

A portrait of a man, Marcel Schild, with a serious expression, looking directly at the camera. He is holding a bunch of fresh green spinach leaves in front of his chest with both hands. He is wearing a dark grey t-shirt. The background is a dramatic sunset or sunrise over a mountain range, with warm orange and yellow light filtering through the clouds. The overall tone is natural and healthy.

MARCEL SCHILD

DIE STILLE KRAFT DER ERNAHRUNG

NICHT NUR KALORIEN
DU BIST, WAS DU VERWERTEST –
DER NEUE BLICK AUF ERNÄHRUNG

Copyright © 2025, Marcel Schild

Das vorliegende Werk sowie seine Bestandteile unterliegen dem Urheberrechtsschutz.

Jede Nutzung ohne Zustimmung des Autors ist untersagt. Dies betrifft insbesondere die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Zuwiderhandlungen gegen das Urheberrecht werden gemäß § 106 ff. des Urheberrechtsgesetzes strafrechtlich verfolgt. Die betreffende Person wird abgemahnt und muss unter Umständen Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können heutzutage leicht im Internet nachverfolgt werden.

Herausgegeben von:

Marcel Schild, 1. Auflage, 2025

Cover-Design:

Erstellt mit Hilfe einer KI-Bildgenerierung

Bildrechte & Lizenzen:

Bilder wurden mit entsprechenden Lizenzen über Canva erworben, sofern Bilder ohne Untertitel angezeigt werden.

Haftungsausschluss:

Die Aussagen in diesem Werk dienen ausschließlich der Informationsvermittlung und Inspiration und stellen ausdrücklich keine medizinische oder therapeutische Beratung dar. Diese können solche Ratschläge niemals ersetzen. Der Autor gibt nach bestem Wissen und Gewissen Informationen weiter, die auf jahrelanger persönlicher Erfahrung, Fremdbereichten sowie auf bekannten Literaturquellen und wissenschaftlichen Studien basieren. Trotzdem können die vermittelten Informationen fehlerhaft sein. Daher wird keine Haftung für Risiken und Schäden jeglicher Art übernommen, die durch die im Werk erwähnten Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Maßnahmen entstehen können.

Der Autor teilt eigene Erfahrungen mit, die nicht eins zu eins auf jede Person übertragen werden können. Die verantwortungsbewusste Handhabung obliegt stets dem Einzelnen. Sprechen Sie vor

grundlegenden Änderungen Ihres Lebensstils insbesondere mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, besonders wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden, Medikamente einnehmen oder über einen längeren Zeitraum eingenommen haben.

Datenschutzerklärung:

Der Autor und der Verlag achten die Privatsphäre ihrer Kunden und Leser. Jegliche personenbezogenen Daten, die im Rahmen des Kaufs oder der Nutzung des eBooks erhoben werden, werden ausschließlich zur Abwicklung des Kaufs und zur Verbesserung des Angebots genutzt. Der Autor und der Verlag halten sich an die geltenden Datenschutzgesetze und geben keine personenbezogenen Daten an Dritte weiter.

Haftungsausschluss für Links:

Dieses eBook enthält Links zu anderen Websites, die nicht unter unserer Kontrolle stehen. Wir haben keinen Einfluss auf die Natur, den Inhalt und die Verfügbarkeit dieser Websites. Die Aufnahme von Links bedeutet nicht unbedingt, dass wir die Website oder die darin enthaltenen Ansichten befürworten. Wir sind nicht verantwortlich für den Inhalt der verlinkten Websites und übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste, die aus der Nutzung oder dem Vertrauen auf den Inhalt oder die Informationen auf diesen Websites entstehen.

Wir sind auch nicht verantwortlich für die Verfügbarkeit dieser Websites oder für deren Inhalte. Die Nutzung von Links auf dieser Website erfolgt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen unseren Besuchern, die Nutzungsbedingungen und Datenschutzrichtlinien der verlinkten Websites zu überprüfen, da diese von unseren eigenen abweichen können. Wir behalten uns das Recht vor, Links jederzeit ohne Angabe von Gründen zu entfernen.

Durch die Nutzung unseres eBooks erklären Sie sich mit diesen Bedingungen und dem Haftungsausschluss für Links einverstanden. Dieses Impressum gilt auch für die zugehörige Webseite und Social-Media-Kanäle.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung	7
Psyche und Darm	12
Der Darm und das Mikrobiom	18
Die unterschätzte Kraft der Verdauung	26
Mehr als Kalorien	32
Iss dich immunstark	40
Nukleotide – Die vergessene Nährstoffklasse	46
Nachwort	57
Über den Autor	63

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch – und vielen Dank, dass du dir dieses E-Book heruntergeladen hast. Du hast damit nicht nur in ein paar Seiten investiert, sondern in **dich, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden**.

In unserer modernen Welt voller Hektik, verarbeiteter Lebensmittel, Informationsflut und Dauerstress gerät eines immer mehr in den Hintergrund: **die Verbindung zwischen Körper, Geist und Ernährung**.

Viele Menschen fühlen sich müde, antriebslos, gereizt oder innerlich unruhig – ohne zu erkennen, dass der Schlüssel zur Besserung oft im **Bauch** liegt.

Ich bin kein Arzt oder Wissenschaftler, sondern **zertifizierter Epigenetik-Coach** mit dem Wunsch, Gesundheit verständlich, alltagstauglich und ganzheitlich zu machen.

Mein Ziel ist es, **komplexe Zusammenhänge** – zwischen **Darm, Psyche, Zellenergie und Ernährung** – so zu erklären, dass du sie nicht nur verstehst, sondern auch in dein tägliches Leben integrieren kannst.

Dieses E-Book ist dein Einstieg in eine neue Perspektive:

- Wie dein **Bauch mit deinem Kopf kommuniziert** – und warum diese Verbindung entscheidend ist
- Warum dein **Darm** viel mehr ist als ein Verdauungsorgan
- Was **echte Lebensmittelenergie** bedeutet – und warum leere Kalorien dich eher kosten als nähren

- Und was es mit **Nukleotiden** auf sich hat – den stillen Zellhelfern, die Regeneration, Immunabwehr und Vitalität ermöglichen

Du musst kein Biologe sein, um diese Inhalte zu verstehen. Aber du solltest **offen sein für neue Impulse** – und bereit, deinen Körper nicht als Gegner zu sehen, sondern wieder als **Verbündeten und Freund**.

Ich lade dich ein, dich auf diese Reise einzulassen – für **mehr Energie, bessere Verdauung, stärkere Nerven und ein bewussteres Leben**.

Denn echte Gesundheit beginnt im Inneren – **tief in deinen Zellen**.

Herzlichst,
Dein Marcel Schild

Einführung

In einer Zeit voller Verpflichtungen, digitaler Ablenkung und permanenter Verfügbarkeit gerät eine essenzielle Grundlage unserer Gesundheit immer weiter in den Hintergrund: **die Ernährung – nicht als Diät, Dogma oder Kalorienbilanz, sondern als echte Zellnahrung.**

Denn viele Menschen essen heute „gesund“ – aber fühlen sich dennoch müde, reizbar oder leer. Sie kämpfen mit Verdauungsproblemen, Stimmungsschwankungen, Entzündungen oder chronischer Erschöpfung. Die Ursache liegt selten nur im Essen selbst. Sie beginnt **tiefer – im Darm, in den Zellen, im Nervensystem und in einem überforderten Stoffwechsel.**

Wir leben in einem Ernährungs-Dschungel:
Low Carb, Keto, Vegan, Paleo, Superfood, Detox, Diätkult – was heute als gesund gilt, wird morgen revidiert.
Viele sind verunsichert: **Was ist wirklich gut für mich?**
Was gilt noch als „gesund“, was ist nur ein Trend?
Und warum fühlen sich so viele trotz „Clean Eating“ krank, erschöpft oder innerlich aus dem Gleichgewicht?

Dieses E-Book möchte dir helfen, Klarheit zu gewinnen.

Denn Ernährung ist nicht nur Versorgung – sie ist Kommunikation.

Zwischen deinem **Bauch** und deinem **Kopf**.

Zwischen deinen **Zellen** und deiner **Umwelt**.

Zwischen deinem **Mikrobiom**, deinem **Immunsystem** und deiner **Stimmung**.

Du bist nicht, was du isst – du bist, was du verdauen, aufnehmen und in Zellen verwandeln kannst.

Was dich in diesem eBook erwartet:

Dieses E-Book nimmt dich mit auf eine verständliche und zugleich tiefgehende Reise durch vier zentrale Ebenen moderner Ernährung:

1. Psyche und Darm:

Wie dein emotionaler Zustand und deine Verdauung einander beeinflussen – und warum dein Bauch mehr als nur ein Verdauungsorgan ist.

2. Der Darm und das Mikrobiom:

Welche Rolle Billionen von Bakterien für deine Gesundheit, deine Stimmung und sogar deine Genregulation spielen.

3. Die unterschätzte Kraft der Verdauung:

Warum es nicht reicht, gesund zu essen – sondern entscheidend ist, wie gut dein Körper die Nährstoffe aufnehmen und verwerten kann.

4. Mehr als Kalorien:

Wie echte Lebensmittel Energie liefern – und was du über Lichtenergie, Zellgesundheit und natürliche Ernährung wissen solltest.

5. Iss dich immunstark:

Wie du durch bewusste Ernährung dein Immunsystem stärkst – und mit natürlichen Mitteln deine Abwehrkräfte aufbaust.

