

## **Gentests und Brustamputation – zwei heikle Themen!**

Angelina Jolie hat mit ihrer drastischen Entscheidung ihrer beidseitigen Brustamputation weltweit für Schlagzeilen gesorgt.

Mir persönlich stechen bei diesen Artikeln zwei Themen ins Auge (Gentests und Brustamputation), die im Moment in aller Munde sind und sicherlich in Zukunft vermehrt zum Einsatz kommen werden.

**Gentests** scheinen sich immer mehr Beliebtheit zu erfreuen, besonders in den USA. Vor einigen Monaten habe ich mich diesbezüglich informiert und mich mit diesem Thema auseinander gesetzt.

Mein Fazit war: Nichts für mich!

Genetisch haben wir alle unsere Schwachstellen, das ist normal. Wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht fällt werden sich die Probleme immer bei den Schwachstellen manifestieren. Zwei Menschen können also dieselbe Ursache haben aber im Körper drückt sich dann das Problem in unterschiedlichen Symptomen aus.

Mit dem heutigen Wissen ist uns auch bekannt, dass wir uns entsprechend unseres genetischen Nährstoffbedarfs nähren können und zusätzlich unsere Gesundheit mit Hilfe von Bewegung, frische Luft, positive Gedanken beeinflussen können. Während wir bis vor kurzer Zeit noch alle daran glaubten, dass wir keinerlei Einfluss auf unseren Körper haben und wir alle „Opfer“ unserer Gene sind, hat sich nun herausgestellt, dass wir jede Zelle in unserem Körper beeinflussen können. Somit wurden wir also vom „Opfer“ zum „Täter“.

Bei Krebspatienten gibt es auch unzählige Berichte, dass Patienten, die ihre Krankheit annahmen und positiv und mit viel Zuversicht ihre Behandlungen machten überleben, während jene, die sich ihrer Krankheit hingeben sehr schnell Opfer ihrer Krankheit werden. Es gab sogar Fälle bei denen ein gesunder Mensch fehldiagnostiziert wurde und dann bedingt durch die psychische Belastung dieser Krankheit, die er gar nicht hatte, verstarb.

Unsere Einstellung und Gedanken zu Gesundheit und dem Leben generell haben also einen immensen Einfluss auf unseren Körper.

Man kann davon ausgehen, dass bei jedem, der einen Gentest macht, Krankheitsrisiken, oft auch sehr schwerwiegende, gefunden werden.

Was bedeutet aber die Tatsache, dass man diese gefährlichen Gene im Körper hat? Es bedeutet nur, dass es eine größere Wahrscheinlichkeit einer gewissen Erkrankung gibt, ist aber keinerlei mit einem Todesurteil gleichzusetzen. Wie schon erwähnt sind krankmachende Gene nicht alleine dafür verantwortlich was in unserem Körper passiert. Erst in Kombination mit unpassender Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, zu wenig Schlaf etc. können diese Gene aktiviert werden und dadurch zu Krankheit führen.

Ein großes Fragezeichen ist auch die Wirkung der Information eines Gentests auf uns, unsere Zellen und unsere Psyche.

Wie reagiert man auf die Nachricht, dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt an Alzheimer, Brustkrebs oder anderen Krankheiten zu erkranken? Können wir solche Informationen neutral aufnehmen und unser Leben weiterleben, ohne, dass uns der Schreck im Nacken sitzt und wir voll Angst und Unbehagen in die Zukunft blicken? Ich persönlich bin mir sicher, dass alleine das Wissen um diese krankmachenden Gene einen negativen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensgestaltung haben wird.

Oft wird das Argument verwendet, so auch von Angelina Jolie, dass man dank des Gentests vorbeugende Maßnahmen setzen kann. Ist aber eine Brustamputation tatsächlich eine vorbeugende Maßnahme, kann man so einen Eingriff wirklich als „proactive“ bezeichnen? Sind nicht Ernährung und Lebensstil unser Trumpf wenn es um Gesundheit und Langlebigkeit geht?

