusagen ein Plagiat. Nicht das Original. Ist es nicht viel sinnvoller, die Pflanze als Ganzes zu verwenden? Das ist natürlicher, und es werden ALLE Inhaltsstoffe synergistisch verwendet, so wie es die Natur vorgesehen hat.

Mittlerweile ist es einer Firma gelungen, eine außergewöhnliche Wirkstoffdichte der ganzen Pflanze zu erzielen. Und die bisherigen Erfahrungsberichte sind sehr beeindruckend. Manche von Ihnen haben vielleicht gelesen, daß die Telomerase in Krebszellen besonders aktiv sei. Wäre es da nicht gefährlich, dieses Enzym noch anzuregen? Alle bisherigen Berichte deuten aber darauf hin, daß der Vorteil, der sich aus der Aktivierung der Immunzellen im Kampf gegen Krebszellen ergibt, überwiegt - gegenüber einer bisher nur theoretischen Gefahr der Krebszellaktivierung. In der Praxis wurde es nie beobachtet.

Im Gegenteil: es gibt ge-

nügend Studien, die zeigen konnten, daß Tragant z.B. bei Lungenkrebs, Leukämie und Hautkrebs zur Heilung beitragen kann. Aber auch hier gilt: es sollte nicht die Krankheit eines Menschen behandelt werden, sondern der Mensch, der diese Krankheit hat. Will sagen: nehmen Sie nicht einfach bei einer Krebsdiagnose Tragant, sondern wenden Sie sich an einen ganzheitlich denkenden Arzt.

Noch ein Wort zur DNA: wie ich oben schon andeutete, ist die Weitergabe des genetischen Codes nicht ihre alleinige Aufgabe. Vieles deutet darauf hin, daß die in sich schwingende DNA Emotionsmuster und Erfahrungen speichert und diese an alle Zellen weitergibt. Praktisch bedeutet das, daß Sie unter Streß eine andere DNA aufweisen als unter Wohlgefühl. Unter Extremstreß, wie z.B. Traumata oder Todesangst, entstehen sogar genetische Prints, die an die nachfolgende Generation weitergegeben werden können.

Wir haben also nicht nur Verantwortung für uns selbst, sondern auch für unsere Nachkommen. Denn unsere Lebensweise, besonders unsere Einstellung zum Leben, unser Lebensgefühl, verändert die Schwingung der DNA, und das vererbt sich weiter. Wir sind also Former unserer Gene, nicht deren Opfer.

Achten Sie nicht nur darauf, was Sie essen und daß Sie Sport treiben. Achten Sie vor allem darauf, was Sie denken, fühlen und sagen. Es verändert Ihre Gene, und es beeinflusst die Art, wie Sie älter werden.

Ein befreundeter amerikanischer Arzt sagt es so: «**focus on what you want, not on what you don't want**».

Autorin

Dr. med. Ute Dauenhauer

WEINGUT

HIRTH

UNSERE WEINFLASCHEN SIND NICHT GRÖßER ALS ANDERE. TROTZDEM PASST MEHR GENUSS HINEIN.



Wir lassen weg, was sich auf Kosten des Genusses breit macht. Und geben unserem Wein so reichlich wie nur möglich mit, was den wahren Unterschied ausmacht: Zeit und nochmals Zeit. So schaffen wir Platz für mehr Natürlichkeit und mehr Aroma. Kommen Sie auf unser Gut bei Willsbach und erfahren Sie alles über unseren zu 100 % biologisch-organischen Weinbau. Kosten Sie unsere Weine, lassen Sie sich im Gutsausschank schwäbische Leckereien schmecken, genießen Sie die Idylle. Ganz so, wie unser Wein reifen darf: in aller Ruhe. Öffnungszeiten von Gutsausschank und Keller unter WWW.WEINGUTHIRTH.DE oder TELEFON +49 (0) 71 34 5 36 94 54

AUM KURZENTRUM



Traditionelle Ayurvedakuren



Seit 1994 in Deutschland.
Ruhige Atmosphäre, qualifiziertes, erfahrenes Team; idyllische Lage.
Auch Kurzaufenthalte möglich.

Fordern Sie unsere Prospekte an!

www.ayurvedakuren.com

Römerstraße 1-3 • 74629 Pfedelbach-Gleichen

Tel. 0 79 49 - 5 90 • www.ayurvedakuren.com

Medizinische Fußpflegepraxis

Ute Treffert

Grauwiesenweg 2
74523 Schwäbisch Hall

Tel.: 07 91 / 4 84 07