6. Nukleotide – Die vergessene Nährstoffklasse:

Was diese unscheinbaren Moleküle in deinem Körper bewirken – für Zellfunktion, Regeneration, Immunantwort und gesunde Alterung.

Dein Körper ist kein Motor – er ist ein lebendiges System

Viele Empfehlungen behandeln den Menschen wie eine Maschine: Kalorien rein, Bewegung raus – fertig. Doch dein Körper ist viel mehr:

Ein fein vernetztes Ökosystem, das mit Licht, Nahrung, Emotionen, Umweltreizen und Genetik in ständiger Kommunikation steht.

- Dein **Darm** ist kein bloßes Verdauungsrohr, sondern das Zentrum deines Immunsystems – und ein emotionales Steuerorgan.
- Dein **Mikrobiom** produziert Botenstoffe wie Serotonin oder GABA – und beeinflusst, wie du fühlst, denkst und schläfst.
- Deine **Verdauung** entscheidet darüber, ob selbst gesunde Lebensmittel für dich heilsam oder belastend sind.
- Deine **Zellen** benötigen nicht nur Vitamine, sondern vor allem **Strukturstoffe** wie Nukleotide – damit sie sich regenerieren, Signale verarbeiten und Energie bereitstellen können.
- Und deine **Psyche** reagiert nicht nur auf Gedanken – sondern auf Entzündungen, Darmzustand und Stoffwechselprozesse.

Ernährung ist mehr als Essen

Wahre Ernährung passiert nicht auf dem Teller.

Sie beginnt mit deiner Auswahl, verläuft durch dein Mikrobiom,

entfaltet sich in deiner Verdauung – und zeigt sich in deiner Energie, Klarheit und Lebensqualität.

Deshalb ist dieses E-Book kein Diätplan.

Sondern eine Einladung, Ernährung ganzheitlich zu sehen – als Brücke zwischen Biologie, Verhalten und Selbstfürsorge. Ohne Dogma. Ohne Druck. Mit Tiefe, Wissenschaft und Praxisnähe.

Am Ende wirst du verstehen:

- Wie **Darm und Gehirn** täglich miteinander sprechen
- Wie du deine **Verdauung und Mikrobiomflora** gezielt unterstützen kannst
- Welche **Lebensmittel wirklich Energie liefern** – über Kalorien hinaus
- Was **Nukleotide** sind – und warum sie zu den am meisten unterschätzten Nährstoffen unserer Zeit gehören
- Und vor allem: Wie du deine Ernährung **intelligent, individuell und intuitiv** gestalten kannst

Gesundheit entsteht nicht durch Kontrolle – sondern durch Verbindung

Verbindung zu deinem Körper.

Verbindung zu echter Nahrung.

Verbindung zu deiner inneren Balance.

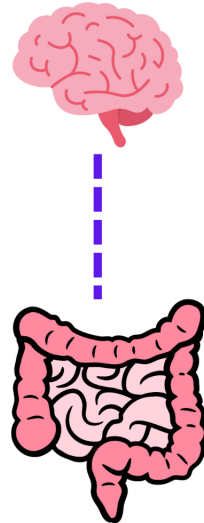
Wenn du bereit bist, Ernährung neu zu denken – nicht als Regelwerk, sondern als Ressource – dann ist dieses eBook für dich.

Psyche und Darm

Wie dein Darm deine Stimmung beeinflusst – und umgekehrt

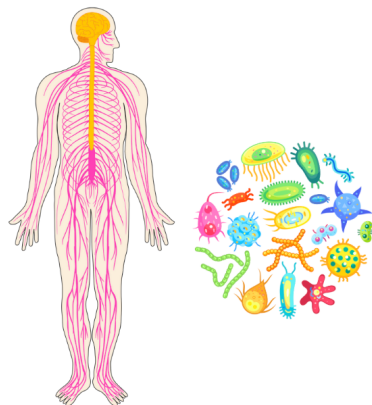
Du weißt sicher bereits: In unserem Körper hängt alles miteinander zusammen. Wir sind keine Maschinen, bei denen einfach „genug Sprit“ – also Nahrung und Vitamine – ausreichen, damit alles reibungslos läuft. Unser Körper ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus vielen Systemen, die sich gegenseitig beeinflussen.

Lange Zeit dachte man, Verdauung sei nur Sache des Magens. Heute wissen wir: Unser **Darm** ist viel mehr als ein reines Verdauungsorgan. Er beeinflusst unsere **Stimmung**, unser **Denken**, unser **Verhalten** – und sogar unsere **Gene**.



Die Darm-Hirn-Achse: Kommunikation in zwei Richtungen

Zwischen deinem Gehirn und deinem Verdauungssystem gibt es eine ständige Kommunikation – die sogenannte **Darm-Hirn-Achse**. Und das ist kein Bild, sondern echte Biochemie: Dein Darm sendet Signale an das Gehirn, und umgekehrt. Das passiert über Nervenbahnen (wie den **Vagusnerv**), über Hormone,



Botenstoffe und sogar über deine **Darmbakterien** – dein sogenanntes **Mikrobiom**.

Erstaunlich: Rund **90 % der Signale** in dieser Verbindung kommen **vom Darm** – und nur 10 % gehen vom Gehirn aus. Kein Wunder also, dass der Darm oft als „**zweites Gehirn**“ bezeichnet wird.

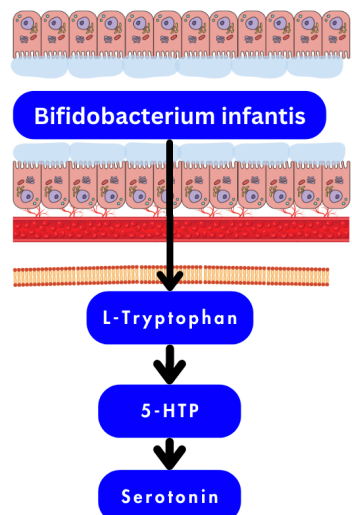
Wie Bakterien deine Gefühle steuern

In deinem Darm leben Milliarden von Bakterien – die guten Mikroben des **Mikrobioms**. Sie helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern stellen wichtige **Stoffwechselprodukte** her. Diese wirken sich direkt auf deinen ganzen Körper aus – und vor allem auf deine **Psyche**.

Einige dieser Stoffe sind **Vorstufen für Neurotransmitter** wie:

- **Serotonin** – das „Glückshormon“
- **Dopamin** – wichtig für Motivation und Antrieb
- **GABA** – dein körpereigenes Beruhigungsmittel

Zum Beispiel produziert ein bestimmtes Bakterium (**Bifidobacterium infantis**) die Aminosäure **L-Tryptophan** – den Baustein für Serotonin. Und tatsächlich: Etwa **95 % des körpereigenen Serotonins** entstehen im Darm, nicht im Gehirn! Auch **GABA**, das gegen



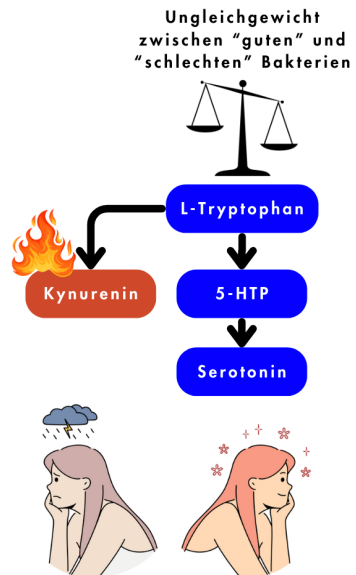
Stress und innere Unruhe hilft, wird teilweise direkt von Darmbakterien gebildet.

Wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät

Was passiert, wenn dein Darmmikrobiom aus dem Takt kommt – etwa durch Stress, schlechte Ernährung oder Medikamente? Dann entsteht eine sogenannte **Dysbiose** – ein Ungleichgewicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien.

Die Folgen:

- Weniger Tryptophan → weniger Serotonin → gedrückte Stimmung
- Weniger GABA → mehr Stress, Unruhe, schlechter Schlaf
- Entstehung entzündungsfördernder Stoffe wie **Kynurenin**



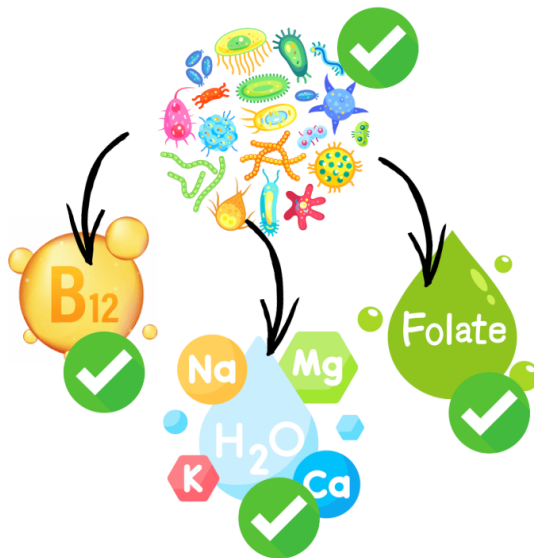
Stress verschärft das Problem zusätzlich: Wenn dein Körper Stresshormone wie **Noradrenalin** ausschüttet, verändert sich auch der Stoffwechsel deiner Darmbakterien. Einige Bakterien „reagieren“ auf dieses Hormon – sie stellen ihre nützliche Produktion ein oder wandeln Stoffe in **entzündungsfördernde Substanzen** um. Das kann sogar **Depressionen, Ängste oder chronische Erschöpfung** fördern.

