

KLAUS OBERBEIL

Gesundes Essen – gesunde Gene

So stellen Sie mit dem richtigen
Essen Ihre Gene auf Gesundheit

Das
Ernährungs-
programm für
Körper und
Psyche



schlütersche

den Adipozyten, in Schwung, das Schlankwerden wird dann viel leichter. Was auch noch wichtig ist: 40 Prozent eines jugendlichen Bindegewebes sind Wasser. So kann Kollagen unsere Gewebe und Gefäße schützen und in der Unterhautschicht Falten, Runzeln und Krähenfüße polstern und glätten. Erfahren Sie in den folgenden Kapiteln auch mehr darüber, wie wir mit Hilfe unserer „Beauty-Gene“ wieder jünger werden können.

Wasser ist ein Geschenk der Natur, das unsere „Beauty-Gene“ in Schwung bringt.



Unsere Zellen: ein Nährstoffparadies

Die kleinen, quicklebendigen Gebilde, aus denen unser Körper besteht, beziehen ihre Nährstoffe aus der extrazellulären Flüssigkeit, in die sie eingebettet sind und an die das Blut die angelieferten Biostoffe abgibt. Von allein gelangen diese Substanzen freilich nicht in die Zelle, sie sind auf die Mithilfe der Kalium-Natrium-Pumpe angewiesen:

- Das Mineral Kalium schleust Wasser und Biostoffe durch feine Poren in die Körperzelle ein,
- das Mineral Natrium presst verbrauchtes, nährstoffarmes und mit Zellmüll aufgeladenes Wasser aus der Zelle zum Abtransport hinaus.

Dieser Mechanismus funktioniert überall in der Natur seit Hunderten Millionen Jahren unverändert, bei allen Tieren, Pflanzen und Menschen stets gleich. Natrium und Chloride sind die Bestandteile unseres Kochsalzes. Da wird schon klar, dass eine zu salzreiche Kost den Zellen ihr kostbares Nährwasser entzieht, sie austrocknet und vorzeitig altern lässt. Hingegen liefert eine kaliumreiche Nahrung den Zellen viel verjüngendes Wasser. Kalium ist vor allem hoch in wasserreichem Obst und Gemüse enthalten. Zu viel Salz macht alt, frische Früchte, Hülsenfrüchte, Spinat, Kohlrabi, Fenchel oder Kohl, die alle bis zu 85 Prozent aus Wasser bestehen, hingegen jung. Die Natur kennt ja keinen Wandkalender, keine Küchenuhr oder Sekundenzeiger. Sie hat überhaupt keinen Zeitbegriff, sondern unterscheidet ausschließlich zwischen wasserreichen, gut genährten und deshalb jungen und welken, alten Körperzellen.



Zu viel Salz in der Nahrung entzieht dem Körper Wasser, lässt unsere Zellen austrocknen und uns alt aussehen.

Die geheime Rolle der Gene

Diese unendlich winzigen Träger unserer Erbanlagen sind in jeder Minute oder Sekunde bestens darüber im Bilde, was sich so alles an Biostoffen in den Zellen befindet. Dafür sorgen sogenannte Stringent Factors, kleine Heinelemännchen-Moleküle, die ihnen sogleich melden, wenn z. B. Magnesium, Vitamin B₆, ungesättigte Fettsäuren oder ein bestimmter Eiweißbaustein fehlt.

Gene stoppen dann im Zeitraum eines Lidschlags die Synthese eines Zellproteins, für dessen Strukturaufbau dieser spezielle Biostoff benötigt wird.

Dieses Sparsamkeitsprinzip ist für Zellforscher ein weiteres unter den großartigen Wundern der Natur. Man kann es mit einer Hausfrau vergleichen, die nach dem Kochbuch kocht, mit der Arbeit jedoch erst dann beginnt, wenn sämtliche, für die vorgesehene Speise notwendigen Zutaten vor ihr auf dem Küchentisch liegen.

Zwischen Zellinnern, dem wässrigen Zytoplasma, und den Genen im Zellkern besteht also permanente Verständigung, so als wären sie über ein Telefon oder über eine E-Mail-Leitung verbunden.

Diese Erkenntnisse moderner Biophysikologen sind neu, erst durch innovative High-Tech-Analyseverfahren möglich geworden. Sie machen aber deutlich, dass mitunter das Defizit an einem einzigen Vitamin oder Spurenelement Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, die Neigung zu Übergewicht oder auch Darmbeschwerden auslösen kann.

Viele Menschen werden nur deshalb dick, weil ihnen das ganze Jahr über Vitamin C fehlt. Andere sind nervös und gereizt, weil sie zu wenig von dem Nervenvitamin B₁ (Thiamin) in Blut und Gewebe haben. Die gute Nachricht: Wird dieser fehlende Nährstoff dann durch eine gesunde Mahlzeit zugeführt, lösen sich entsprechende Genblockaden wieder.



Die Synthese von Zellproteinen beginnt erst, wenn alle „Zutaten“ vorhanden sind.

Nährstoffmangel in der Zelle kann allerdings sowohl durch Fehlernährung als auch durch zu viel Stress ausgelöst werden, der ja bekanntlich Biostoffe frisst – oder über beide dieser Faktoren zusammen. „Wenn wir uns über diese genetischen Zusammenhänge im Klaren sind, sind Fitness und Gesundheit keine Fremdwörter mehr“, verspricht die Genetikprofessorin Dr. Elizabeth W. Jones von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh (US-Staat Pennsylvania). Andere Wissenschaftler drücken es so aus: „Wer mit 35 Jahren aussieht wie 35, ist selbst schuld. Mit 50 Jahren aussehen wie 35 ist überhaupt kein Problem.“

Gesundheit und gutes Aussehen sind keine Frage des Alters, sondern der optimalen Versorgung unserer Körperzellen mit Biostoffen.



