

# EPIGENETIK UND WECHSELJAHRE

Thema | Was wir selbst für uns tun können

#epigenetik #wechseljahre #gesundeernahrung  
#gesundaltwerden #menopause

## Barbara Henkel

In den letzten 40 Jahren haben die Hormone nicht nur die Fruchtbarkeit und die Schwangerschaft mitbestimmt, sie haben auch dazu beigetragen, unseren Stoffwechsel gesund zu erhalten. Frau soll schließlich auch unter ungünstigeren Bedingungen gesund genug für Schwangerschaft und Stillzeit sein.

### Jetzt wird es Zeit, dass wir uns selbst um unsere Gesundheit kümmern.

Wir warten nicht darauf, dass wir jetzt Osteoporose und Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt bekommen. Nein, wir machen die kommenden Jahre zu den gesündesten unseres Lebens! Spätestens ab der Postmenopause hilft uns dabei die Epigenetik.

## Was ist Epigenetik?

Der Begriff Epigenetik kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „zusätzlich zur Genetik“. Unsere etwa 22.500 Gene haben wir von unseren Eltern mitbekommen. Aber diese Gene machen nicht, was sie wollen, sondern sie werden unterschiedlich gesteuert. Sie können sozusagen ab- und angeschaltet werden. Und diese Steuerung können wir beeinflussen. Das ist Epigenetik!

Wir alle sind Tag und Nacht mit Epigenetik beschäftigt. Stress, Schlaf, Ernährung und unsere Beziehungen wirken sich z.B. auf die Steuerung der Gene und damit auf unsere Gesundheit aus. Ziel ist also, mit unserer Lebensführung, mit gesunder Ernährung und Naturheilkunde unsere Gene so zu unterstützen, dass unser Stoffwechsel noch möglichst lange gesund erhalten wird.

## Wie können wir unsere Gene unterstützen?

Für die epigenetische Steuerung braucht der Körper bestimmte Mikronährstoffe. Da schauen wir uns zunächst einmal die Basisversorgung an. Das ist nicht nur eine gesunde Ernährung, dazu gehört auch ein gesundes Verdauungssystem, das unsere Nahrung optimal zerlegen kann.

## Das Verdauungssystem

Es reicht nicht aus, dass das, was unseren Darm verlässt, einigermaßen normal aussieht. Die Schleimhäute im Verdauungssystem sollen gesund bleiben. Es sollen genügend Enzyme und weitere Verdauungssäfte vorhanden sein. Es soll nicht zu übermäßiger Gärung und Fäulnis kommen.

## Glossar

**Wechseljahre:** Das ist die Zeit, in der die Hormone sich verändern und nach und nach immer weniger werden.

### Die einzelnen Phasen:

**Prämenopause:** Diese Phase kann schon in den 30ern anfangen und bis zu 15 Jahre andauern. Der Eisprung fällt gelegentlich aus. Es entsteht dann kein Gelbkörper und damit auch nur wenig Progesteron. Bei Dauerstress wird Progesteron zur Produktion des Stresshormons Cortisol benutzt. Östradiol wird weiter in normalen Mengen synthetisiert. Es kommt zur Östrogendominanz mit Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und PMS-Symptomen.

**Perimenopause:** Die Menstruation fällt immer häufiger aus oder wird ungewöhnlich stark. Es kommt bei etwa 1/3 aller Frauen zu depressiven Verstimmungen, Unruhe und Gereiztheit, zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, zu Herzrhythmusstörungen und trockenen Schleimhäuten.

**Menopause:** Die letzte Periode findet statt.

**Postmenopause:** beginnt ein Jahr nach der Menopause. Die typischen Wechseljahresbeschwerden werden weniger. Die Hormone haben ein durchgehend tiefes Level erreicht. Die Postmenopause dauert etwa 10 bis 15 Jahre. Dann sind auch die Androgene deutlich gesunken.

