



Beitrag von **Iris Schrepfer**
Naturheilpraktikerin GenoTypberaterin
Gesundheitszentrum Hotel Hof Weissbad

Verändern Sie Ihr genetisches Schicksal

MeD-TeN® verbindet die Erkenntnisse der modernen Medizin mit der traditionellen europäischen Naturheilkunde. Durch die Bestimmung Ihres GenoTyps und der für Sie entsprechenden Ernährung, regen Sie auf natürlichem Weg die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers an und stärken Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Viele Umweltfaktoren, aber auch unsere ganz eigenen Gene, bestimmen darüber, welche Ernährung unser Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dies ist von Mensch zu

Mensch unterschiedlich. Mit Hilfe Ihrer Familiengeschichte, Ausmessen von Körpermassverhältnissen, Bestimmung der Blutgruppe und einer Fingerabdruck-Analyse stellen wir einen Bezug zu Ihrem Stoffwechsel her. Die Messresultate zeigen auf, welcher GenoTyp Sie sind und wie Sie mit Ihrem ganz persönlichen Ernährungsprogramm Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wesentlich positiv beeinflussen können. Es sind sechs verschiedene GenoTypen bekannt. Weiter geben die Untergruppen Ihrer Blutgruppe, welche in speziellen Laborwerten

bestimmt werden, sowie die Konsultation beim Schulmediziner Aufschluss über Ihre aktuelle gesundheitliche Situation.

Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum persönlichen Wohlbefinden bei. Aktuell liegt im Trend, dass sich der Mensch «optimieren» möchte. Frauen wie Männer legen viel Wert auf Gesundheit und somit auch auf die Ernährung. Sie suchen Ihre ganz persönliche Ernährung, weil sie diesbezüglich bereits viel ausprobiert haben, jedoch meist ohne den gewünschten Erfolg erzielt zu haben.

Die GenoTyp-Bestimmung basiert auf der Methode der Ernährungstherapie nach Dr. Peter D'Adamo. Mit Hilfe der Familiengeschichte, Ausmessen von Körpermassverhältnissen, Bestimmung der Blutgruppe und der Untergruppen, wird ein Bezug zum Stoffwechsel hergestellt. Die Messresultate zeigen den GenoTyp auf.

Körpermassverhältnisse

Verhältnis Beine – Oberkörper: Ein Anzeichen für Wachstumshormone mit denen wir im Mutterleib oder in der frühen Kindheit in Berührung gekommen sind. Gibt Hinweis auf verschiedene Krankheiten.

Fingerlänge – Fingerabdrücke: Ein Zeichen für die Einwirkung von Sex-

ualhormonen im Mutterleib. Längerer Ringfinger = mehr Androgene. Längerer Zeigefinger = mehr Östrogene.

Die Fingerabdrücke - ein pränataler Entwicklungsplan: Die Abdrücke geben einen Hinweis auf mögliche Erkrankungen und wieviel Stress man im Mutterleib ausgesetzt war.

Blutgruppe – und der Sekretorstatus geben Hinweis auf die GenoTypen. Die Blutgruppe 0 ist eher Jäger oder Sammler, die Blutgruppe A ist eher Lehrer oder Krieger, die Blutgruppe B wird eher den Nomaden zugeordnet und der Explorer lässt sich bei allen Blutgruppen zuordnen. Auch ist die Anfälligkeit für Krankheiten je nach Blutgruppe verschieden. Der Sekretorstatus ist wichtig, ob man das AB0 Antigen in die Körperflüssigkeiten absondert oder nicht. Was wiederum auf verschiedene Krankheitsverläufe hinweist.



Koffeinempfindlichkeit: Diese Messung gibt einen Hinweis, wie der Körper entgiftet.

Gebiss – Kopfform – Kiefer: Auch das Gebiss kann einen Hinweis geben auf die Abstammungsgeschichte von früheren Zeiten. Der Kopf gibt wiederum einen Hinweis auf den GenoTyp; verlängerte Kopfform ist eher dem Krieger zugeordnet, eckige Kopfform eher dem Explorer und Nomaden zugeordnet. Es gibt noch weitere kleinere Ausmessungen, die einige Erkenntnisse geben, zu welchem GenoTyp man gehört.

Jäger, Sammler – oder doch Krieger?

Es wird zwischen sechs verschiedenen GenoTypen unterschieden. Dr. Peter D'Adamo hat auch eine ausgeklügelte Software entwickelt, mit der man den GenoTypen bei lizenzierten Therapeuten ausrechnen lassen kann.