Darmbakterien & Epigenetik: Mehr als Verdauung

Dein Darm ist auch mit deiner **epigenetischen Genregulation** verbunden. Einige Bakterien helfen zum Beispiel dabei, **Folsäure (Folat)** aus der Nahrung so umzuwandeln, dass dein Körper sie im sogenannten **Methylkreislauf** verwenden kann. Dieser Kreislauf ist unter anderem wichtig für:

- **Zellreparatur**
- **Neurotransmitterproduktion**
- **Epigenetische Gensteuerung**

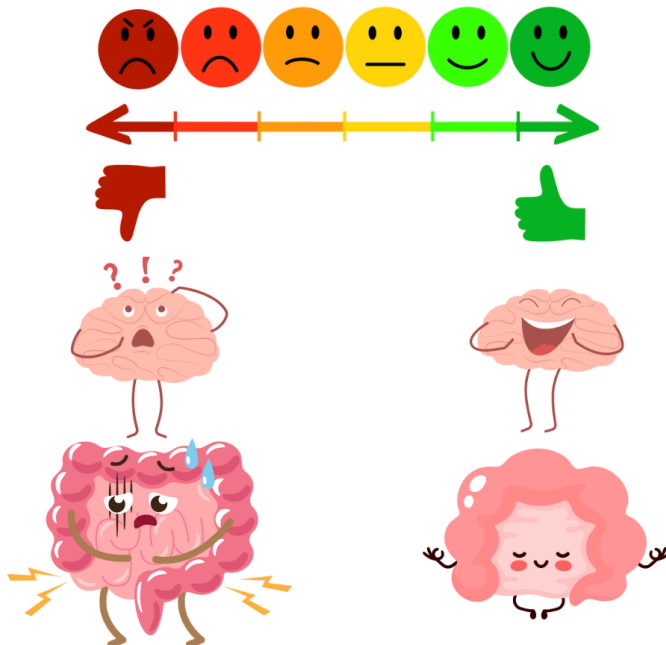
Ein **gestörter** Methylkreislauf kann weitreichende Auswirkungen auf deine psychische und körperliche Gesundheit haben.



Achte auf deinen Darm – deine Psyche wird es dir danken

Dein Bauchgefühl ist mehr als ein Spruch – es ist **biologisch real**. Wenn dein Darm gesund ist, kannst du klarer denken, ruhiger schlafen, besser mit Stress umgehen und emotional stabiler sein.

Du musst kein Darmexperte werden – aber du darfst deinem **zweiten Gehirn** mehr Aufmerksamkeit schenken. Ernährung, Stressmanagement und gezielte Unterstützung für das Mikrobiom sind einfache, aber wirkungsvolle Schritte auf dem Weg zu mehr Energie, besserer Stimmung und innerem Gleichgewicht.



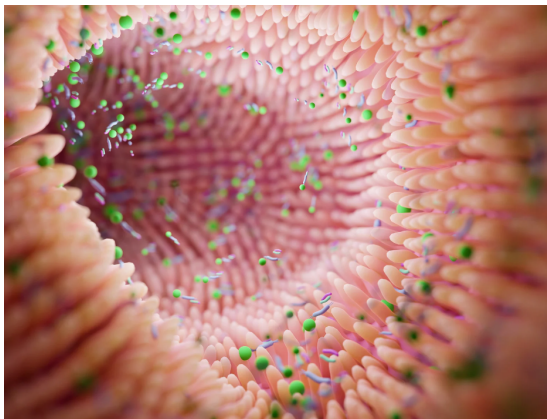
Der Darm und das Mikrobiom

Viele sprechen heute vom „Bauchgefühl“. Was lange als Redewendung galt, wird durch moderne Forschung bestätigt: **Ein gesunder Darm ist die Wurzel unserer Gesundheit – körperlich wie psychisch.** Und im Zentrum dieses komplexen Systems steht das **Mikrobiom**.

Was ist das Mikrobiom?

Das Mikrobiom ist die Gemeinschaft aller Mikroorganismen – also **Bakterien, Pilze und andere Kleinstlebewesen** – die deinen Darm besiedeln. In deinem Dün- und Dickdarm leben **über 100 Billionen** dieser kleinen Helfer – mehr, als dein Körper Zellen hat!

Diese Mikroben leben mit dir in einer **Symbiose**: Du gibst ihnen Nahrung und Lebensraum, sie unterstützen dich bei der Verdauung, dem Immunsystem und sogar bei der Produktion von wichtigen Botenstoffen. Das Mikrobiom ist so individuell wie ein Fingerabdruck – kein Mensch hat genau dasselbe.



Vielfalt ist Gesundheit

Ein **vielfältiges Mikrobiom** – also viele verschiedene Arten guter Bakterien – gilt als besonders gesund. Besonders wichtig sind z. B.:

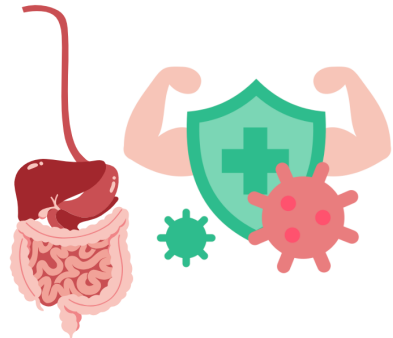
- **Laktobazillen**
- **Bifidobakterien**

Sie helfen dir dabei, Nährstoffe aufzunehmen, Vitamine zu bilden und die Darmbarriere aufrechtzuerhalten. Schlechte Bakterien oder Pilze gehören auch dazu – in kleinen Mengen. Erst wenn das **Gleichgewicht gestört** ist (Dysbiose), entstehen Probleme.

Der Einfluss auf Körper und Psyche

Ein gesundes Mikrobiom schützt nicht nur deinen Darm. Es ist:

- Teil deines **Immunsystems**
- Produzent von **B-Vitaminen**, Aminosäuren und **Neurotransmitter-Vorstufen** (z. B. Tryptophan → Serotonin)
- Beteiligter an der **epigenetischen Regulation** deiner Gene (z. B. durch Methylierung von Folsäure und B12)



Fazit: Dein Mikrobiom beeinflusst deine Stimmung, Energie, Abwehrkräfte – und sogar deine Genaktivität.

Wie entsteht dein Mikrobiom?

Die Besiedelung beginnt **vor der Geburt** und wird bei der Geburt und Stillzeit entscheidend geprägt:

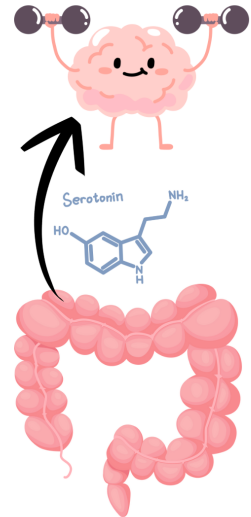
- **Natürliche Geburt** → Kontakt mit Vaginalflora + Hautkontakt → fördert gesunde Bakterienvielfalt
- **Kaiserschnitt** → erhöhtes Risiko für ungünstige Mikrobiom-Zusammensetzung (z. B. Clostridien, weniger Bifidobakterien)

Auch Ernährung, Schlaf, Umwelt, Medikamente und Stress beeinflussen die Entwicklung deines Mikrobioms **lebenslang**.

Mikrobiom, Verdauung & Gehirn

Die Darmbakterien helfen bei:

- **Verdauung von Ballaststoffen**
- Produktion von kurzkettigen Fettsäuren (v. a. **Butyrat**) → wichtig für Darmzellen und Entzündungshemmung
- Bildung von Stoffen wie **Serotonin, GABA**, Dopamin-Vorstufen → über die **Darm-Hirn-Achse** beeinflussen sie Stimmung, Schlaf und Stressverarbeitung



Ein Beispiel: **95 % des körpereigenen Serotonins** wird im Darm gebildet – nicht im Gehirn!

Wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät

Ursachen für eine **Dysbiose**:

- Zuckerreiche Ernährung
- Antibiotika
- Dauerstress
- Verdauungsschwäche
- zu wenig Ballaststoffe

Folgen können sein:

- **Verdauungsbeschwerden**
- **Entzündungen (Leaky Gut)**
- **Niedergeschlagene Stimmung, Reizbarkeit**
- **Pilzüberwucherungen (z. B. *Mucor racemosus*, *Aspergillus niger*)**
→ können Gelenke, Gefäße, Psyche und Immunsystem beeinträchtigen



Wie du dein Mikrobiom stärkst

1. **Ballaststoffreiche Ernährung**
→ Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Leinsamen
2. **Vermeide industriellen Zucker**
→ Süßstoffe wie Haushaltszucker & Glukosesirup fördern schlechte Bakterien und Pilze
3. **Präbiotika & Probiotika**
→ Präbiotika = „Futter“ für gute Bakterien
→ Probiotika = lebende Bakterien (z. B. in fermentierten Lebensmitteln oder hochwertigen Präparaten)
4. **Gute Verdauung fördern**
→ Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber müssen gut arbeiten, damit Nährstoffe richtig verwertet werden können

5. Optional: Nukleotide einnehmen

→ Sie fördern die Regeneration des Mikrobioms (mehr dazu in Kapitel 4)

Wie schnell regeneriert sich das Mikrobiom?

Erstaunlich schnell: Viele Bakterienarten können sich **alle 20 Minuten teilen**.

Innerhalb von 2–6 Wochen kann sich ein Mikrobiom deutlich verbessern – wenn Ernährung und Verdauung mitspielen.

