



Prof. Dr. Michaela Döll

Gesundheit liegt in unseren Genen – aber wir schreiben das Drehbuch!

Prof. Dr. Michaela Döll ist Diplom-Biologin, Professorin für Lebensmittelchemie und renommierte Ernährungsexpertin. Seit über 25 Jahren lehrt und forscht sie zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Mikronährstoffen und chronischen Erkrankungen. Als Autorin zahlreicher Fachbücher und durch ihre mediale Präsenz bringt sie wissenschaftliche Erkenntnisse auf verständliche Weise einem breiten Publikum näher. Ihr besonderes Interesse gilt der Orthomolekularmedizin, der epigenetischen Ernährung und der Prävention von Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck. Sie engagiert sich leidenschaftlich dafür, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.

Interview:

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen zu einem weiteren Interview hier beim gesunden Bluthochdruck-Kongress. Ich freue mich sehr, heute erneut Professorin Dr. Michaela Döll begrüßen zu dürfen. Beim letzten Gespräch ging es um Entzündungen im Körper – heute steigen wir tiefer ein in ein Thema, das bei diesem Kongress bislang etwas zu kurz kam: die Epigenetik. Frau Professor Döll, schön, dass Sie wieder dabei sind!

Prof. Dr. Michaela Döll:

Vielen Dank für die Einladung, ich freue mich auch sehr!

Ingo Lienemann:

Vielleicht gleich zum Einstieg: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Genetik und Epigenetik?

Prof. Dr. Michaela Döll:

Das ist eine sehr spannende Frage. Während die Genetik die eigentliche Basenfolge unserer DNA beschreibt – also das, was wir klassisch als unser Erbgut kennen –, befasst sich die Epigenetik mit der Frage, welche Gene aktiviert oder stillgelegt werden. Wir haben in jeder Zelle tausende Gene, aber nur ein kleiner Teil davon ist aktiv. Die Epigenetik beschreibt die Mechanismen, die festlegen, welche Genabschnitte abgelesen werden – etwa durch chemische Schalter wie Methyl- oder Acetylgruppen. Diese können durch Ernährung, Bewegung, psychische Belastung oder Umweltfaktoren beeinflusst werden – und das Beste: sie sind reversibel.

Ingo Lienemann:

Wow, das heißt, ich kann also mit meinem Lebensstil wirklich steuern, wie sich meine Gene ausdrücken?

Prof. Dr. Michaela Döll:

Ganz genau! Das ist die gute Nachricht der Epigenetik. Unsere Gene sind nicht unser Schicksal. Was wir essen, wie wir leben, ob wir rauchen, uns bewegen, ob wir schlafen oder ständig unter Stress stehen – all das beeinflusst, ob Gene für Krankheiten wie Bluthochdruck aktiviert werden oder nicht.

Ingo Lienemann:

Wie steht es denn speziell um den Bluthochdruck? Wird er vererbt oder ist er eher „hausgemacht“?

Prof. Dr. Michaela Döll:

Man hat lange versucht, ein einziges Gen für Bluthochdruck zu finden – ohne Erfolg. Heute weiß man, dass viele Gene beteiligt sind, aber ebenso viele epigenetische Faktoren. Das bedeutet: selbst wenn ich eine gewisse Veranlagung habe, entscheidet meine Lebensweise ganz wesentlich darüber, ob sich ein Bluthochdruck entwickelt – und das schon im Mutterleib!

Ingo Lienemann:

Das heißt, sogar die Ernährung in der Schwangerschaft spielt eine Rolle?

Prof. Dr. Michaela Döll:

Absolut. Studien zeigen, dass sowohl Unterernährung als auch übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft zu epigenetischen Veränderungen beim Kind führen können. Diese wirken sich später auf das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck aus. Auch Rauchen oder Übergewicht beim Vater können über epigenetische Veränderungen in den Spermien die Gesundheit des Kindes beeinflussen.

Wichtigste Aussagen von Prof. Dr. Michaela Döll im Interview

Epigenetik ist der Schlüssel, um zu verstehen, wie unser Lebensstil unsere Gene beeinflusst. Es ist nicht entscheidend, welche Gene wir mitbringen, sondern welche Gene aktiv sind – und das kann durch unsere Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und sogar unser emotionales Erleben beeinflusst werden. Die gute Nachricht: epigenetische Veränderungen sind reversibel.

Bluthochdruck ist in den meisten Fällen nicht genetisch festgelegt, sondern entsteht aus einem Zusammenspiel von Veranlagung und Lebensstil. Besonders erschreckend ist, dass epigenetische Prägungen bereits im Mutterleib stattfinden – etwa wenn Schwangere zu wenig oder zu viel essen, was das Risiko ihrer Kinder für spätere Herz-Kreislaufprobleme erhöht.

Zucker wirkt epigenetisch negativ, weil er entzündungsfördernde Gene aktiviert. Polyphenole aus Beerenfrüchten, Kurkuma, Traubenkernen oder Ingwer wirken hingegen positiv auf die Genregulation, insbesondere im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit. Auch psychische Traumata aus der Kindheit können epigenetische Spuren hinterlassen, die sogar über Generationen weitergegeben werden.

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Polyphenolen und wenig Zucker sowie ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressregulation helfen, gesunde Gene zu aktivieren. Die „blauen Zonen“ der Welt zeigen, wie Menschen bis ins hohe Alter fit bleiben: sie essen maßvoll, bewegen sich täglich, pflegen soziale Kontakte und bleiben geistig aktiv.

Empfohlene Nahrungsergänzungen von Prof. Dr. Michaela Döll

Polyphenol-Komplex:

- Bestehend aus 26 Obst-, Gemüse- und Gewürzpflanzen, standardisiert auf einen hohen Polyphenol-Gehalt. Enthält u. a. Propolis, Ingwer, Kurkuma, Brokkoli-Extrakt, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Dosierung: 2 Kapseln täglich.

•

Figurenzell®:

- Pflanzliches Kombinationspräparat mit Bittermelonenextrakt und Guarana. Unterstützt die Fettverbrennung und Insulinsensitivität, speziell bei trägem Stoffwechsel und Übergewicht.
- Klinisch getestet mit signifikanten Erfolgen bei Gewichts- und Umfangsreduktion.

•

Omega-3-Momar®:

- Kombination aus pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, Olivenblatt-, Artischocken- und Traubentrestereextrakt sowie Magnesium. Zur natürlichen Unterstützung des Fettstoffwechsels und Senkung von Cholesterinwerten.

Empfohlene Bücher von Prof. Dr. Michaela Döll

„Epigenetik – Wie Ernährung und Lebensstil unsere Gene beeinflussen“
(inkl. zahlreicher Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen)

„Vitalstoffmedizin – Orthomolekulare Therapie in Prävention und Praxis“
(Ein praxisnaher Ratgeber zu Mikronährstoffen)

„Schlank mit Naturstoffen“
(Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion durch Pflanzenkraft)

www.prof-dr-doell.de – Offizielle Website mit Kontaktmöglichkeit und weiterführenden Infos