### Unser Mikrobiom sollte gesund und stabil sein.

Hinweise zur Leistungsfähigkeit des Verdauungssystems und dem Zustand des Darmes und seiner Flora bekommen wir über eine ausführliche Stuhluntersuchung. Dann kann ganz gezielt unterstützt werden. Die Fäulnisflora sollte reduziert werden. Anschließend kann die Verdauung mit Enzymen und Bitterstoffen unterstützt werden. Erwünschte Darmbakterien können mit Probiotika angesiedelt werden und mit Präbiotika in ihrem Wachstum unterstützt werden.

**Eine gesunde Darmflora trägt nicht nur zur Gesunderhaltung des Darmes bei, sondern unterstützt auch das Hormonsystem, die Gene und die Psyche.**

## Gesunde Ernährung

Die Ernährung sollte jetzt zum eigenen Stoffwechsel passen. Sie muss vom eigenen Verdauungssystem verarbeitet werden können. Sie soll, soweit möglich, alle benötigten Mikronährstoffe sowie genügend Antioxidantien enthalten. Sie soll antientzünd-

## → Barbara Henkel

ist Heilpraktikerin und Epigenetik-Coach. Seit 18 Jahren arbeitet sie in eigener Praxis. Zu ihr kommen Menschen mit Verdauungsproblemen und Darmbeschwerden. Ebenso Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen erschöpft sind und gerne wieder mehr Kraft und Energie für ihren Alltag hätten. Im Epigenetik-Coaching unterstützt sie Frauen ab der Menopause, die kommenden Jahre zu den gesündesten ihres Lebens zu machen. Hier führt sie eine Stuhluntersuchung und einen DNA-Test durch und erstellt einen individuellen Ernährungsplan. Hinzu können Hormon-Speicheltests und weitere Laboruntersuchungen kommen.



Auf Basis dieser Daten begleitet sie ihre Klientinnen einige Monate lang. Die Frauen wissen dann genau, wie sie ihre eigene Gesundheit erhalten können. In ihrem Online-Kurs „Vital mit Darm“ lernen die Teilnehmerinnen, die Werte ihrer Stuhluntersuchung selbst zu interpretieren und sich selbst einen Darmaufbauplan zu erstellen.

Infos gibt es auch auf ihrem Youtube-Kanal „Vital mit Epigenetik“ <https://www.youtube.com/@barbara-henkel>

Kontakt: [www.barbara-henkel.de](http://www.barbara-henkel.de)

lich wirken. Sie soll uns unterstützen, leistungsfähig und schlank zu werden und zu bleiben. Und schmecken und gesellschaftstauglich sein soll sie auch noch.

Eine solche Ernährung enthält einen hohen Gemüseanteil, genügend Eiweiß, viele weitere Pflanzen wie Wildkräuter, Beeren, Keimlinge und Saaten, individuell verträgliche Getreidearten möglichst nur in der ersten Tageshälfte und gute Fette. Der häufig entzündungsfördernd wirkende Weizen und Zucker sollten auf ein Minimum reduziert werden.

## Mikronährstoffe

Häufig ist es sinnvoll, bestimmte Mikronährstoffe als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Man kann im Blut und über bestimmte Marker im Urin messen, was fehlt.

## B-Vitamine und Methylkreislauf

In der Epigenetik spielt der sogenannte Methylkreislauf eine große Rolle. Dabei werden Methylgruppen übertragen, die im Stoffwechsel und auch bei der Regulierung der Gene eine große Rolle spielen.

**Ein gut funktionierender Methylkreislauf ist wichtig für die Gesunderhaltung von Herz und Gefäßen. Er ist wichtig für den Abbau von Stresshormonen und für eine gut arbeitende Entgiftung.**

Für den Methylkreislauf besonders wichtig sind die B-Vitamine B9 (Folsäure), B12 und B6. Ebenso die Aminosäure Methionin und weitere Aminosäuren, Zink und Magnesium.

**Magnesium** ist nicht nur an der Stressregulation beteiligt, sondern spielt eine große Rolle bei verschiedenen Vorgängen, die die Steuerung der Gene beeinflussen.

