

# Video Transkript

## Integration von Stressreduktion in den Alltag

00:01

Integration von Stressreduktion in den Alltag: Epigenetik und Jugendlichkeit - Wie Stress unsere Gene beeinflusst: Epigenetik, Stress und Jugendlichkeit sind eng miteinander verbunden. Wusstest du, dass Stress nicht nur Auswirkungen auf unser emotionales Wohlbefinden hat, sondern auch unsere Gene beeinflussen kann? Ich zeige dir, wie Stress epigenetische Veränderungen auslösen kann, die den Alterungsprozess beeinflussen, und wie wir durch stressbewältigende Strategien eine positive Wirkung auf unsere Jugendlichkeit erzählen können. Aber was ist Epigenetik?

00:47

Epigenetik ist die Schaltzentrale der Gene. Die Epigenetik ist ein neues Forschungsgebiet, das erforscht, wie äußere Einflüsse unsere Gene beeinflussen können ohne dabei die DNA-Sequenz zu verändern. Stress ist ein solche Einflussfaktor, der epigenetische Veränderungen auslösen kann. Chronischer Stress kann dazu führen, dass bestimmte Gene aktiviert oder deaktiviert werden, was wiederum den Alterungsprozess beschleunigen kann. Sehen wir uns Stress und die Telomere an. Eine der entscheidenden Entdeckungen in der Epigenetik ist die Verbindung zwischen

01:29

Stress und den Telomeren, den schützenden Enden unserer Chromosomen. Telomere wirken wie die Plastikenden, die den Schnürsenkel vor dem Ausfransen schützen. Sie bewahren unsere DNA vor Schäden. Im Laufe des Lebens werden Telomere kürzer, was mit dem natürlichen Alterungsprozess einhergeht. Chronische Stress kann diesen Prozess beschleunigen, da die Telomere schneller abgebaut, das heißt verkürzt werden. Wissenschaftler haben eine verkürzte Telomerlänge mit einem höheren Risiko für altersbedingte Krankheiten und einer vorzeitigen

02:10

Alterung in Verbindung gebracht. Was sollten wir daher tun, um uns davor zu schützen? Stressbewältigung für Jugendlichkeit! Die gute Nachricht ist, dass wir durch effektive Stressbewältigungstechniken positive Auswirkungen auf unsere Epigenetik und Jugendlichkeit haben können. Hier sind einige bewährte Strategien: Meditation und Achtsamkeit: Regelmäßige Meditation und Achtsamkeitspraktiken haben nachweislich eine beruhigende Wirkung auf Körper, Emotionen und Geist. Studien haben gezeigt, dass Meditation die Expression von Genen beeinflussen kann, die mit

02:54

Stress und Entzündungsprozessen in Verbindung stehen. Durch die Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol kann Meditation dazu beitragen, die Telomere zu schützen und die enzymatische Telomerase-Aktivität zu fördern, was wiederum zur Verlängerung der Telomere beiträgt. Ein Beispiel für ätherische Öle, die die Wirkung

von Meditation und Achtsamkeit unterstützen können, ist Lavendelöl, Balsamtannenöl oder Weihrauchöl. Sie haben beruhigende Eigenschaften und vertiefen die Entspannung während der Meditation. Eine andere bewährte Strategie ist

03:37

körperliche Aktivität. Tägliche körperliche Bewegung, auch wenn es nur ein 20-minütiger Spaziergang ist, ist für unsere epigenetische Gesundheit von besonderer Bedeutung, denn sportliche Betätigung setzt Endorphine frei, die als natürliche Stresskiller wirken. Durch die Reduzierung von Stress hat körperliche Aktivität wiederum positive Auswirkungen auf die Telomere und trägt dazu bei, dass sie sich nicht bei jeder Zellteilung verkürzen, sondern im Gegenteil ihre Länge beibehalten oder sogar wachsen.

04:17

Ein ätherisches Öl, das sich gut für sportliche Aktivitäten eignet, ist Pfefferminzöl. Mit seinem erfrischenden Duft wirkt Pfefferminzöl motivierend für die Vielbeschäftigten, sich endlich zu bewegen und unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit. Bewegung heißt aber nicht Extremsport, der gerade das Gegenteil bewirkt und noch mehr Stress in den Körper pumpt. Oder Soziale Unterstützung: Der Austausch mit Freunden und Familie unterstützt emotional. Eine liebevolle Beziehung schüttet das Kuschelhormon Oxytocin aus, das epigenetisch aufbauend wird und Stress reduziert.

04:59

Soziale Unterstützung kann die Ausschüttung von Stresshormonen verringern und damit indirekt die Epigenetik beeinflussen. Wenn wir uns emotional unterstützt fühlen, kann sich dies auf unsere Genexpression auswirken und dazu beitragen, dass unsere Zellen gesünder sind und länger leben. Eine Studie aus dem Jahr 2017, veröffentlicht in *Nature Communications* zeigt, dass Oxytocin epigenetische Veränderungen in den Gehirnzellen bewirken kann. Es wurde festgestellt, dass Oxytocin die DNA-Methylierung in spezifischen Genen im Gehirn beeinflusst.

