

STRESSBEWÄLTIGUNG & MEHR ACHTSAMKEIT

Chronischer Stress wirkt wie ein Beschleuniger für die innere Uhr – er rückt den Zeiger des epigenetischen Alterns schneller nach vorne. Studien zeigen, dass Meditation oder Yoga positive Effekte auf Zellregeneration und Entzündungswerte haben. Als neuroelektrischer Jungbrunnen für Geist und Hirn gelten Alpha-Wellen. Sie schwingen im Frequenzbereich von 8 bis 13 Hertz und entstehen, wenn wir tief entspannt und zugleich konzentriert sind. Solche Zustände treten etwa während Meditation oder kreativen Tätigkeiten wie Zeichnen und Schreiben auf.



„ICH HABE DEN SPUCKTEST GEMACHT“

Mit Speicheltests lassen sich mittlerweile genetische Anlagen analysieren, die Hinweise auf individuelle Unterschiede bei Ernährung, Bewegung und Krankheitsrisiken geben können. Einmal kurz gespuckt, jetzt weiß ich – vielleicht –, wie mein Körper tickt.

EUKE FRANK

Das Prozedere ist simpel. Man bestellt beim Labor seines Vertrauens ein Test-Kit – also das Päckchen, das alle Testutensilien enthält – und spuckt etwa 1 Milliliter Speichel in ein kleines Plastikröhrchen. Gut verpackt geht's per Post ans Labor. Ergebnisse gibt es etwa fünf Wochen später.

Unser Speichel enthält Zellen mit unserer individuellen DNA, die Labore können daraus genetische Informationen analysieren. Besonders spannend: Der sogenannte „Polygenetische Risikobericht“, also jene Analyse, die das persönliche Risiko bestimmt, im Laufe seines Lebens an bedrohlichen Krankheiten zu laborieren.

Manche wollen das nicht wissen, ich schon!

So wurden bei meinem Test die Risiken in Bezug auf Brust-

und Darmkrebs ebenso abgeklärt wie die Wahrscheinlichkeit, an koronaren Herzkrankheiten, Vorhofflimmern, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Alzheimer oder auch Hypocholesterinämie zu erkranken.

Glauben Sie mir, die Wochen bis zum Ergebnis waren gruselig. Immer wenn's einen wo zwickt, rechnet man mit dem Schlimmsten. Am Mittwoch vergangene Woche landeten dann die Ergebnisse in meinem Mailordner. Eine ruhige Minute, hinsetzen, aufmachen. Was einen erwartet, sind etwa 300 Seiten, die die Methodik erklären, die Ergebnisse auflisten und konkrete Handlungsanweisungen empfehlen. Ich war überwältigt und hatte plötzlich das Gefühl, in meinen Körper schauen zu können, ihn mit einem Mal viel besser zu kennen. Und tatsächlich

fand sich bei meinen Ergebnissen Erstaunliches. Ich habe beispielsweise in meiner mütterlichen Linie keinen einzigen Krebsfall, der eine Prädisposition verursachen könnte. Und auch der Test kommt zum Ergebnis: kein erhöhtes Risiko bei den besagten Krebsarten. Auch alle anderen abgetesteten Krankheiten werden als „Nicht erhöht!“ ausgewiesen. Bis auf das Cholesterin, das bei mir, seit ich Ende 20 war, deutlich erhöht ist. Also: Treffer! Ebenso spannend meine Ernährungs- und Bewegungsergebnisse: „Mediterrane Kost“ verträgt mein Körper am besten. Kohlenhydrate, Gluten? Kein Problem. Laktose? Erlaubt! Fruktose ebenso. Keine Koffein-Empfindlichkeit. Aber die klare Empfehlung: möglichst wenig Salz – das verkrafte ich. Auch dabei: eine allgemeine Empfehlungsliste zu Lifestyle-Veränderungen, die bei mir hochwirksam sind. Täglich 30 Minuten Kardio-Training, hoher Protein-Anteil beim Essen, grüner Tee, so viel ich trinken kann . . . – das bekomme ich hin!

Info: Test von permedio.at, Kosten: Ab 489 Euro. ■