Aber: Viele Menschen starten schon mit einem gestörten Mikrobiom in eine Antibiotikatherapie – deshalb ist es wichtig, **vorzubeugen** und langfristig für ein gutes Milieu zu sorgen.

Achtung Darpilze

Ein Übermaß an Darpilzen kann:

- Entzündungen begünstigen
- das Immunsystem belasten
- Depressionen, Gereiztheit, Müdigkeit, Muskelschmerzen oder Konzentrationsprobleme verursachen

Ursache Nr. 1? **Zucker**.

Darpilze lieben Zucker – je **mehr raffinierter** Zucker du isst, desto besser vermehren sie sich.

Gute Zuckerquellen (in Maßen!)

Wenn du süßen willst, nutze besser:

- **Bienenhonig (echter)**
- **Kokosblütenzucker**
- **Vollrohrzucker**
- **Fruchtsäfte, Dicksäfte (z. B. Apfel-, Dattel-, Birnensirup)**
- **Stevia**

Ein gesundes Mikrobiom ist kein Luxus – es ist **essenziell**. Es beeinflusst dein Immunsystem, deine Verdauung, deine Psyche und sogar deine Gene. Mit der richtigen Ernährung, Stressregulation und Unterstützung kannst du dein Mikrobiom aktiv pflegen – und damit die Basis für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden schaffen.

Die unterschätzte Kraft der Verdauung

Wie dein Körper aus Nahrung echte Energie macht

Auf den ersten Blick scheint es ganz einfach:

Wir essen – daraus entstehen Nährstoffe – daraus bekommen wir Energie. Fertig.

Doch so simpel ist es nicht. Denn Ernährung ist mehr als nur Kalorien zählen. Damit dein Körper wirklich **Energie, Vitalstoffe und Zellbausteine** bekommt, muss zuerst ein komplexer Prozess ablaufen: **die Verdauung**.

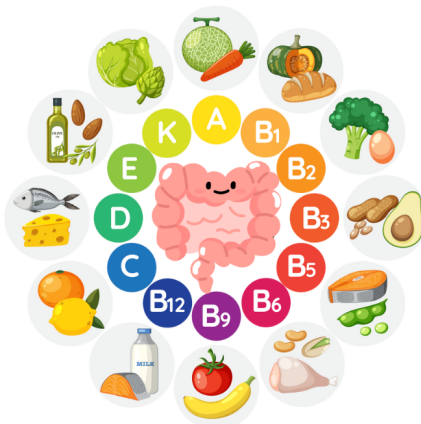
Nährstoffe sind nicht gleich verwertbar

Unsere Nahrung enthält:

- **Makronährstoffe** (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß)
- **Mikronährstoffe** (Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe)

Doch die Frage ist:

Können wir sie überhaupt richtig aufnehmen?



Denn erst, wenn die Nährstoffe erfolgreich **durch den Darm ins Blut** gelangen, stehen sie dem Körper zur Verfügung.

Ohne gesunde Verdauung bleibt selbst die beste Ernährung **wirkungslos** – oder wird sogar zur Belastung.

Wie Verdauung funktioniert – Schritt für Schritt

1. Im Mund beginnt alles

Hier beginnt der einzige Teil der Verdauung, den du bewusst steuern kannst: **Kauen!**

Dabei zerkleinerst du das Essen und vermischst es mit Speichel und Enzymen. Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt hier.

Tipp: Kaue jeden Bissen **20–30 Mal** – bis er fast flüssig ist.

2. Im Magen – der Eiweiß-Chef

Im Magen wird die Nahrung mit **Magensäure (HCl)** und dem Enzym **Pepsin** durchmischt. Hier beginnt die Eiweißverdauung. Außerdem wird **Vitamin B12** vorbereitet, damit es im Dünndarm aufgenommen werden kann.

Wichtig: Stress, Medikamente, zu viel Trinken beim Essen oder zu schnelles Essen können die Magensäureproduktion stören – mit Folgen wie Reflux, Völlegefühl oder Nährstoffmangel.

3. Im Dünndarm – das Aufspalten geht weiter

Hier kommen die großen Verdauungshelfer ins Spiel:

- **Galle** aus der Leber (über die Gallenblase gespeichert) – hilft bei der Fettverdauung

- **Enzyme** aus der Bauchspeicheldrüse – zersetzen Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate
- **Darmschleimhaut & Mikrovilli** – nehmen die zerkleinerten Nährstoffe auf

Nur wenn dieser Prozess reibungslos läuft, gelangen Vitamine, Mineralien & Co. wirklich **in deine Zellen**.

Was die Verdauung stören kann

Probleme im Mund:

- Zu schnelles Essen, Stress
- Zu wenig Kauen
- Trockener Mund (z. B. durch Medikamente)

Probleme im Magen:

- Zu wenig Magensäure (z. B. durch PPIs, Stress, H. pylori)
- Unzureichende Trennung von Eiweißen und Mineralstoffen
- Schlechte Vitamin-B12-Vorbereitung

Probleme im Dünndarm:

- Gallenmangel oder Leberprobleme
- Zu wenig Verdauungsenzyme
- Entzündete oder beschädigte Dünndarmzotten (z. B. bei Zöliakie, Dysbiose)

- Medikamenteneinfluss (z. B. Pille, NSAIDs, Antidepressiva)

Probleme im Dickdarm:

- Verstopfung → schlechte Entgiftung
- Durchfall → Nährstoffverlust
- Fehlbesiedlung (SIBO) → Gas, Blähungen, Unwohlsein

Esshygiene – Die Basis guter Verdauung

Tipps, die du sofort umsetzen kannst:

1. **Langsam essen:**
Gib deinem Körper Zeit, Enzyme und Verdauungssäfte auszuschütten.
2. **Gründlich kauen:**
Kaue jeden Bissen 20–30 Mal – bis er fast flüssig ist.
3. **Sitzen beim Essen:**
Entspanne dich, schalte in den „Rest-&-Digest“-Modus um (Parasympathikus).
4. **Nicht zu viel trinken beim Essen:**
Große Flüssigkeitsmengen verdünnen die Magensäure – 20 Min. vorher trinken ist ideal.
5. **Atmen & bewusst essen:**
Nimm vor dem Essen ein paar tiefe Atemzüge. Lass dich nicht ablenken – kein Handy, keine E-Mails, keine Konflikte während des Essens.

6. Nach dem Essen: nicht sofort losrennen:

Gib deinem Körper mindestens 15–20 Minuten Ruhezeit, damit die Verdauung anlaufen kann.

„Wir sind, was wir verdauen – nicht nur, was wir essen“

Du kannst noch so gesund essen – wenn dein Körper es **nicht richtig verdaut und aufnimmt**, bringt es nichts. Unverdaute Nahrung kann sogar zu **Entzündungen, Unverträglichkeiten und chronischer Erschöpfung** führen.

Dein Verdauungssystem ist ein Wunderwerk – aber es braucht **Achtsamkeit, Unterstützung und Ruhe**. Wenn du verstehst, wie Verdauung funktioniert, kannst du viele Beschwerden vermeiden – und deinem Körper die Energie geben, die er wirklich braucht.

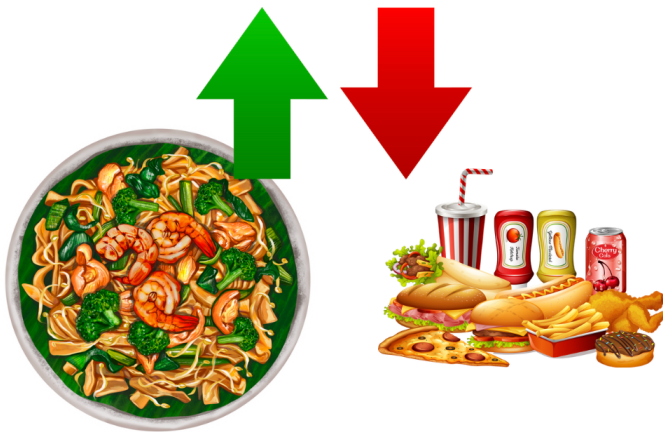
Mehr als Kalorien

Warum echte Energie mehr ist als Kalorien

Viele Menschen glauben, Nahrung sei einfach nur Treibstoff: Wir essen – und der Körper „verbrennt“ die Kalorien. Doch das greift viel zu kurz.

Echte Nahrung ist mehr als Brennstoff – sie ist Lebensenergie.

Diese Energie können wir nicht nur fühlen, sondern auch messen. Sie wirkt nicht nur auf unseren Stoffwechsel, sondern auch auf unsere **Regeneration, Psyche und Zellgesundheit**.



Nahrung als Heilmittel

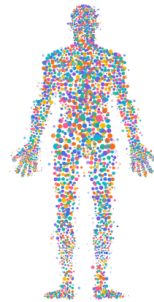
Unsere Ernährung kann mehr, als nur den Körper „am Laufen halten“.

Richtig eingesetzt, kann sie:

- **Krankheiten vorbeugen**

- **Heilungsprozesse fördern**
- **den Alterungsprozess verlangsamen**
- und unser **Lebensenergieniveau** steigern

Wichtig ist dabei nicht nur **was** wir essen, sondern **wie natürlich**, **wie frisch**, **wie unverarbeitet** – und **woher** die Lebensmittel stammen.



Was ist „Lebensenergie“ überhaupt?

Lebensenergie ist nicht nur ein esoterischer Begriff – sie lässt sich tatsächlich beobachten und messen.