05:40

DNA-Methylierung ist eine epigenetische Modifikation, die dazu beiträgt, die Gen-Aktivität zu regulieren. Durch die Veränderung der DNA-Methylierung kann Oxytocin die Expression bestimmter Gene beeinflussen, die mit sozialem Verhalten, Stressbewältigung und emotionalen Reaktionen in Verbindung stehen. Willst du mehr darüber wissen, schau doch in mein Buch [Duftmedizin der Liebe](#). Hier wurden erstmals die Auswirkungen ätherische Öle auf unser Genom im Detail beschrieben. Darüber hinaus wurde in einer weiteren Studie aus dem Jahr 2020,

06:21

veröffentlicht in *Nature Neuroscience*, festgestellt, dass Oxytocin auch epigenetische Veränderungen in den Neuronen des Hypothalamus bewirken kann. Der Hypothalamus ist eine wichtige Region im Gehirn, die eine Rolle bei der Regulation von Emotionen, Verhalten und dem Stressreaktionssystem spielt. Die Forscher fanden heraus, dass

Oxytocin die DNA-Methylierung in den Neuronen des Hypothalamus beeinflusst und dadurch die Expression von Genen verändert, die mit der Stressantwort und dem sozialen Verhalten in Verbindung stehen.

07:00

Diese Studien deuten darauf hin, dass Oxytocin nicht nur kurzfristige Auswirkungen auf unser Verhalten hat, sondern auch langfristige epigenetische Veränderung in unserem Hirn bewirken kann. Durch die Modulation der Genexpression kann Oxytocin dazu beitragen, soziale Bindungen zu stärken, Stress zu reduzieren und emotionale Reaktionen zu beeinflussen. Einfach ausgedrückt heißt das, dass das wohlige Gefühl des Oxytocin-Hormons, das vom Wohlgeruch der Düfte zusätzlich verstärkt und vertieft wird, bewirkt, dass wir auf Stress ruhig reagieren und

07:43

Herr unserer Gefühle sind. Ein ätherisches Öl, das für soziale Interaktionen beliebt ist, ist Bergamottenöl. Dieses Öl hat einen angenehmen Duft und schafft eine liebevolle, schützende Atmosphäre der Geborgenheit. Und wie wäre es mit ausreichend Schlaf: Während des Schlafens durchläuft unser Körper wichtige regenerative Prozesse. Ausreichender Schlaf ist entscheidend für die Reparatur von Zellen und die Bewältigung von Stress. Chronischer Schlafmangel kann epigenetische Veränderungen verursachen und den Alterungsprozess beschleunigen.

08:24

Ein ätherisches Öl, das für einen erholsamen Schlaf unterstützend wirken kann, ist Kamillenöl. Kamillenöl hat beruhigende Eigenschaften und kann dabei helfen, vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen. Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Antioxidantien kann unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen. Antioxidantien wirken als Radikalfänger und können damit epigenetische Veränderungen reduzieren, die durch freie Radikale verursacht werden. Denke zum Beispiel an Zitronenöl: ein Tropfen ätherisches Zitronenöl, das als Nahrungsergänzung

09:06

am Etikett gekennzeichnet ist, auf die Zunge geben - das Öl sucht die freien Radikale im Körper und wandelt sie in Vitamin A um! Ist das nicht ein Wunder! Zitronenöl hat einen erfrischenden Geschmack und kann jedes Gericht geschmacklich unvergleichlich aufwerten, sei es als Zusatz zu Wasser oder in Speisen und leckeren Desserts. Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöl und Algen enthalten sind, haben ebenfalls positive Auswirkungen auf die Epigenetik. Epigenetik, Stressabbau und Jugendlichkeit gehen Hand in Hand! Epigenetik Stress und Jugendlichkeit

09:50

sind miteinander verbundene Elemente, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen. Durch aktive Maßnahmen wie Meditation, körperliche Aktivität, soziale Unterstützung, ausreichenden Schlaf und eine gesunde Ernährung, können wir unsere Telomere schützen, epigenetische Veränderungen positiv

beeinflussen und damit den Alterungsprozess verlangsamen. Ergänzend können ätherische Öle wie Lavendelöl, Weihrauchöl, Pfefferminzöl, Bergamottenöl, Kamillenöl und Zitronenöl in unseren Alltag integriert werden, um die Wirkung

10:30

dieser Aktivitäten zu verstärken und ein jugendlicheres Erscheinungsbild, sowie eine verbesserte Gesundheit zu fördern. All das betrachtet, kann man sich gar nicht vorstellen welche tragischen Auswirkungen die tägliche Angstspirale aus Radio und Fernsehen haben, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Einen Lockdown zu verhängen, damit wir uns nicht in der frischen Luft bewegen können. Die soziale Interaktion zu unterbinden und Stress pur zu pflegen. Den Menschen vor Angst und Sorgen den Schlaf zu rauben und Luft, Wasser und

11:08

Nahrung zu vergiften. Da haben wir nur eine Chance: Unsere Stressbewältigung selbst in die Hand zu nehmen. Wir nutzen das Potenzial der Epigenetik, um ein jugendliches und vitales Leben zu führen, ungeachtet äußerer Einflüsse. Wir schaffen uns unsere eigene schöne und gemütliche Welt, die uns das Potenzial der Langlebigkeit und Gesundheit schenkt. Wenn du Anregungen zu einer gesunden und energetischen Raumgestaltung brauchst, lies im Buch [\*Duftmedizin und Traditionelles Feng Shui - Wie Düfte, Farben, Formen und Energieflüsse unser Leben wesentlich erleichtern können.\*](#) Das beendet unsere Betrachtung über Epigenetik und wie Stress unsere Gene beeinflusst.