



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 4/2010

Liebe Leserin, liebe Leser,

lange galt es als gesichertes Erkenntnis, dass unser gesundheitliches Schicksal weitgehend von unseren Genen bestimmt ist. Ein neuer Forschungszweig – die sogenannte Epigenetik – räumt mit diesen Vorstellungen auf. Ein Thema unseres Newsletters. Außerdem: Tipps zum Umgang mit niedrigem Blutdruck.

Wie immer finden Sie ausführliche Informationen zu den jeweiligen Themen in der kommenden bzw. aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe. Der April-*Naturarzt* erscheint am 18. März.

Wir wünschen eine anregende Lektüre – und viel Frühling!

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

➔ **Epigenetik bestätigt Naturheilkunde: Gesundes Leben zählt**

Die revolutionäre Erkenntnis lautet: Wir können die Programmierung unserer genetischen Ausstattung verändern und damit körperliche und seelische Gesundheit beeinflussen! Der „Naturarzt“ sprach mit Dr. rer. nat. Peter Spork über die neue Freiheit – und die neue Verantwortung für ein gesundes Leben.

Die Epigenetik beschäftigt sich mit molekularbiologischen „Schaltern“, die jede unserer Zellen in Massen besitzt, um einzelne Stellen ihres Erbguts gezielt an- oder auszuschalten. Wir selbst können dank der epigenetischen Schalter mit unserem Lebensstil beeinflussen, wie gesund wir sind, was wir für eine Persönlichkeit haben oder wie lange wir leben. Denn die epigenetischen Schalter verleihen den Zellen ein Gedächtnis: Nach und nach hinterlässt die Lebensweise

durch ein Umlegen der passenden epigenetischen Schalter Spuren in den Zellkernen.

Ein positiver Zustand brennt sich sozusagen dauerhaft in die Biochemie der Zellen ein. Dadurch können zum Beispiel krank machende Gene zeitlebens ausgeschaltet werden, was uns lange gesund erhält. Umgekehrt können schlechte Einflüsse negative epigenetische Prozesse anstoßen, die uns noch Jahrzehnte später krank machen.

Besonders prägend ist offenbar die Zeit vor und nach der Geburt, also im Mutterleib und in den ersten Jahren unseres Lebens. Doch auch wer in dieser Zeit „Pech“ hatte, kann später noch einiges wieder gut machen. Sowohl eine nicht optimale genetische Ausstattung als auch eine weniger gute epigenetische Prägung lassen sich zumindest teilweise korrigieren: „Einige Menschen müssen eben etwas mehr für ihre Gesundheit tun als andere“, sagt Dr. rer. nat. Peter Spork im *Naturarzt*-Interview. Dr. Spork hat das erste populärwissenschaftliche Buch über das Thema Epigenetik verfasst. Zu den Möglichkeiten, die epigenetischen Schalter zu beeinflussen, zählen nach seiner Erkenntnis Ernährung und Sport, aber z. B. auch Psychotherapie.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 4/2010)

➔ **Tipps zum Umgang mit niedrigem Blutdruck**

Eine Veranlagung zu niedrigem Blutdruck gilt in der Medizin nicht als Krankheit, sondern als gute Lebensversicherung: „Damit können Sie alt werden!“ lautet ein gängiger Trost für die Betroffenen. Diese sind relativ zahlreich und sie leiden zum Teil erheblich unter ihren „harmlosen“ Beschwerden: Antriebsmangel, Müdigkeit und Schwindel, häufig auch eine erhöhte Neigung zu frieren.

Von einer Hypotonie spricht man, wenn der obere (systolische) Blutdruckwert bei Männern unter 110 mg/Hg, bei Frauen unter 100 mm/Hg liegt. Die Lebenserwartung der Betroffenen ist höher als beim Rest der Bevölkerung, weil sie ein niedrigeres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall haben. Aber ihre Lebensqualität leidet teilweise erheblich.

Wie fühlt sich das an? Manch ein Hochdruckpatient, dessen Blutdruck medikamentös auf weniger riskante Werte „heruntergeprügelt“ wurde, fühlt sich genauso – schlapp bis depressiv, so dass er meint: „Lieber kürzer, aber mit Volldampf durchs Leben fahren.“ Allerdings können Symptome der Mattigkeit viele Ursachen haben. Man sollte daher bei entsprechenden Beschwerden sicher sein, dass es sich unter anderem nicht um Schilddrüsenunterfunktion, Eisenmangel, Depression oder Herzinsuffizienz handelt.

Die wichtigsten Maßnahmen gegen das Leiden betreffen den Lebensstil. Dazu gehören unter anderem:

- ▶ Genug Schlafen (und zwar nachts). Keine synthetischen Schlafmittel verwenden. Eventuell Kopfende des Bettes hochstellen, um Kreislauf an eher aufrechte Körperhaltung zu gewöhnen.
- ▶ Aufstehen morgens: langsam. Eventuell zunächst ein bisschen Gymnastik, danach ein Glas Wasser trinken. Dann Kaltwasseranwendung (z. B. Wechsel-dusche), aber peu à peu mit Eingewöhnung.
- ▶ Mehr Salz in der Nahrung (dies gilt wirklich nur für Hypotoniker!). Am besten schon mit einem salzigen Frühstück den Tag beginnen. Stichwort: Suppe statt Kaffee. Denn Kaffee verschlimmert bei einem Großteil der Betroffenen (die auch zu kalten Händen und Füßen neigen) die Problematik.
- ▶ Mehr Trinken (ca. 2 Liter/Tag). Aber keinen Alkohol, denn er wird meist schlecht vertragen (zusätzliche Mattigkeit). Trinken ist auch ein „Notfallmedika-ment“: Relativ zügig 1/4 bis 1/2 Liter Wasser trinken, hebt den Blutdruck kurz-fristig deutlich (innerhalb von 10 Minuten).
- ▶ Körperliches Training: Ausdauersportarten wie Radfahren (fördert die Venen-pumpe in den Waden!), Wandern und Schwimmen (Wasserdruck ist Gefäßtrain-ing) sind besonders geeignet.

Viele weitere Tipps und was die Naturheilkunde außer Ratschlägen noch gegen Hypotonie zu bieten hat finden Sie im „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“, Ausgabe 4/2010.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 4/2010)

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Und das im 150. Jahrgang! Die Zeitschrift tritt ein für einen weit-gehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissen-schaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständ-lich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Ge-sundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Infor-mationen sind über die Internetseite www.naturarzt-online.de erhältlich.