

262-4043 Epigenetik - Wie wir durch Lebensstil, Gedanken und Gefühle unsere Gene beeinflussen

Beginn	Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	14,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lucia Mellauner
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Lange galt unser genetisches Erbe als unveränderliches Schicksal. Die moderne Wissenschaft zeigt ein faszinierendes anderes Bild: Unsere Gene sind keine starren Befehle, sondern reagieren auf unsere Umwelt, unsere Ernährung, unseren Schlaf - und sogar auf unsere Gedanken und Gefühle. Dieses Forschungsgebiet nennt sich Epigenetik. Besonders aufschlussreich ist dabei, wie sich unser Lebensstil und insbesondere chronische Stressbelastung auf zellulärer Ebene niederschlagen und wissenschaftlich messbar werden. In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie epigenetische Mechanismen funktionieren und was das ganz konkret für Ihren Alltag bedeutet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

[zur Kursdetail-Seite](#)