**Vitamin D** spielt bei der Regulierung von über 2.000 Genen eine Rolle. Da es ebenso wichtig für die Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose ist, gehört Vitamin D zu den Schlüsselnutrienten ab der Menopause. Damit Vitamin D gut arbeiten kann, sollte nicht nur der Calciumgehalt stimmen, sondern auch Magnesium und die Vitamine A und K2. Genauso wichtig sind Aminosäuren für den Aufbau des Vitamin-D-Bindeproteins, das aber auch als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden kann.

## DNA-Test

In einem DNA-Test werden winzig kleine Veränderungen in der DNA untersucht, sogenannte SNPs (single nucleotide polymorphism). Unsere Gene enthalten die Bauanleitung für die Herstellung von Enzymen, die wiederum die Arbeit im Körper machen. Stehen in dieser Anleitung so was wie kleine Rechtschreibfehler (das sind die SNPs), haben auch die Enzyme diesen Fehler und können evtl. nicht mehr so gut arbeiten.

Hier werden z.B. einige Gene untersucht, die für den Methylkreislauf wichtig sind. Oder Gene, die Entgiftung und Entzündungsreaktionen steuern. Ebenso Gene, die mit oxidativem Stress zusammenhängen oder den Stoffwechsel von Vitamin D und weiteren Vitaminen beeinflussen.

Das sind alles Themen, die für die Gesunderhaltung für Frauen ab den Wechseljahren besonders wichtig werden. Wenn wir einige unserer Gene kennen, wissen wir auch, welche gesundheitlichen Themen für uns besonders wichtig sind, und können da ganz gezielt ansetzen.

## Entzündung

Für die Regulierung von Entzündungen ist die vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wichtig. Gleichzeitig sollten verarbeitete Fette und Omega-6-Fettsäuren reduziert werden.

Damit diese nicht sofort oxidiert werden, müssen wir auch das Thema Antioxidantien im Blick behalten. Dazu gehören die Vitamine C und E und viele weitere Stoffe, wie sie z.B. in dunklen Beeren, Ingwer und Curcuma enthalten sind oder auch im Körper selbst hergestellt werden können.

**Chronische Entzündungen gehören zu den größten Gesundheitsrisiken im Alter und sollten unbedingt im Blick behalten werden.**

## HPU

Auf einer Stufe mit der DNA steht die Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrolactamurie), die zu einem Mangel an Vitamin B6, Zink und Mangan führen kann und in Wechselwirkung mit vielen Genen, unter anderem mit dem Methylkreislauf und der Entgiftung steht.

## Entgiftung

Entgiftung läuft in 3 Phasen ab, die alle von unseren Genen gesteuert werden und jeweils bestimmte Mikronährstoffe brauchen. Erst in der letzten Phase können Giftstoffe ausgeschieden werden.

In **Phase 1** werden Giftstoffe, die aus dem Stoffwechsel, aus der Nahrung oder aus der Umwelt stammen können, wasserlöslich gemacht. Dabei können Zwischenprodukte entstehen, die giftiger sind als die Ausgangsprodukte und möglichst schnell in **Phase 2** weiterverarbeitet werden müssen. Ein Teil der Verbindungen wird an Glutathion gebunden. Hier werden nahezu alle B-Vitamine, Aminosäuren und Pflanzenstoffe gebraucht. In **Phase 3** werden die Giftstoffe ausgeschieden. Diese Phase kann mit Pflanzen wie Mariendistel oder Artischocke und Curcuma unterstützt werden. Für den Transport aus dem Körper heraus sind dann Darm und Niere, aber auch Haut und Lunge zuständig. Auch die Periode hat ihren Teil zur „Müllabfuhr“ beigetragen.

Es kommt gelegentlich vor, dass Entgiftungsgene fehlen. Dann müssen die vorhandenen Gene besonders sorgfältig unterstützt werden.

