



12.12.2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“ - Zellen länger leben lassen

Wir bestehen aus sehr vielen Zellen, man schätzt zwischen 80 und 100 Billionen. Sie teilen sich, alte ergehen, werden recycelt. Überall im Körper herrschen deswegen Vergehen und Neubildung. Bei jedem Teilungsvorgang einer Zelle werden die so genannten Telomere kürzer. Das sind eine Art Verschlussklappen, die auf den Enden der Chromosomen sitzen und diese schützen. Bis sie so kurz sind, dass dieser Schutz entfällt und die Zelle stirbt. Die Annahme dass Zellen theoretisch unendlich alt werden können war nun scheinbar widerlegt, da durch das "Vergehen" der Telomere ein maximales Lebensalter in jede Zelle eingebaut schien.

Man entdeckte aber auch ein Enzym, die Telomerase, das die Telomere wieder aufbauen, also verlängern kann. Unter Hochdruck wird seitdem an Medikamenten geforscht, die dieses Enzym aktivieren können. Bisherige Entwicklungen solcher Medikamente schaffen es mittlerweile, den Abbau der Telomere zu verlangsamen. Es gelingt aber nicht, die Verkürzung zu stoppen, oder sogar rückgängig zu machen.

Beim Einfluss der Gene wusste ich schon immer, dass es Prozesse im Körper geben muss, die mit der Forschung nicht übereinstimmen. Denn ich beobachtete Patienten denen es trotz starker genetischer Veranlagung gelang, Krankheiten unter denen ihre Eltern litten nicht nur zu vermeiden, sondern rückgängig zu machen. Sie schafften das über eine entsprechend gute Lebensführung: Gute Ernährung, hochwertiges Bewegungstraining und geeignete Maßnahmen um die Psyche zu "streicheln" - meist Stressreduzierung.

Eben die Werkzeuge, die ich meinen Patienten als Gesundheitsärztin in die Hand gebe, wohl wissend, dass dadurch der "innere Arzt" maximal aktiviert wird. Als mit den Erforschungen der Epigenetik klar wurde, dass die Gene nur zu ungefähr 5 Prozent für Krankheiten verantwortlich sind, da wir über die Lebensführung schlechte Gene ab- und gute Gene anschalten können, bestätigte sich meine Überzeugung.

Ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass die neueste Forschung nun auch bei den Telomeren Aufsehen erregendes erstmalig nachgewiesen hat. Eine US-Studie an zehn Männern im Alter von 60 Jahren ergab, dass deren Telomere nach 5 Jahren um durchschnittlich 10 Prozent gewachsen waren. Sie hatten die Verkürzung der Telomere nicht nur aufgehalten, sondern den Prozess sogar herumgedreht! Dreimal dürfen sie raten wie sie das geschafft haben: Sie aßen kein Fleisch, trieben täglich Sport und entspannten beim Yoga. Bei der Kontrollgruppe hatten sich die Telomere im selben Zeitraum um durchschnittlich 3 Prozent verkürzt. Wieder beweist modernste Forschung, dass Lebensführungsmaßnahmen bei denen gute Ernährung, hochwertige Bewegung und körperlichen wie geistigen Stress reduzierende muskuläre Engpassübungen im Vordergrund stehen, für als bewiesen geltende Zusammenhänge ins positive Gegenteil drehen können