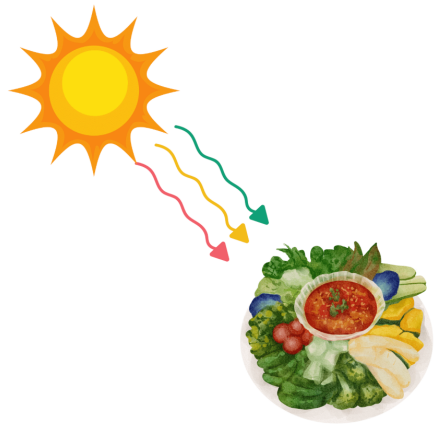
Der Biophysiker **Fritz-Albert Popp** zeigte bereits in den 1970er-Jahren:

Lebensmittel strahlen Licht (Photonen) aus.

→ Frische, reife, naturbelassene Pflanzen strahlen **mehr Lichtenergie** ab als verarbeitete, erhitzte oder konservierte Produkte.

Diese **Bio-Photonen** hängen direkt mit der **Zellkommunikation**, der **Regeneration** und dem **Stoffwechsel** zusammen.

Lebensmittel mit hoher Lichtenergie wirken **ordnend und stärkend** auf unseren Organismus.



Warum Lebensenergie wichtig ist

Mit zunehmendem Alter oder bei Krankheit sinkt unser Lebensenergie-Niveau.

Das bedeutet konkret:

- Stoffwechselvorgänge laufen langsamer
- Die Zellen können Nährstoffe schlechter verwerten

- Entgiftung, Regeneration und Immunfunktion nehmen ab

Je mehr Lebensenergie in der Nahrung, desto besser kann unser Körper:

- Nährstoffe aufnehmen
- Energie gewinnen
- sich selbst heilen

Warum Kinder mehr „vertragen“ als Erwachsene

Gesunde Kinder haben oft ein hohes Lebensenergieniveau – deshalb kommen sie auch mit weniger ausgewogener Ernährung meist besser zurecht als ältere Menschen.

Ältere oder chronisch kranke Menschen benötigen oft **mehr Vitalstoffe**, können diese aber **schlechter verwerten**, weil ihre Lebensenergie und Enzymaktivität bereits reduziert ist.

Fazit: Nicht die Nährstoffmenge allein zählt – sondern auch, ob der Körper sie wirklich nutzen kann.

Wovon hängt die Energie unserer Nahrung ab?

- **Anbauweise:** Bio, regional, ohne Pestizide
- **Sonnenlicht:** Pflanzen, die natürlich unter der Sonne wachsen, speichern mehr Photonen
- **Verarbeitung:** Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr Energie bleibt erhalten

- **Zubereitung:** Schonendes Dünsten erhält mehr Energie als langes Kochen oder Braten

Weniger Hitze – mehr Energie

Schonendes Garen, Dämpfen oder Rohkost helfen, die natürlichen Strukturen und Energieformen in Lebensmitteln zu erhalten.

Praktische Tipps:

- Iss täglich eine Portion **rohes Gemüse oder Obst**
- Dünste statt zu braten – vor allem bei empfindlichen Lebensmitteln wie Brokkoli, Spinat oder Zucchini
- Vermeide stark verarbeitete Produkte – sie enthalten kaum noch Energie, obwohl sie „Nährwerte“ haben

Einfachheit ist Kraft

Je natürlicher deine Mahlzeiten sind, desto mehr Energie liefern sie.

Verzichte so oft wie möglich auf:

- **Industriellen Zucker**
- **Weißmehlprodukte**
- **Stark erhitzte Fertigkost**

Und greife lieber zu:

- **Frischen, bunten, unverarbeiteten Lebensmitteln**

- **Bio-Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern, Nüssen und Kernen**
- **Sonnengewachsenen Lebensmitteln**

Meridiane & Lichtenergie

Aus der traditionellen chinesischen Medizin wissen wir: Lebensenergie fließt entlang der **Meridiane** – also feinen Energieleitbahnen im Körper.

Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass **Photonen** entlang dieser Bahnen transportiert werden.

→ Frische, natürliche Nahrung versorgt diese Bahnen mit „Informationslicht“.

Energie spüren – nicht nur zählen

Wenn du Nahrung wirklich als Lebensmittel verstehst – im wörtlichen Sinn – dann erkennst du:

- Nicht jede Kalorie bringt Leben
- Nicht jede Mahlzeit heilt
- Nicht jedes Bio-Etikett garantiert hohe Energie

Aber du kannst jeden Tag bewusst wählen:

Lebensenergie tanken – oder Energie verlieren.

Deine einfache Formel:

- **Natürlich + Frisch + Unverarbeitet = mehr Energie für dich**
- **Saisonales Gemüse + gute Zubereitung = echte Zellkraft**

Iss dich immunstark

Wie du durch bewusste Lebensmittelwahl deine Abwehrkräfte aufbaust

Unser Immunsystem ist unser Schutzschild – gegen Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten und sogar gegen entartete Zellen. Doch dieses System ist kein Selbstläufer.

Wie stark oder anfällig es ist, hängt maßgeblich von unserer Ernährung ab.

Eine mikrobiomfreundliche, nährstoffreiche Ernährung kann:

- Infektionen besser abwehren
- chronische Entzündungen regulieren
- Autoimmunprozesse lindern
- und sogar bei der Krebsabwehr unterstützen

Die 4 Schlüssel für ein starkes Immunsystem

1. Gute Nährstoffversorgung

Eiweiß, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe bilden die Grundlage für funktionierende Immunzellen und Entzündungsregulation.

2. Gesunder Darm

Rund **70–80 % des Immunsystems** sitzt im Darm. Ein gestörtes Mikrobiom schwächt die Abwehr, ein vielfältiges Mikrobiom stärkt sie.

3. Weniger Umweltbelastung

Schadstoffe wie Pestizide, Strahlung oder Schwermetalle belasten das Immunsystem – biologisch erzeugte Lebensmittel sind hier im Vorteil.

4. **Psychische Balance**

Dauerstress, Ängste und innere Unruhe senken die Immunleistung spürbar. Vertrauen, Sicherheit und innere Ruhe wirken stärkend.

So unterstützt du dein Immunsystem gezielt mit der Ernährung

1. Vollwertige, nährstoffreiche Ernährung

Die wichtigsten Nährstoffe für ein funktionierendes Immunsystem:

- **Vitamin C** → z. B. in Kiwis, Brokkoli, Paprika, Zitrusfrüchten
- **Beta-Carotin** → z. B. in Möhren, Süßkartoffeln, Kürbis, Feldsalat
- **Vitamin E** → z. B. in Sonnenblumenkernen, Mandeln, Weizenkeimöl
- **Vitamin D** → über **Sonnenlicht**, Pilze, fetter Fisch, ggf. Supplemente
- **B-Vitamine** → z. B. in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide
- **Zink, Kupfer, Selen** → z. B. in Nüssen, Hülsenfrüchten, Hafer, Amaranth
- **Coenzym Q10** → v. a. in Olivenöl, Eiern, Fleisch, Fisch

Tipp: Pflanzliche Lebensmittel mit etwas gesundem Öl (z. B. Olivenöl) verbessern die Aufnahme von Carotinoiden.

2. Zucker vermeiden – Mikrobiom entlasten

Raffinierter Zucker (weiß oder braun) fördert:

- Dampilze
- Entzündungen
- Blutzuckerschwankungen
- eine Schwächung der Abwehr

Besser süßen mit:

- **Vollrohrzucker**
- **echtem Honig**
- **Ahornsirup, Dattelsirup, Agavendicksaft**
- **Stevia (naturbelassen)**

3. Unverarbeitete, natürliche Lebensmittel bevorzugen

Je natürlicher das Produkt, desto besser für dein Mikrobiom und dein Immunsystem.

Vermeide möglichst:

- Auszugsmehle (z. B. Weißbrot, helle Nudeln, 405er Mehl)
- raffiniertes Pflanzenöl (z. B. desodoriertes Sonnenblumenöl)
- stark verarbeitete Fertigprodukte

4. Pflanzenbetonte Ernährung

Pflanzen enthalten:

- Ballaststoffe → Futter für gute Darmbakterien
- sekundäre Pflanzenstoffe → wirken antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend
- Vitamine & Mineralstoffe → stärken jede Immunzelle

Optimal:

- viel Gemüse, Salate, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Vollkorn
- tierische Produkte nur in Maßen, möglichst aus Bio-Haltung
- bei Milchprodukten: ungesüßt, bio, fermentiert (z. B. Joghurt, Kefir)

Was schwächt dein Immunsystem?