Jäger: Meistens gross, dünn und stark, mit einer Überfülle an Adrenalin und einer ungestümen Energie ausgestattet, die mit dem Alter abnimmt. Der Jäger stellte ursprünglich die Erfolgsgeschichte der menschlichen Spezies dar. Bei Überlastung besteht eine Anfälligkeit für systemisches Burnout. Die Herausforderung in der modernen Welt ist es deshalb, langfristig Energie zu sparen.

Sammler: In Zeiten von Hungersnot und Knappheit lastete das

Schicksal der Menschheit auf ihren Schultern. Der Sammler entwickelte ultimative Überlebensstrategien. Es besteht eine Anfälligkeit, Kalorien als Fettreserven zu speichern. Die Herausforderung in der modernen Welt besteht darin, ihre Überlebensprogrammierung den Gegebenheiten des heutigen Überangebots an Fetten und Zuckern anzupassen.



Lehrer: Oft sehnig und beweglich, mit einer erstaunlichen Anpassungsfähigkeit. Dieser GenoTyp stellt ein Gleichgewicht zwischen gegensätzlichen und häufig widersprüchlichen Kräften dar. Im Besitz eines toleranten Immunsystems kann er durch übermässigen Altruismus belastet werden. Es bereitet ihm Probleme, die «bösen Gene» zu finden und mit ihnen fertig zu werden.

Explorer: Dieser GenoTyp ist meist muskulös, abenteuerlustig und ein biologischer Problemlöser mit einer erstaunlichen Fähigkeit, sich an Veränderungen der Umwelt anzu-

passen. Die Anfälligkeit für hormonelle Schwankungen und für eine Überanstrengung des Gehirns kann mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung und einem ausgeglichenen Lebensstil überwunden werden.

Krieger: Gross, schlank und in der Jugend kerngesund. Im mittleren Alter rebelliert der Körper. Zu wenig Bewegung führt besonders schnell zu Gewichtszunahme. Mit optimaler Ernährung und idealem Lebensstil können die schnell alternden Stoffwechsel-Gene überwunden und ein zweites «silbernes Zeitalter» der Gesundheit erlebt werden.

Nomad: Hervorragendes Gefühl für Umweltbedingungen, vor allem für Höhenunterschiede und Luftdruck. Es besteht eine Anfälligkeit für neuromuskuläre Störungen und Immunprobleme. Verfügt in der Regel über einen schnellen Stoffwechsel und eine gute Hormonregulation, so dass kaum Übergewicht und damit verbundene Krankheiten riskiert werden.



Um es vorwegzunehmen: Es gibt die 6 GenoTypen mit 6 verschiedenen Überlebensstrategien, aber im Endeffekt ist die Ernährung individuell,

weil auch Blutgruppe sowie Blutuntergruppen, Familiengeschichte, Lebensstil usw. eine wichtige Rolle spielen. Mit unseren eigenen Erfahrungen, die wir gemacht haben, bleiben wir einmalig und darum auch besonders.

Viele Erkenntnisse finden sich in der Ernährungslehre von Dr. Peter D'Adamo wieder. Zudem gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Blutgruppen- und GenoTypen Ernährung, welche laufend weiter erforscht werden.

Die Ernährungslehre MeD-TeN® nach GenoTyp

Die Blutgruppe wird von einem Gen bestimmt – einem von über 20'400! Dieser einzelne Marker stellt uns eine aussergewöhnliche Menge an nützlichen Informationen zur Verfügung. Anders als die Blutgruppen-Ernährung, reflektiert die GenoTyp-Ernährung Genetik und Epigenetik, also die Interaktion zwischen den Genen und der Umwelt. Dieses Gesamtpaket - unser Erbgut und seine pränatale Resonanz und die Reaktion unserer Gene auf die Umwelt das macht der GenoTyp aus.

Das heisst, unsere Gene produzieren das, was wir vorgeben. Wir können unsere Gene steuern, sie jedoch nicht mutieren. Die Gene die wir von unseren Eltern erhalten

haben, bleiben uns ein Leben lang. Wir verändern aber ständig unsere Genregulation. Genregulation bezeichnet in der Biologie die Steuerung der Aktivität von Genen, genauer die Steuerung der Genexpression. Sie bestimmt, ob das von dem Gen codierte Protein in der Zelle gebildet wird, zu welcher Zeit und in welcher Menge.

Unsere Mütter haben ihren Teil dazu beigetragen innerhalb der neun Monate vor unserer Geburt. Doch den Grossteil an Verantwortung, was wir aus unserem Leben machen, haben wir selber in der Hand, sobald wir geboren werden. Es ist daher in jedem Alter wichtig, auf die Ernährung zu achten.



