Foto: denisismagilov - stock.adobe.com

Epigenetik: Hat der Geist viel mehr Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Leben als wir denken?

Die Epigenetik besagt, dass Signale aus der Umwelt unsere Zellen, unsere Gene und damit unsere Lebensqualität und Gesundheit beeinflussen. Werden Zellen ständig mit Angst, Stress oder Ärger konfrontiert, aktivieren sie Verteidigungs-, Flucht- und Angriffsmechanismen. Das „Reparaturprogramm" der Zellen wird heruntergedimmt.

Jeder kennt das: der Körper vibriert vor Wut

In dem Moment passiert, was der Zellbiologe Bruce Lipton mit seinem Zellexperiment beschreibt: wir schaffen eine bestimmte Umgebung für unsere Zellen. Unser ganzer Körper „schwingt" quasi im Zustand des Ärgers und der Wut. Unsere Gefühle erzeugen eine Energie in unserem System und das hat nachhaltige Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Die biochemischen Funktionen unseres Körpers zeigen, dass unser Dasein weniger von den Genen bestimmt wird als von unserer Denkweise. Diese Erkenntnis war auch für Claudia Kloihofer lebensverändernd. Ihr neues Buch weckt die Aufmerksamkeit: Nichts ist in Stein gemeißelt. Wir sind keine Opfer der Umstände oder unserer Lebensgeschichte. Jeder kann Glaubenssätze oder Erziehungsmuster aus der Kindheit umprogrammieren. Egal was in der Vergangenheit geschehen ist, es ist unsere Entscheidung wie wir jetzt damit umgehen. Mit welchen Energien wir die Entwicklung der Zellen beeinflussen. Wie gut wir leben. www.mutmachinstitut.at ■

BUCH-TIPP

Foto: Kloihofer

Autorin Claudia Kloihofer und der „Vater der Epigenetik", Zellbiologe Bruce Lipton.

Schlechte Erlebnisse führen dazu, dass unsere Zellerinnerungen voller negativer Überzeugungen sind und so unser Leben beeinflussen. Wie man diese Prägungen löschen kann, wie man zu einem unbelasteten Wesen zurückfindet und eine neue Freiheit entsteht, die das Leben leichter macht, erklärt Claudia Kloihofer: Die Intelligenz der Zellen; Goldegg Verlag, € 22,-.

ISBN-13: 978-3990600825

Foto: Goldegg Verlag