Hier ein Auszug aus meinem Skriptum, das ich bei der Ausbildung von Metabolic Typing Beraterinnen und Beratern verwende - passt genau zu diesem Thema:

### **Ernährung ist verantwortlich für**

- Gute Gesundheit
- Energie
- Vitalität
- Leistungsfähigkeit
- Guten Schlaf
- Gute Laune
- Optimalgewicht

### **Gene und Ernährung**

- Manche Menschen haben bessere Gene/Grundkonstitution als andere.
- Ernährung und Lebensstil spielen eine wichtige Rolle wie sich die Grundkonstitution auswirken kann.
- Heute wissen wir sogar, dass wir Gene „neu programmieren“ können

### **Vom Opfer zum Täter**

- Gute Grundkonstitution ≠ Gesundheit
- Schlechte Grundkonstitution ≠ Krankheit
- Gute Grundkonstitution + richtige Ernährung und Lebensstil ☺☺☺
- Schlechte Grundkonstitution + richtige Ernährung und Lebensstil ☺☺
- Gute Grundkonstitution + schlechte Ernährung und Lebensstil ☹
- Schlechte Grundkonstitution + schlechte Ernährung und Lebensstil ☹☹☹

Wenn man sich also diese Punkte durch den Kopf gehen lässt erkennt man sehr schnell, dass es nicht die Gene sind die uns kontrollieren sondern vielmehr wir Herren unserer Gene sind.

Für mich war es als ich mich mit den Gentests beschäftigt habe eine klare Sache mich von Verunsicherung und Ängsten, die durch einen Gentest entstehen können, fernzuhalten. Denn alles was wir wissen wird zu Realität – auch wenn das was wir „wissen“ auch noch so fernab von jeglicher Wahrheit sein mag.

Stattdessen widme ich mich voll Freude, Liebe und Zuversicht meinem Leben und meiner Gesundheit und nähre meine Zellen mit positiver Energie, typgerechter Ernährung und mache gute Lifestyle Choices – ohne Angst und Paranoia.

Wir können solche Entscheidungen immer nur für uns selber treffen. Es gibt kein richtig und kein falsch. Da wir immer nur einen Weg einschlagen können, werden wir auch nie wissen wie es gewesen wäre wenn...

Das ist auch gut so.

Man macht am besten das, was für einen selber stimmig ist.

Nun zum zweiten Thema: **Brustamputation**

Wie schon früher erwähnt ist es für mich unerklärlich, wie man eine Brustamputation als Prophylaxe bezeichnen kann. Einen Körperteil zu entfernen weil man eventuell später einmal Krebs bekommen könnte, ist ein sehr extremer Schritt. Man muss natürlich auch bedenken, dass man sich durch den Brustaufbau mit synthetischen Materialien wieder einem neuen Gesundheitsrisiko aussetzt.

Im Moment wissen wir nicht, welche Auswirkungen diese Artikel über Angelina Jolie haben werden. Ich bin mir aber sicher, dass die Labore die Gentests anbieten jetzt mit Anfragen überschwemmt werden und auch Ärzte vermehrt mit dem Thema der „prophylaktischen“ Brustamputation konfrontiert werden. Es ist nur zu hoffen, dass solche radikalen Maßnahmen nicht bald auf der Tagesordnung stehen werden.

Wir sollten immer daran denken, dass die Entstehung von Krebs von vielen Variablen abhängig ist – nicht nur von den Krebsgenen.

Wahre Prophylaxe ist meiner Meinung nach das komplette Ausmisten von etwaigen Triggern, die die Krebsgene aktivieren können.

Das geschieht am besten mit passender Ernährung (die man mit Freude und Dankbarkeit zu sich nimmt), ausreichend Schlaf und Ruhe, Stressreduktion, Bewegung an der frische Luft, positive Einstellung, Lachen etc.

Ich hoffe ich konnte Ihnen ein paar Denkanstöße geben. Es handelt sich hier um meine Meinung. Es geht hier weder um eine Wertung von Methoden oder Entscheidungen von Menschen. Vielmehr ist es ein Hinweis, dass es immer mehrere Wege gibt. Es ist wichtig ein Thema aus jeder Richtung zu beleuchten um angstfrei seine Entscheidung treffen zu können.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und viel Freude am Leben,

Birgit Venetz