



Isabelle M. Mansuy, Jean-Michel Gurret, Alix Lefief-Delcourt

Wir können unsere Gene steuern! ★★★(☆)

Die Chancen der Epigenetik für ein gesundes und glückliches Leben

a.d. Französischen von Martin Zwilling

Berlin Verlag 2020 · 240 S. · 22.00 · 978-3-8270-1411-5

Ich erinnere mich noch gut an Debatten darüber, ob es unsere Gene oder unsere Umwelt sind, die uns formen. Auch wenn heute den meisten klar sein sollte, dass beides eine Rolle spielt, ahnen viele vermutlich dennoch nicht, wie sehr die Qualität unseres alltäglichen Lebens nicht nur unsere Gesundheit beeinflusst, sondern über den Tod hinaus durch kleine Veränderungen am epigenetischen Code auch unsere Nachkommen über mehrere Generationen beeinträchtigen kann. Was aber ist dieser epigenetische Code? Wie genau manifestiert sich dieser Einfluss und wie ist es möglich, dass Änderungen an den eigenen Genen weitervererbt werden? Diesen Fragen wird in diesem Buch nachgegangen. Dabei stammt vermutlich der Löwenanteil des Buches aus der Feder von Isabelle Mansuy, Professorin für Neuroepigenetik an der Uni Zürich und der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH). Ergänzt wird die Arbeit von Frau Mansuy durch Psychotherapeut Jean-Michel Gurret, der bereits mehrere Bücher über die Methoden der Psychotherapie verfasst hat, und Alix Lefief-Delcourt, Spezialistin für gesunde Ernährung und Naturheilverfahren. Somit findet man in diesem Buch nicht nur biologische Theorie, sondern konkrete Tipps, wie man die Möglichkeit der Einflussnahme auf seine Gene positiv für sich nutzen kann.

Der *epigenetische* Code ist etwas, das sich *auf* dem genetischen Code befindet (deswegen das Präfix *epi-*). Genetischer und epigenetischer Code wirken in unserem Leben zusammen und beeinflussen einander. Hier wird schon klar, dass man um die teilweise sehr technischen Grundlagen der Genetik nicht herumkommt, wenn man in diese Thematik einsteigen will. Diese werden in dem Buch erklärt und man versteht sie, wenn man das Ganze bereits einmal gelernt hat, z.B. in der Schule. Ich bin allerdings nicht sicher, ob die Erklärungen für absolute Laien grundlegend genug sind. Besonders in den ersten Kapiteln werden zudem immer wieder die gleichen Informationen wiederholt, die gleichen Fragen gestellt, die gleichen Antworten angekündigt. Dass letztere über lange Zeit ausbleiben und dann nur in kleinen Häppchen präsentiert werden, sorgt für Ungeduld bei der Lektüre. Insgesamt hätte man das Buch vermutlich auf 2/3 seiner Länge kürzen und es gleich als Taschenbuch rausbringen können – dann gäbe es nicht so eine große Diskrepanz zwischen dem Preis und dem, was man dafür geliefert bekommt. 22 Euro für ein Buch, das schon nicht gerade lang und dann auch noch so redundant ist, finde ich etwas viel. Vorne im Buch befindet sich allerdings der Hinweis, dass speziell für die deutsche Ausgabe der Text nicht nur übersetzt, sondern auch überarbeitet wurde. Dazu wurden diverse Passagen sowie das Vorwort ergänzt – die zahlreichen Wiederholungen könnten also ein reines Problem der deutschen Ausgabe sein.



Insgesamt ist der Ton eher deskriptiv, kausale Zusammenhänge werden nicht so oft erklärt, wie ich es mir gewünscht hätte. In vielen Fällen werden z.B. die konkreten Folgen der (epi)genetischen Mechanismen für das Leben eines Menschen nicht klar. Zum Schluss wird es ein wenig konkreter, wenn es um die Tipps für das eigene Leben geht. Hier werden Lebensmittel aufgelistet, die besonders gut für den epigenetischen Code sein sollen, wobei man davon allerdings auch nicht zu viel konsumieren soll. Hier warten übrigens auch keine Überraschungen; empfohlen ist das, was allgemein schon als gesund bekannt ist. Da dieses Buch sich an die Allgemeinheit richtet, hätte dieser Teil des Buches etwas ausführlicher sein und mehr praktische Tipps enthalten können. Eine tolle Idee ist dafür das Quiz hinten im Buch: Wenn man dazu angeregt wird, darüber nachzudenken, was man gelesen hat, setzt sich das Wissen sicher besser ab.

Mein letzter Kritikpunkt betrifft das Äußere des Buches. Wenn ich nicht sowieso schon an Epigenetik interessiert und zufällig darüber gestolpert wäre, hätte ich es nie in die Hand genommen. Das weiße Cover sieht unfertig aus, blättert man durch das Inhaltsverzeichnis, nimmt man kaum etwas von dem Inhalt mit, weil die Formatierung so unästhetisch ist. Dazu der reißerische Titel ... alles nicht gerade günstig, um ein wichtiges Thema unter die Allgemeinheit zu bringen.

Wie zufrieden man mit dem Buch ist, hängt letztlich von den Erwartungen ab, die man hat. Der Klappentext auf dem inneren Buchumschlag verspricht z.B.: „Die Epigenetik erlaubt eine genauere Bestimmung der Ursachen von so unterschiedlichen Erkrankungen wie Depression und Krebs.“ Das scheint zu stimmen und ist großartig, aber man könnte jetzt hieraus schließen, dass die Ursachen für die Krankheiten bereits in diesem Buch enthalten sind. Das ist nicht der Fall, denn die Forschung zur Epigenetik kommt gerade erst ins Rollen.

Insgesamt bleiben nach der Lektüre mehr offene Fragen als man vorher hatte – aber das geht vermutlich den Forschern aktuell ähnlich. Trotz allem ein informatives Buch zu einem neuen Forschungsgebiet.