- Fertigprodukte
- Zuckerreiche Getränke & Süßigkeiten
- Stress & Schlafmangel
- Umweltgifte & Schwermetalle
- Darmdysbiose (z. B. durch Antibiotika, schlechte Ernährung)

Du kannst dein Immunsystem gezielt durch deine Ernährung beeinflussen – **täglich, mit jedem Bissen.**

Es braucht keine komplizierten Diäten oder teuren Präparate – sondern:

- **Natürliche Lebensmittel**
- **Bunte Vielfalt auf dem Teller**
- **Gute Verdauung & gesunder Darm**
- **Emotionale Balance**

Denn Gesundheit beginnt nicht im Medikamentenschrank – sondern im **Alltag. Und vor allem: im Darm.**

Nukleotide – Die vergessene Nährstoffklasse

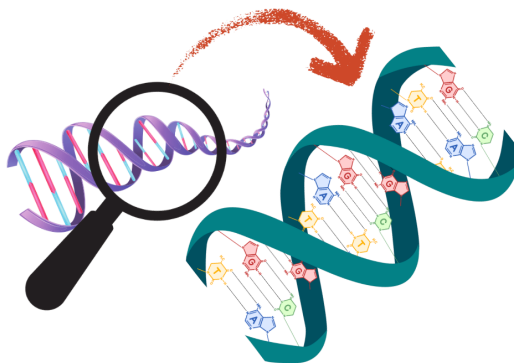
Wie kleine Moleküle große Wirkung für dein Immunsystem, deine Zellen und deinen Darm entfalten

Wenn wir über Nährstoffe sprechen, denken die meisten an Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Eiweiß oder Kohlenhydrate. **Kaum jemand denkt an Nukleotide – obwohl sie an fast allen lebenswichtigen Prozessen beteiligt sind.**

Lange Zeit waren sie in der Ernährungsmedizin vergessen. Doch neue Erkenntnisse zeigen: Nukleotide sind **unverzichtbare Bausteine der Zellgesundheit**, der **DNA-Reparatur**, des **Energiesystems**, der **Darmregeneration** und sogar der **Immunabwehr**.

Was sind Nukleotide?

Nukleotide sind bioaktive Moleküle, die in allen pflanzlichen und tierischen Zellen vorkommen. Jedes Nukleotid besteht aus:



- einer **Nukleobase** (z. B. Adenin, Guanin, Cytosin, Uracil oder Thymin)
- einem **Zucker** (Pentose)
- und einem oder mehreren **Phosphatgruppen**

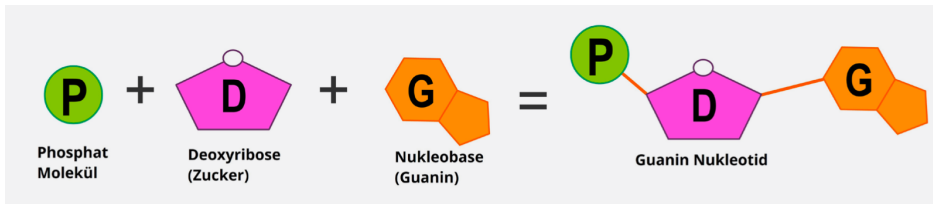
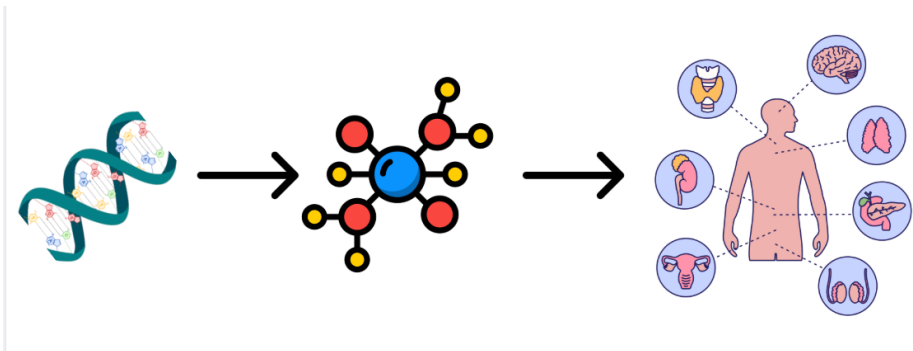


Abbildung: Nukleotide Guanin

(Quelle: <https://files.passeidireto.com/42ecba5e-1de2-4aae-b167-f24816771581/bg11.png>)

Sie bilden die Bausteine unserer **DNA und RNA**, steuern den Energiestoffwechsel (z. B. über ATP), wirken als **Botenstoffe in der Zelle** (z. B. cAMP), unterstützen die **Zellteilung**, und regulieren zahlreiche Prozesse auf **epigenetischer Ebene**.



Wofür braucht unser Körper Nukleotide?

- Aufbau und Reparatur von **DNA & RNA**
- Bildung von **ATP** – dem zentralen Energiemolekül jeder Zelle
- Steuerung zellulärer Signale (z. B. cAMP, cGMP)
- Produktion von **Proteinen** über Ribosomen
- **Antioxidativer Schutz** gegen Zellschäden
- Aufbau und Funktion von **Darmschleimhaut & Immunsystem**
- Funktion unseres **Mikrobioms**

Besonders hoher Nukleotidbedarf besteht in:

- **Darmzellen**
- **Blutzellen**
- **Immunzellen**
- bestimmten **Hirnzellen**

Diese Zellen besitzen zum Teil **keine eigene Fähigkeit**, Nukleotide neu zu synthetisieren – sie sind auf die **Zufuhr über Nahrung oder Recycling** angewiesen.

Wann steigt der Nukleotidbedarf?

- Chronische oder akute **Entzündungen**
- **Stress** (emotional, körperlich oder oxidativ)
- **Nährstoffmangelzustände**
- **Leistungssport / intensives Training**
- **Alterungsprozesse**
- **Verdauungsschwächen / Darmerkrankungen**

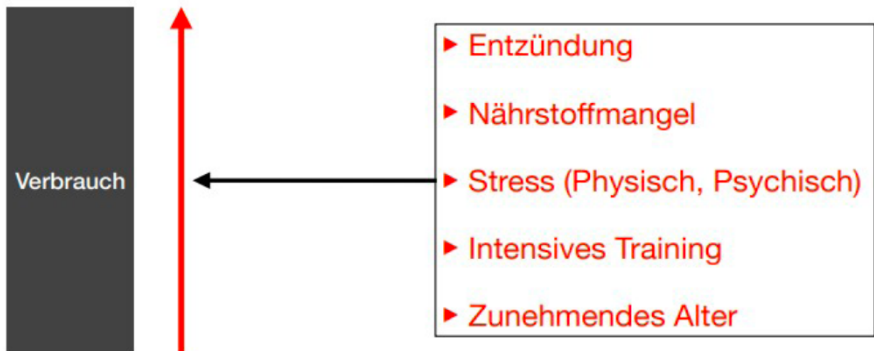


Abbildung: Nukleotide Verbrauch
(Quelle:Healversity GmbH)

Wie gelangen Nukleotide in den Körper?

Der Körper kann Nukleotide auf drei Wegen bereitstellen:

1. Neusynthese (de-novo)

→ Energie- und rohstoffaufwendig, funktioniert bei manchen Zelltypen nicht.

2. Recycling aus Zellbestandteilen

→ begrenzt verfügbar, besonders bei erhöhter Zellneubildung oft nicht ausreichend.

3. Zufuhr über Nahrung

→ essenziell, v. a. für Zellen ohne Neusynthesefähigkeit

Welche Lebensmittel enthalten Nukleotide?

- **Hoch:** Innereien, Muskelfleisch (v. a. Rind, Huhn), Fisch
- **Mittel:** Eier, fermentierte Produkte
- **Niedrig:** Pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide)

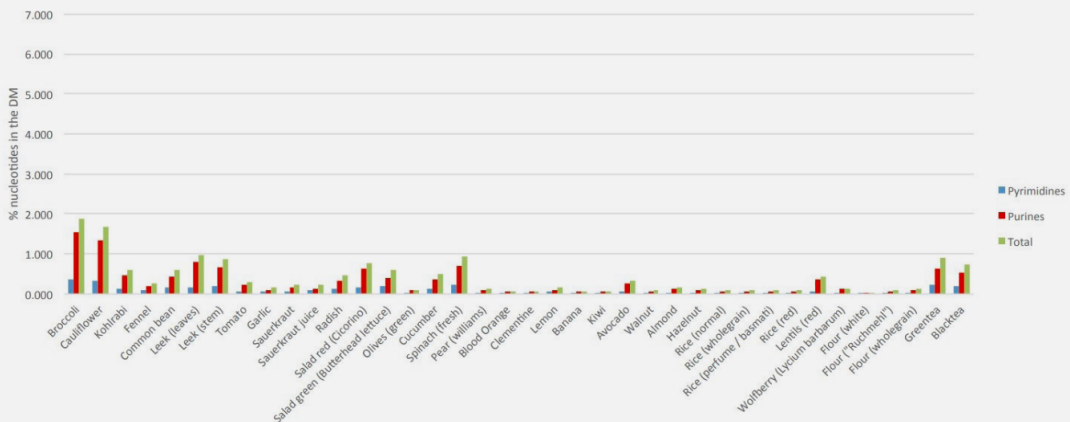


Abbildung: Nukleotide (pflanzliche Lebensmittel)
(Quelle: Healversity GmbH)

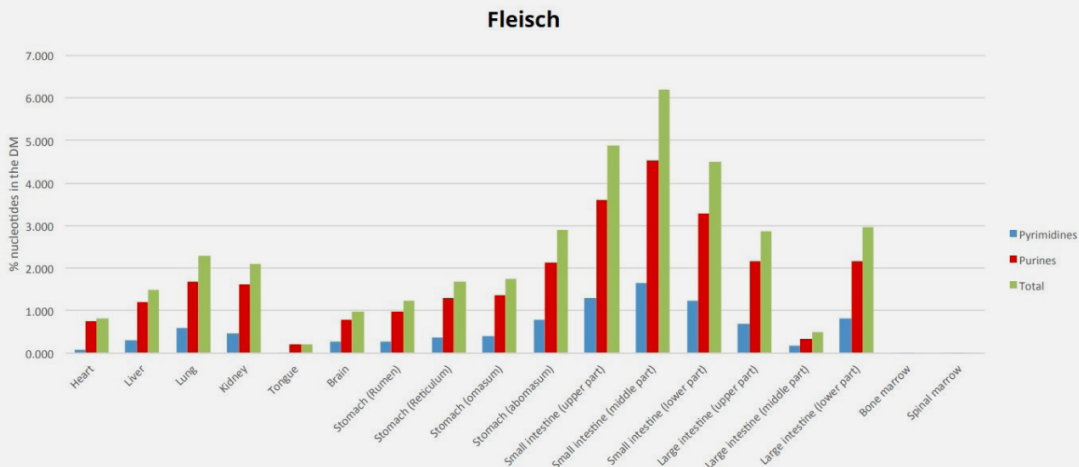


Abbildung: Nukleotide (tierische Lebensmittel)
(Quelle: Healversity GmbH)

Vegetarische oder vegane Ernährung ist **tendenziell nukleotidarm** – eine Substitution kann sinnvoll sein, besonders bei älteren Menschen oder bei Erkrankungen.