Es liegt an uns, ob wir die Gene zum Sprechen bringen oder ob wir sie etwas leiser lassen werden. Müssen wir unser Immunsystem hochfahren, ermuntern wir unsere Gene, welche das Immunsystem hochfahren lassen, lauter zu werden. Und genau das können wir über die richtige Ernährung steuern, welche unserem Genotyp entspricht. Somit können wir unsere Gene neu programmieren.

Diesen Prozess nennt man Methylierung. Es werden Bereiche der

DNA mit Molekülen bedeckt, diese nennt man Methylgruppen. Sie veranlassen den DNA-Bereich, auf dem sie liegen sich zu drehen, sodass dieser nicht abgelesen werden kann. Auch gibt es noch einen weiteren wichtigen Prozess, den man Histon Acetylierung nennt. Hier geht es um spulenähnliche Moleküle die die DNA dazu bringen, sich in engen Spiralen aufzuwickeln. So kann die DNA ebenfalls nicht abgelesen werden. Auf diese Weise wird die DNA ausgeschaltet oder stumm gelegt. In Wirklichkeit ist es ein sehr komplexer dynamischer Prozess, der in unserem Körper abläuft.

Im Moment der Empfängnis und nach acht Wochen der embryonalen Entwicklung, sowie ca. einen Monat vor der Geburt, findet Methylierung in grossem Masse statt. Danach findet dieser Prozess seltener statt und vor allem im Alter verliert unsere DNA immer mehr Methylgruppen. Die Forschung hat gezeigt, dass wir die korrekte Methylierung bestimmter Gene nach der Empfängnis hauptsächlich durch die Ernährung anregen können.

Ein Fahrplan für die eigene Ernährung

Heute gibt es unzählige Ernährungsformen und jede beansprucht für sich, die «richtige» zu sein. Die Genotypen Bestimmung ist ein

Hilfsmittel, sozusagen ein Fahrplan für die eigene individuelle Ernährung und regt auf natürlichem Weg die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Eine Ernährungsumstellung bedeutet die Anpassung der bisherigen Essensgewohnheiten. Es bedeutet aber nicht, dass man auf alles Gewohnte komplett verzichten muss. Es ist durchaus möglich, sich preiswert und schmackhaft zu ernähren. Was jedoch viele Menschen abschreckt, ist der anfängliche Zeitaufwand, beispielsweise um ab und zu abends warm zu kochen, frisches Gemüse einzukaufen oder der Versuchung zu widerstehen, zum schnellen Sandwich zu greifen. Jede Veränderung braucht anfänglich Zeit. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst diese Zeit zu nehmen und sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen. Die individuelle Menüzusammenstellung nach dem eigenen Genotyp mag zwar im ersten Moment ungewohnt erscheinen, jedoch sollte man sich das Sprichwort "Alte Wege öffnen keine neuen Türen" vor Augen halten. In einer ersten Phase macht es Sinn, sich mehrheitlich an die Ernährungspläne zu halten. Ist der Stoffwechsel erst einmal umgestellt und somit unsere Gene umprogrammiert, sind auch Ausnahmen möglich, ohne dass der Körper dadurch aus dem Gleichgewicht gerät.

Essen allein heisst ja noch nicht Genuss

Um das Essen geniessen zu können, braucht es noch sehr viel mehr: Ruhe, eine entspannte Atmosphäre, nette Gesellschaft usw. Und genau da setzt das Konzept von Med-TeN® mit an. Für unsere Gesundheit ist nicht nur unsere Nahrung wichtig, die durch den Magen geht, sondern dass sie auch unsere Seele liebkost. Und zwar: «Denke nicht darüber nach, was du nicht essen sollst. Esse einfach genug von dem, was dir guttut!» Fast noch wichtiger ist, ab und zu einmal eine Fünf gerade sein zu lassen. Wenn eine Einladung ansteht, dürfen Sie mit gutem Gewissen essen und geniessen, was mit Liebe gekocht und serviert wird.

Speziell beim Angebot MeD-TeN® im Hotel Hof Weissbad ist die medizinische Begleitung ein Teil des Programms. Die Phytotherapie, sowie die Vitalstofftherapie können unterstützend zur Anwendung kommen. Zusätzlich kommen Bewegungstherapien und weitere komplementärmedizinische Anwendungen zum Einsatz.

Quellen:

Verändere dein genetisches Schicksal
Autor: Peter D'Adamo.

<https://geno-typing.ch>