Wer will das schon nicht? Bewegung, Schlaf und gesunde Ernährung stellen die epigenetische Uhr zurück! Wow…

Es klingt wie in billiger Werbespruch, scheint aber wahr zu sein: Schon wenige Wochen mit einer gesunden Ernährung mit viel Schlaf und Bewegung reichen aus, um uns genetisch zu verjüngen. Denn die gesunde Lebensweise verändert das Muster der Anlagerungen an unserer DNA – und damit einen Marker für unser biologisches Alter, wie nun eine Pilotstudie belegt. In ihr verringerten Testpersonen ihr epigenetisches Alter dadurch in acht Wochen um gut drei Jahre.

«Das Ergebnis: Obwohl die Männer ihre Lebensweise nur acht Wochen lang umgestellt hatten, zeigten sich signifikante Veränderungen ihres epigenetischen Musters: Ihre DNAmAge-Uhr hatte sich in den acht Wochen um 1,96 Jahre zurückgedreht, die Teilnehmer der Kontrollgruppe waren dagegen im gleichen Zeitraum epigenetisch um 1,27 Jahre älter geworden. Insgesamt betrug der Unterschied zwischen den beiden Gruppen damit mehr als drei Jahre. „Dies ist der erste Nachweis einer Umkehrung des epigenetischen Alterungsprozesses in einer randomisierten kontrollierten klinischen Studie“, konstatieren Fitzgerald und ihr Team.»

«Das Forschungsteam führt die deutliche epigenetische „Verjüngung“ darauf zurück, dass ihre Diätvorgaben speziell darauf ausgelegt waren. „Wir haben einen Speiseplan entwickelt, der besonders viel von den Nährstoffen enthält, die für den Methylierungszyklus wichtig sind“, erklärt Fitzgerald.

Quelle: Impact Journals LLC / https://www.aging-us.com/article/202913

Anmerkung: Alle Klienten, die unsere Informationen umsetzen werden nicht nur schmerzfrei und gesund. Sie fühlen sich auch um Jahre jünger. Ich selber mit 67 Jahren fühle mich, wie ich mich um die 40ig hätte fühlen müssen.