

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

Bad Homburg, den 4. April 2011

Die Epigenetik relativiert die Genetik

Als Bill Clinton am 26. Juni 2000 die Entschlüsselung des menschlichen Erbgutes verkündete, äußerten viele die Hoffnung, auf diesem Wege Krankheiten mit einer zukünftigen Gentherapie heilen zu können, Andere sahen diese Entwicklung mit gemischten Gefühlen. Würde daraus nicht resultieren, dass Menschen aufgrund „schlechter“ oder „guter“ Gene in Klassen eingeteilt werden? Diese Aussichten sind inzwischen von einer neuen Realität eingeholt worden. Ein noch junger Zweig aus der wissenschaftlichen Disziplin der Molekularbiologie, die Epigenetik („jenseits der Genetik“), beweist das Vorhandensein völlig anderer, über das bisher Bekannte weit hinausgehende Gesetze über genetische Veranlagungen und deren Einfluss auf Krankheit und Gesundheit.

Bislang ging man davon aus, dass die vererbten Gene die unveränderliche Basis sind, die dann durch eine die Gesundheit oder Krankheit fördernde Lebensweise positiv oder negativ beeinflusst. Heute weiß man, dass Ernährung, Umwelt, Stress und Gefühle unsere Gene verändern, indem Einflüsse wie diese, die genetische „Verpackung“ verändern. Was heißt das genau? Unsere Lebensweise führt dazu, dass bestimmte für Krankheiten mit verantwortliche Gene an oder abgeschaltet werden oder dass sogar die Struktur der Gene selbst verändert wird. Die Forschungsergebnisse sind faszinierend. Eine Studie aus dem Jahr 2003 lies auch die letzten Zweifler aufhören. Wissenschaftler der Duke University beobachteten wie eine gesunde Ernährung mit Nahrungsergänzungen bei trächtigen Mäusen die Auswirkungen einer Genmutation in der nächsten Generation wieder rückgängig machen konnte. Die Elterngeneration, die an Krebs, Fettleibigkeit und Altersdiabetes erkrankte bekam gesunde Nachkommen, obwohl diese die gleichen Gene hatten wie ihre Mütter! Die gesündere „Verpackung“ schaltete die Wirkung der Gene selbst aus.

Andere Untersuchungen bestätigen diese Ergebnisse. Besonders bei Krebserkrankungen, Altersdiabetes und Herzerkrankungen weiß man heute, dass epigenetische, also übergeordnete Mechanismen zu 95 Prozent für die Entstehung dieser Krankheiten verantwortlich sind. Nur zu 5 Prozent wirken sich die ererbten, genetischen Anlagen aus. Aus diesen neuen Erkenntnissen lässt sich heute schließen, dass es ein fataler Irrtum war, dass Frauen sich vorsorglich die Brüste amputieren ließen, nur weil Brustkrebsgene bei ihnen nachgewiesen wurden. Bei Prostatakrebspatienten fand man heraus, dass die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil nach drei Monaten dazu führte, dass von 500 begleitend beobachteten Genen 48 aktiviert und 453 gedämpft wurden, darunter solche, die als tumorförderlich gelten.

In Tierversuchen zeigte sich, dass grüner Tee das Wachstum von Tumoren verhindert. Wie der Tee seine schützende Wirkung entfaltet, fanden 2003 Ming Zhu Fang und ihre Kollegen von der Rutgers University in New Jersey heraus: Die im Tee enthaltene Substanz Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) sorgt dafür, dass Gene, welche die Entstehung von Krebszellen unterbinden, aber ausgeschaltet sind, wieder aktiviert werden, in dem „Lesesperren“ beseitigt werden. Inzwischen konnte gezeigt werden, dass ein in Sojabohnen vorkommendes Pflanzenhormon ähnlich wirkt.

Ich als Ärztin, die ihre Patienten wann immer möglich naturheilkundlich und ernährungsmedizinisch betreut, kann aus meiner Erfahrung heraus nur bestätigen, was die Epigenetik Gott sei Dank endlich wissenschaftlich beweist. Nun wird auch auf der Ebene der Genetik immer klarer wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist. Die Ernährungswissenschaft und die Lehre vom gesunden Leben werden zwangsläufig zukünftig ein Fachgebiet auch im Medizinstudium sein.

Eine gesunde und schöne Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