## Soziales Umfeld

Unsere Beziehungen zu Eltern, Kindern und Verwandten, zu Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn wirken sich auf unsere epigenetische Steuerung aus. Selbst die Erlebnisse und Erfahrungen unserer Vorfahren sind hier wichtig. Ganz wichtig sind auch die Beziehung und die Liebe zu uns selbst.

Auch hier wartet also ein großes Feld auf uns, das optimiert werden kann.

## Schlaf

Besonders wenn das Progesteron wegfällt und das Stresshormon Cortisol eventuell noch hoch ist, kann der Schlaf schlechter werden. Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Steuerung unserer Gene aus. Auch zu spätes und unbedömmliches Essen, Strahlenbelastung, blaues Licht von Handy und Computer und vieles mehr kann unseren Schlaf empfindlich stören.

Ein gesunder Schlaf kann mit entspannungsfördernden Methoden, mit Pflanzen wie Baldrian, Melisse und Hopfen, mit Magnesium, Aminosäuren und weiteren Mikronährstoffen oder auch

## Geheimtrunk für die Gene

Rezept für einen Smoothie, der die Gene unterstützt:

Zutaten:  
2 Handvoll Wildkräuter, z.B. Löwenzahn oder Brennnesseln,  
2 Esslöffel Sesam,  
etwas Thymian,  
200 g Heidelbeeren,  
Wasser.

Alle Zutaten im Mixer pürieren und genießen.

Die Wildkräuter liefern unter anderem Folsäure für den Methylkreislauf und unterstützen die Entgiftung, Sesam liefert Methionin und ungesättigte Fettsäuren, die Heidelbeeren Antioxidantien, der Löwenzahn Bitterstoffe fürs Verdauungssystem.

direkt mit Melatonin, unserem Schlafhormon, unterstützt werden.

## Bewegung

Sport und Bewegung, gerne draußen an frischer Luft und Sonne (kein Leistungssport, der Stress bedeutet!), wirken sich positiv auf die Steuerung unserer Gene aus. Bewegung ist absolut wichtig zur Vorbeugung von Osteoporose und zur Gesunderhaltung von Gelenken, Muskeln und Psyche.

## Stress

Stress ist ein Überlebensmechanismus. Da geht es weder um ein gesundes Verdauungssystem noch um ein gesundes Immunsystem. Kurzzeitig brauchen wir keinen gesunden Stoffwechsel, sondern Zucker, Energie und Aufmerksamkeit für diesen alten Kampf- oder Fluchtmodus. Das verändert auch die gesunde Steuerung unserer Gene. Hält dieser Zustand lange an, macht Dauerstress krank.

Fast noch kränker macht aber eine Erschöpfung der Nebennierenrinde. Hier werden Stresshormone synthetisiert. Wenn das Polster der anderen Hormone, besonders des Progesterons, wegfällt und Mikronährstoffe fehlen, können die Nebennieren sehr empfindlich reagieren. Es werden immer weniger Stresshormone hergestellt. Hier kommt es zu einer ernstesten Burn-out-Gefährdung.

Sinnvoll ist es, eine Messung der Herzratenvariabilität durchzuführen oder ein Cortisol-Tagesprofil aus dem Speichel anfertigen zu lassen. Cortisol ist absolut lebensnotwendig und als wichtigstes Hormon in den Wechseljahren sollte es unbedingt im Blick behalten werden. Hier sind die Vitamine B5 und B6 wichtig, ebenso Vitamin C und E, Zink und Magnesium.

Alle Entspannungsverfahren wie Meditation und Qi Gong, spazieren gehen und Musik, Zeit für sich selbst und „Handy / Bildschirm aus“ können dazu beitragen, die Stresshormone im Gleichgewicht zu halten.

## Fazit

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, auch gesundheitlich! Jetzt werden die Weichen für ein gesundes Altwerden gestellt. Da hilft uns besonders die Epigenetik, den Fokus auf die Themen zu lenken, die jetzt wichtig sind. Und dann können wir uns gezielt und selbstbewußt selber um unsere Gesundheit kümmern.

healthstyle 