

05 EPIGENETIK IM FOKUS

Die Wissenschaft der Epigenetik revolutioniert seit Jahren unser Verständnis der Gene. Lange Zeit galten unsere Gene als feste Größe und unser „Schicksal“, welches wir nicht aktiv beeinflussen können. Heute wissen wir, dass ein höchst dynamischer Austausch zwischen unserer DNA und unserer Umwelt stattfindet. Die gute Nachricht: Wir können aktiv einen Beitrag für unsere körperliche und psychische Gesundheit leisten. Jeder Mensch hat circa 23.000 Gene. Genetische Varianten bestimmen unser Aussehen, das Verhalten und gesundheitliche Aspekte, wie unser Ernährungsverhalten, die Tendenz Unverträglichkeiten zu bekommen, wie gut wir Nährstoffe aufnehmen können, wie wir mit Stress umgehen und wie gut unser Körper Giftstoffe loswird.

Wir räumen den größten Irrglauben unserer Zeit aus dem Weg: „Das hast du von deiner Mutter, deinem Vater geerbt. Du bist deinen Genen ausgeliefert.“

Forschungsergebnisse aus der Epigenetik zeigen aber, dass unsere Gene nicht unser Schicksal sind, denn unsere Genaktivität lässt sich durch Lifestylemaßnahmen steuern. Das ist Epigenetik. Die Wissenschaft hat die lang gehegte Vorstellung, dass die uns vererbten Gene unveränderbar sind, gekippt. Die Epigenetik zeigt, dass selbst subtile Umweltveränderungen Zugriff auf unser Erbgut haben und so die Entstehung von Krankheiten oder die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen epigenetisch beeinflusst werden.

Das Wissen über mögliche genetische Prädispositionen und darauf ausgelegte epigenetische Lifestyleanpassungen ist die Zukunft im Gesundheitswesen.

Inhalte:

- Epigenetik als wissenschaftliches Fundament
- Sozio-Epigenetik; Psycho-Epigenetik
- Nutri-Epigenetik: Der Einfluss von Ernährung auf unsere Genaktivität
- Transgenerationale-Epigenetik: Genaktivität ist veränderbar
- praktische Tools und Anwendungen
- Wissen über Zellmembran-, Mitochondrientherapie Naturstoffe/Mineralien
- Möglichkeiten der DNA-Analyse: SNPs (Single Nucleotide Polymorphisms - Einzelne Nukleotide Polimorphismen); Whole Genome Sequencing (WGS) etc..

Ihr Nutzen aus diesem Seminar

Sofort umsetzbare wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Inhalte: Sie können gleich mit Know-how, Hintergrundwissen und alltagstauglichen Hilfestellungen durchstarten.

Eine weiterführende Entwicklung Ihrer Ernährungskompetenzen durch eine Kombination mit den anderen Ernährungsseminaren der ist empfehlenswert.