Nahrungsergänzung – sinnvoll?

Gerade bei:

- veganer/vegetarischer Ernährung
- chronischen Erkrankungen
- Darmproblemen
- hoher Belastung

- Regenerationsbedarf
→ kann eine **gezielte Supplementierung mit Nukleotiden** den Körper entscheidend unterstützen.

Wissenschaftliche Studien: Was Nukleotide leisten können



Dietary nucleotides: effects on the immune and gastrointestinal systems

JD Carver 

First published: 02 January 2007 | <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1999.tb01306.x> | Citations: 114

Immunsystem stärken

Studien zeigen:

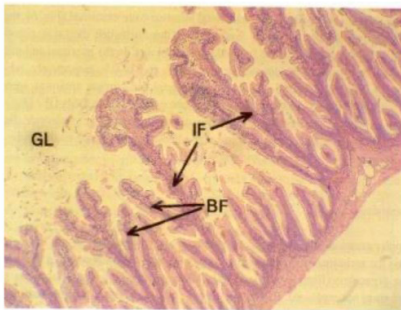
- Substitution erhöht Antikörperbildung und Immunzellproduktion
- Schnellere Erholung nach Operationen
- Gesteigerte Impfantwort (z. B. doppelte Antikörperbildung)

Darmregeneration fördern

- Nach 8 Wochen Nukleotidgabe:
 - +25 % Oberfläche der Darmzotten (siehe Abbildung unten)
 - bessere Integrität der Darmschleimhaut
 - reduzierte Symptome bei Reizdarmsyndrom (siehe unten Abbildung)

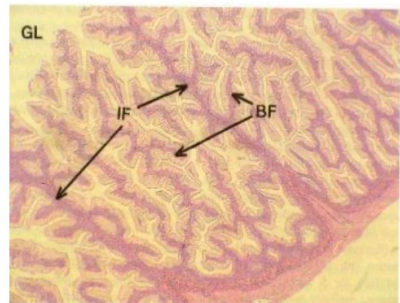
Mikrobiom nähren

- Besonders **Bifidobakterien** profitieren von Nukleotidzufuhr
- Nukleotide fördern das Gleichgewicht im Mikrobiom
 - ▶ + 25% höhere Darmzotten
 - ▶ Höhere Oberfläche
 - ▶ Bessere Integrität



Kontrolle

Ortega MA et al (1995).



Nukleotide

Abbildung: Darmzotten
(Quelle: Healversity GmbH)

Research | Open Access | Published: 08 June 2006

Nucleotide supplementation: a randomised double-blind placebo controlled trial of IntestAidIB in people with Irritable Bowel Syndrome [ISRCTN67764449]

CP Dancey , EA Attree & KF Brown

Nutrition Journal 5, Article number: 16 (2006) | [Cite this article](#)

Zellschutz & Anti-Aging

- In Tierstudien:
 - Weniger DNA-Schäden bei oxidativem Stress
 - Verlangsamung zellulärer Alterungsprozesse
 - Alternde Zellen verlieren Nukleotidproduktion – junge Zellen altern bei Nukleotid-Entzug schneller

Für Sport & Regeneration

- Reduktion von Stresshormonantwort nach Belastung
- Schnellere Erholung nach intensivem Training
- Weniger Immunstress bei Leistungssportlern

Fazit: Kleine Moleküle – große Wirkung

Nukleotide sind essenzielle Bausteine unserer Gesundheit.

Sie tragen entscheidend zu:

- Zellfunktion
- Energieproduktion
- Immunsystem
- Darmgesundheit
- Mikrobiom
- Regeneration

- und epigenetischer Stabilität bei.

In der modernen Ernährung werden sie oft vernachlässigt – dabei sind sie gerade heute **wichtiger denn je**.

Praxis-Tipp:

Wenn du:

- vegan/vegetarisch lebst
- häufig krank bist
- an Darmproblemen leidest
- viel Stress hast
- oder sportlich aktiv bist
→ **prüfe, ob du deinem Körper ausreichend Nukleotide zuführst** – entweder durch gezielte Ernährung oder hochwertige Nahrungsergänzung.

Nachwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

du hast dieses E-Book bis zum Ende gelesen – und dir damit nicht nur Wissen über Ernährung angeeignet, sondern vor allem ein neues Verständnis für deinen Körper, deine Energie und deinen Lebensstil erschlossen.

Wir leben in einer Zeit, in der Ernährung oft auf Kalorien, Diäten oder Makronährstoffe reduziert wird. Doch du hast gesehen: Wahre Ernährung beginnt tiefer – auf Zellebene, im Nervensystem, im Mikrobiom und im feinen Zusammenspiel deiner inneren Rhythmen.

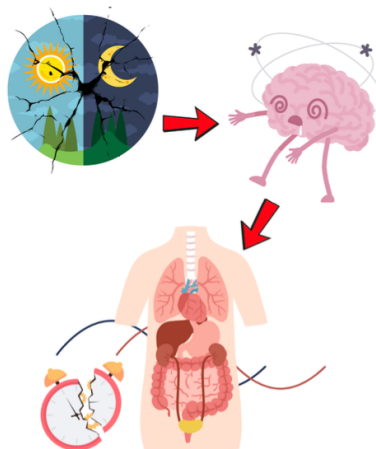
Mein Ziel war es, dir einen klaren, verständlichen und praxisnahen Einstieg in diese komplexen Zusammenhänge zu geben – ohne Dogma, aber mit Substanz.

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt: Ernährung ist nur ein Teil des Ganzen. Vielleicht hat dich manches inspiriert – anderes vielleicht eher angestoßen oder noch offen gelassen.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, dann lade ich dich ein, dein Wissen in den nächsten Ebenen zu vertiefen:

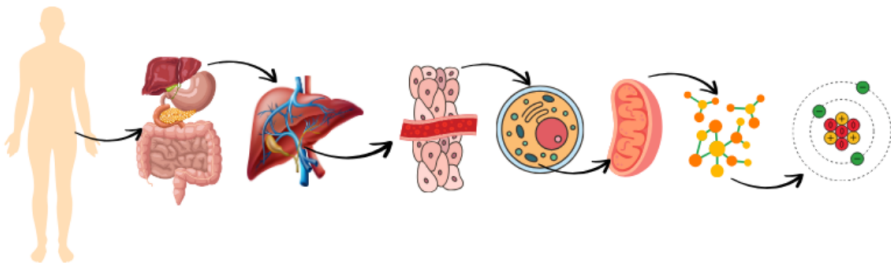
E-Book „Schlaf & zirkadianer Rhythmus“

Wenn du das Gefühl hast, Ernährung allein bringt dich nicht weiter – oder du trotz guter Ernährung müde, reizbar oder antriebslos bleibst – dann könnte dein innerer Rhythmus der Schlüssel sein. In diesem E-Book erfährst du, wie Licht, Timing, Hormone und zirkadiane Abläufe deinen Stoffwechsel und deine Nährstoffverwertung beeinflussen – und wie du deine biologische Uhr neu synchronisierst.



E-Book-Reihe „Zelloptimierung“ – Band 1 & Band 2

Hier geht's noch **tiefer**: In diesen beiden Bänden widmen wir uns den biochemischen Grundlagen deiner Gesundheit – von Methylierung über Mikronährstoffe bis hin zu epigenetischer Regulation.

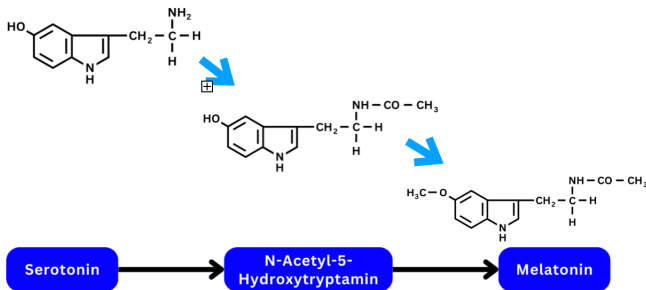
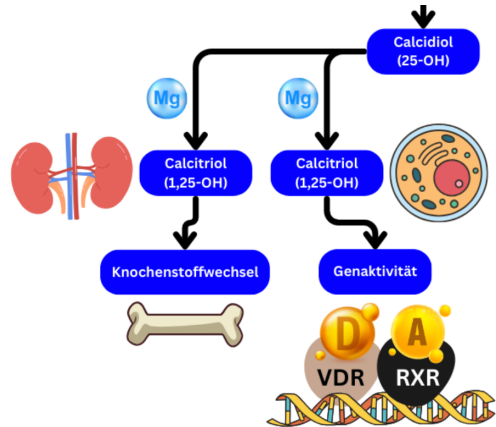


Du lernst, wie über 200 Stoffwechselwege ineinandergreifen, warum Zellenergie oft der Flaschenhals deiner Leistungsfähigkeit ist – und wie du gezielt Einfluss nehmen kannst.

