

# INHALT

## VORWORT

Unser Erbgut ist nicht unser Schicksal 8

## KAPITEL 1

UNSERE GENE SIND NICHT ALLMÄCHTIG 11

Opfer unseres genetischen Schicksals? 12

Die geheimnisvolle Welt der Gene 13

Jubel – das gesamte menschliche Genom ist entziffert! 17

Genetik – Epigenetik: Worin liegt der Unterschied? 19

Wir sind, was unsere Umwelt aus uns macht 20

„On und off“ – Wer ist der Herr über den Gen-Schaltkasten? 21

Epigenetische Veränderungen sind vererbbar 24

## KAPITEL 2

DIE ERNÄHRUNG IST EIN WESENTLICHER TEIL  
UNSERES „EPIGENETISCHEN SCHICKSALS“ 27

Man ist, was man isst 28

Die Honigbiene zeigt uns, wie es geht 29

Zucker aktiviert Gene 30

Ist Obst etwa ungesund? 34

Was ist mit künstlichen Süßstoffen? 35

Fett – Segen oder Fluch? 36

Vitalstoffe als Programmierhilfen 38

Auch die Darmbakterien mischen im Genpool mit 42

Die „Pflanzenapotheke“: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe kontrollieren die  
Genfunktionen 44

„Five a day“ – Gemüse und Obst senken Krankheitsrisiken 46

## KAPITEL 3

PSYCHISCHE BELASTUNGEN HINTERLASSEN  
NARBEN IM ERBGUT 51

Erlebnisse beeinflussen Gene 52

Es geht schon mit der Mutterliebe los	52
Liebesentzug verursacht Kratzer in den Genen	55
Traumata brennen sich ins Erbgut ein	57
Die einen stecken Belastungen locker weg, die anderen gehen daran zugrunde	58
<i>German Angst</i> – kann solches Erbgut weitergegeben werden?	59
Stress, lass nach! Sind wir noch zu retten?	60
Dankbarkeit schreibt das Erbgut um	63
Gibt es ein Glücksgen?	64
Helfen Gespräche dabei, die Spuren zu beseitigen?	66

## KAPITEL 4

DIE GESUNDHEIT DES MENSCHEN BEGINNT IM MUTTERLEIB	69
Buntes Erbgemisch – ein neues Leben entsteht	70
Das Kind kommt ganz nach der Mutter – oder doch nach dem Vater?	71
Zwillinge – eine besondere Laune der Natur	73
Nicht für zwei essen	74
Ein niedriges Geburtsgewicht erhöht das Risiko des Kindes für Stoffwechselstörungen	75
Wenn Schwangere hungern, werden Gene des Babys umprogrammiert	76
Das Erbgut des Kindes wird epigenetisch markiert	78
Auch übergewichtige Mütter geben ein schlechtes Erbe weiter	79
Epifood für Schwangere – warum Folsäure so wichtig ist	80
Das Coaching des frühkindlichen Erbguts	82
Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Signalgeber	84
Epigenetische Umprogrammierung: Schlank und gesund statt dick und krank	86
Bloß nicht zu viel Plastik – und schon gar nicht während der Schwangerschaft	87
ADHS – epigenetisch bedingt durch Junkfood während der Schwangerschaft?	88
Stress während der Schwangerschaft – mitgefangen, mitgehangen?	90
Ein wahrhaft einschneidendes Ereignis: Der Kaiserschnitt blockiert Gene	92
Künstliche Befruchtung – dem Leben „auf die Sprünge“ helfen	94

Rauchende Väter prägen ihre Kinder	96
Opas Vermächtnis	98
Das Pubertier stresst	99

## **KAPITEL 5**

ALT WERDEN – FIT BLEIBEN: WIE SIE IHRE GENE AUF „GESUND“ SCHALTEN	103
Bio-Bonus: Frauen leben länger	104
Unser „Buch des Lebens“ bestimmt unser Alter	106
Mit zunehmendem Alter häufen sich Veränderungen am Erbgut	106
„Methusalem-Gene“ – Wunsch oder Wirklichkeit?	108
Hochbetagt, gesund und fit – was 100-Jährige anders machen	110
Leben in den „blauen Zonen“	111
Verzicht schenkt Lebensjahre	113
„Fasten“ heißt das Zauberwort	114
Telomere – Wächter über die Lebensdauer unserer Körperzellen	115
Die „epigenetische Uhr“ – Vorhersage für Alterungsprozesse und sich ausbildende Krankheiten?	119

## **KAPITEL 6**

ZU DICK? STELLEN SIE IHRE GENE AUF „SCHLANK“ UM!	123
Übergewicht betrifft einen Großteil der Gesellschaft	124
Dick sein durch Vererbung – das ist nur die „halbe Wahrheit“!	125
Bezahlen wir Wohlgeschmack mit Übergewicht?	127
Plastik macht dick	128
Übergewichtige tragen eine schwere Last – aber nicht immer	130
Leberverfettung – der Lebensstil ist für ihre Entstehung verantwortlich	131
Finger weg von Diäten – Abnehmstress macht dick!	134
Abnehmen – aber natürlich	135
Sport programmiert Gene um	137

## **KAPITEL 7**

DEMENZEN – SCHRECKGESPENSTER DES ALTWERDENS	141
Programmieren Sie Ihre Gehirnzellen neu	142

Der Persönlichkeitsverlust kommt in Schüben	143
Alzheimer – die Zuckerkrankheit des Gehirns?	147
Legen Sie den Schalter in Ihrem Gehirn für die „Lerngene“ um	148
Polyphenole – ein echtes „Brainfood“	150
<i>Use it or lose it</i> – wer seine grauen Zellen nicht trainiert, muss mit Verlusten rechnen	152

## **KAPITEL 8**

KREBS – BRINGEN SIE IHRE SCHUTZGENE AUF TRABI!	155
Krebs ist auf dem Vormarsch	156
Mit dem Alter kommt leider auch häufig der Krebs	157
Bei Krebs spielen mehrere Ursachen zusammen	158
Entzündungen und oxidativer Stress fördern Krebserkrankungen	160
Krebs ist eine epigenetisch bedingte Erkrankung	161
Schach dem Krebs mit der richtigen Ernährung	163
Krebszellen hassen Sport	176
Epigenetisch wirksame Krebsmedikamente – der Königsweg der Zukunft?	177

REZEPTE FÜR SUPERLECKERE, EPIGENETISCH WIRKSAME SPEISEN	181
Frühstück	182
Mittagessen	189
Abendessen	196

Nützliche Adressen	204
Literaturhinweise	205
Register	210
Bildnachweise	222
Impressum	223