Zahlreiche Abbildungen, anschauliche Erklärungen und praktische Tools begleiten dich dabei.

Auch **Vitamin D**, **Vitamin A**, **Aminosäuren**, **Mineralstoffe** und sogar der **individuelle Lebensstil** gehören zu deiner *epigenetischen Verantwortung*. Denn all diese Faktoren

beeinflussen, wie deine Gene sich ausdrücken – und damit, wie gesund du heute und in Zukunft bist.



Neugierig geworden?

Als Dankeschön erhältst du mit dem Code

ZELL30

30% Rabatt auf das nächste E-Book deiner Wahl:

<https://copecart.com/shops/bca534d5>

Du findest auf meiner Homepage **www.deafbiohacker.de** weitere Informationen und praktische Empfehlungen.

Zusätzlich teile ich regelmäßig Inhalte auf **Instagram (@deafbiohacker)** und biete auf **Patreon** weiterführende Artikel, exklusive Inhalte und vertiefende Analysen an – für alle, die ihr Wissen und ihr Bewusstsein stetig erweitern möchten.

Patreon: www.patreon.com/deafbiohacker

Dort werde ich kontinuierlich neue Inhalte veröffentlichen, die über dieses Ebook hinausgehen – Gedanken, Analysen und Erkenntnisse, die sich im Laufe der Zeit entwickeln und nicht in eine einmalige Ebookveröffentlichung passen

Wenn dir dieses eBook gefallen hat, würde ich mich sehr über eine Bewertung freuen:

www.provenexpert.com/ctum62

Ich danke dir für dein Vertrauen – und wünsche dir erholsame Nächte, neue Energie und innere Ruhe.

Liebe Grüße,

Marcel Schild

Über den Autor

Mein Weg von der Taubheit zur Epigenetik

Mein Name ist Marcel Schild (1985), und meine Reise war alles andere als gewöhnlich. Ich wurde in eine Welt des Hörens hineingeboren, doch schon früh geriet meine Welt ins Wanken. Mit acht Monaten erkrankte ich schwer, und mit zwei Jahren erhielt ich die Diagnose einer schweren Hörbehinderung.



Doch das war nicht die einzige Herausforderung in meiner Kindheit. Als Schulkind wurde ich sexuell missbraucht – während eines Urlaubs in Italien. Damals glaubte ich, daran zerbrechen zu müssen. Doch eine Sache half mir, das Erlebte zu verarbeiten: Taekwondo. Der Sport half mir, meine Psyche zu stärken und einen Teil meiner inneren Welt zu heilen.

Trotz all dieser Erlebnisse ließ ich mich nicht unterkriegen. Ich besuchte eine Schule für Hörgeschädigte, doch fühlte ich mich oft gefangen – zwischen der gehörlosen Welt und der hörenden Welt. Ich glaubte lange, dort festzustecken. Doch

mit der Zeit lernte ich, neue Wege zu gehen und mich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

Sport spielte dabei eine entscheidende Rolle. Schon in meiner Jugend erreichte ich den 2. Kup im Taekwondo (roter Gürtel), später im Erwachsenenalter den 5. Schülergrad im WingTsun.

Ich entschied mich für eine Ausbildung zum technischen Zeichner und machte später eine Weiterbildung zum staatlich geprüften Automatisierungstechniker. Nebenbei eignete ich mir Wissen über Webdesign, Flash- und Datenbankentwicklung an.

Dann kam das Jahr 2013 – und mit ihm eine Zeit voller psychischer und gesundheitlicher Herausforderungen. Ich suchte medizinische Hilfe, durchlief unzählige Untersuchungen – doch ohne klare Diagnose. Erst als ich auf NICO (Neuralgia induzierende kavitäre Osteonekrose) stieß, erkannte ich die Ursache: nicht sichtbare Zahnherde, die meine Gesundheit massiv beeinträchtigten. Eine Operation veränderte mein Leben und eröffnete mir die Welt der ganzheitlichen Gesundheit.

Dies war der Startpunkt meiner Reise. Ich vertiefte mich in die Prinzipien der ganzheitlichen Medizin, Biohacking und Epigenetik und erkannte, dass Gesundheit von innen nach außen beginnt. Wir selbst haben die Verantwortung über unser Wohlbefinden!

2017 entdeckte ich Calisthenics, eine Trainingsform, die mir völlige Unabhängigkeit ermöglichte. Ohne Fitnessstudio, ohne teure Geräte – einfach nur mit meinem eigenen Körpergewicht.

Ein entscheidender Wendepunkt kam im Jahr 2020, als ich das Ebook "**Neuroscience Calisthenics**" von Jean Fallacara las. Ich erkannte, dass Bewegung weit mehr ist als nur körperliches Training – sie beeinflusst unsere Zellen, unser Nervensystem und sogar unsere kognitive Leistungsfähigkeit.

Durch diese Erkenntnisse wurde mir klar, dass unser Körper evolutionsbedingt für das Leben eines Jägers und Sammlers

ausgelegt ist. Also passte ich mein Training entsprechend an: Mobility- und Movement-Übungen wurden feste Bestandteile meines Alltags, um meine natürliche Beweglichkeit zu erhalten.

Doch meine Gesundheitsreise brachte auch Herausforderungen mit sich. Ich durchlief einen wahren Ärztemarathon – viele Symptome wurden zwar erkannt, aber die funktionelle Medizin als Ursachenforschung blieb oft unberücksichtigt. Das kostete mich viel Zeit und lehrte mich eine wertvolle Lektion: Ich musste selbst Verantwortung für meine Gesundheit übernehmen.

Während der Corona-Pandemie begann ich, Gesellschaft und Persönlichkeit auf einer tieferen Ebene zu reflektieren. Ich erkannte, wie sehr äußere Einflüsse unsere Gesundheit und unser Verhalten prägen – und dass wahre Veränderung nur aus der Innenwelt kommen kann.

Ein weiteres entscheidendes Puzzlestück kam hinzu: Mein christlicher Glaube. Bis zur Pandemie hatte ich ihn nie wirklich verstanden – doch nun erkannte ich die tiefen Zusammenhänge zwischen Epigenetik, Gesundheit und Religion. Ich begriff, dass geistige und körperliche Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind.

Heute lebe ich nicht mehr in Ungewissheit über meine Gesundheit. Dank der Epigenetik verstehe ich, wie ich präventiv handeln und meine Gesundheit aktiv gestalten kann.

Mehr über meine Arbeit erfährst du hier:

- **Homepage:** www.deafbiohacker.de
- **Instagram:** [@deafbiohacker](https://www.instagram.com/deafbiohacker)
- **Patreon:** www.patreon.com/deafbiohacker

Ich freue mich darauf, meine Erkenntnisse mit dir zu teilen!

Dein Marcel

DIE STILLE KRAFT DER ERNÄHRUNG

FÜHLST DU DICH OFT ERSCHÖPFT, INNERLICH UNRUHIG ODER IRGENDWIE „NEBEN DIR“ – TROTZ VERMEINTLICH GESUNDER ERNÄHRUNG?

DANN LIEGT ES VIELLEICHT NICHT NUR AN DEM, WAS DU ISST – SONDERN WIE DEIN KÖRPER ES VERARBEITET, WIE DEIN DARM FUNKTIONIERT, WIE DEINE ZELLEN KOMMUNIZIEREN UND OB DU DEINEM KÖRPER ÜBERHAUPT DAS GIBST, WAS ER WIRKLICH BRAUCHT.

IN DIESEM E-BOOK ERFÄHRST DU, WARUM MODERNE ERNÄHRUNG OFT MEHR VERWIRRT ALS HILFT – UND WIE DU DIE VERBINDUNG ZWISCHEN PSYCHE, DARM, ZELLENERGIE UND IMMUNSYSTEM GANZ NEU DENKEN KANNST.

- WIE DEINE DARMPFLORA DEINE STIMMUNG BEEINFLUSST
- WARUM ECHTE LEBENSMITTEL MEHR LIEFERN ALS KALORIEN
- WIE DU DEINE VERDAUUNG BEWUSST UNTERSTÜTZT
- WAS ES MIT NUKLEOTIDEN AUF SICH HAT – UND WARUM SIE DEIN FEHLENDER BAUSTEIN SEIN KÖNNTEN
- KONKRETE ALLTAGSTIPPS FÜR MEHR ENERGIE, RESILIENZ UND INNERE STABILITÄT

DIESES E-BOOK IST KEINE DIÄTANLEITUNG. ES IST EIN KOMPASS.

EIN KLARER WEG DURCH DEN Dschungel
aus ERNÄHRUNGSTRENDS,
KALORIENFALLEN UND
GESUNDHEITSMYTHEN – FUNDIERT,
VERSTÄNDLICH UND ALLTAGSTAUGLICH.

WENN DU BEREIT BIST, DEINE ERNÄHRUNG
TIEFER ZU VERSTEHEN UND DEINE
GESUNDHEIT VON INNEN HERAUS ZU
STÄRKEN – DANN IST DIESES BUCH DEIN
STARTPUNKT.



M. SCHILD