

# VORWORT

**LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,**

die Anzahl der Menschen mit chronischen Erkrankungen steigt permanent, die Behandlungskosten dafür explodieren. Einen starken Zuwachs haben im letzten Jahr vor allem psychische Krankheiten erlangt. Haben Sie sich schon einmal überlegt, warum dies so ist - trotz großartiger medizinischer Versorgung?

Das Stichwort heißt fortschreitende **DEGENERATION**.

Unser genetischer Code hat sich nämlich noch nicht in Richtung Wohlstandsgesellschaft evolutionär entwickelt. Genetisch gesehen leben wir noch in Höhlen und sind Jäger und Sammler, jeden Tag mindestens 10 km zu Fuß unterwegs, um unseren Nahrungsbedarf zu decken. Für unsere Gene gibt es keinen Supermarkt, kein Auto, keine durch Licht oder Sommer- und Winterzeit künstlich veränderten Tages- und Nachtzeiten. Sonne und Erdmagnetfeld beeinflussen unseren Bio-Rhythmus. Reichlich Fleisch gab es nur bei erfolgreicher Jagd und die Tiere wuchsen natürlich in Freiheit auf, ohne künstliches Kraftfutter, zugesetzte Hormone und Antibiotika.

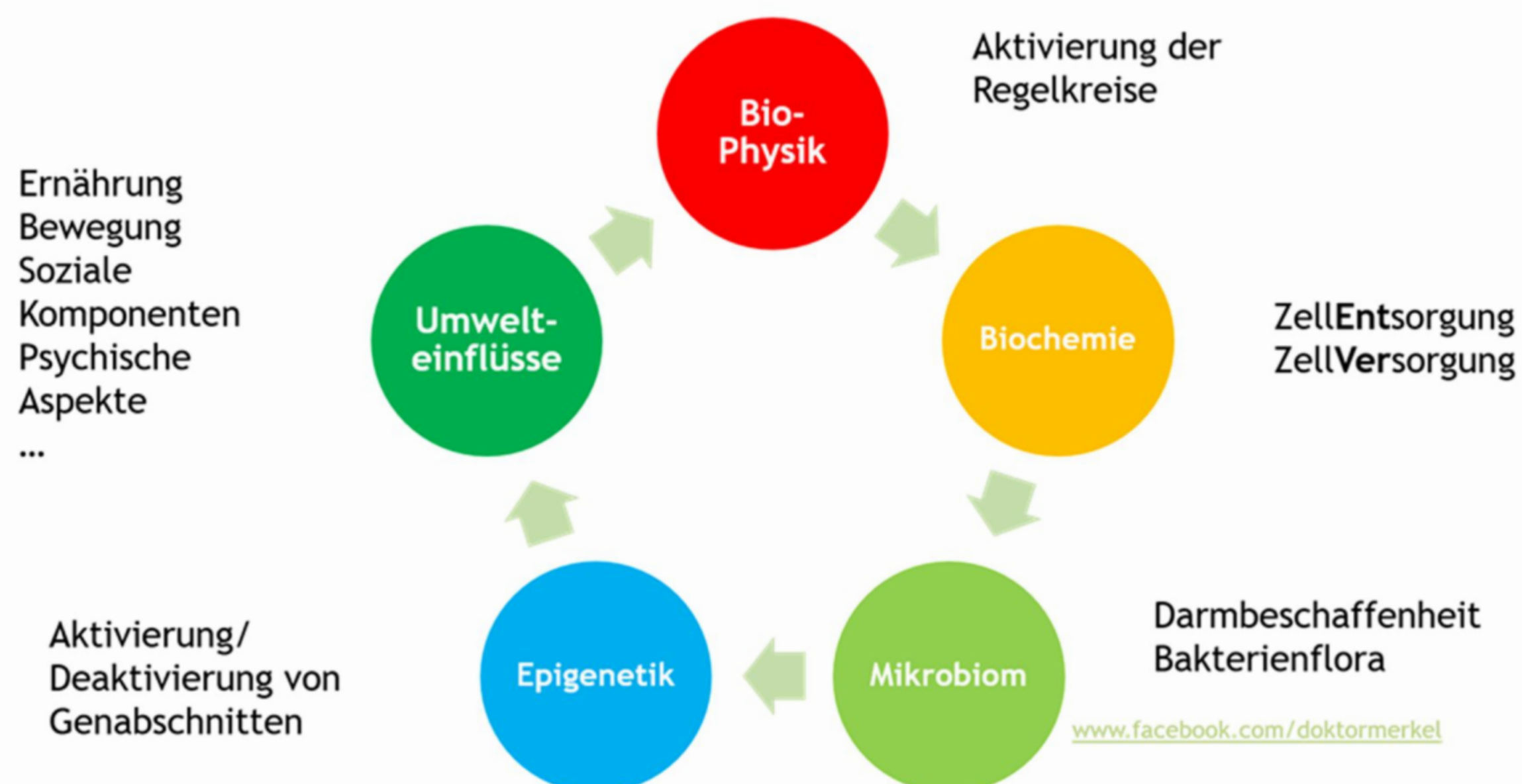
Wir haben einen großartigen Körper, der durch seine genetisch bestimmte Autoregulationsfähigkeit stets versucht, die regenerativen Prozesse hoch und die Degeneration niedrig zu halten. Nur lebt dieser Körper in der falschen Zeit. Das Einzige, was wir eigentlich tun müssten, ist, unseren Körper nicht zu behindern und bestenfalls aktiv zu unterstützen. Leider sieht die Realität oft anders aus. Sie haben jedoch die Wahl, dies zu ändern.

Mit dem Thema Degeneration und Regeneration beschäftigen wir uns im Rahmen der

**ZELL-BIOLOGISCHEN REGENERATIONS-MEDIZIN (ZBRM),**

einem ganzheitlichen, multimodalen Ansatz zur Unterstützung der körpereigenen Regenerationsfähigkeit, sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung bei bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen.

## Zellbiologische Regenerationsmedizin (ZBRM)



*Unser Körper ist kein statisches Gebilde - biologisches Leben bedeutet, dass alte Zellen turnusgerecht abgebaut und neue Zellen gebildet werden. Darin besteht auch die Möglichkeit, dass durch die Unterstützung der ZBRM wieder gesunde Körperzellen gebildet werden.*

*Die Effekte der **EPIGENETIK** werden über biochemische Gruppen bestimmt, die sich an den DNA-Strang anlagern (Bedeutung „epi-“: griechisch, „oben auf“). Die eigentliche Geninformation bleibt dabei unberührt - es handelt sich also um **KEINE** genetische Manipulation. Diese biochemischen Gruppen bestimmen u.a., welche Genabschnitte im Rahmen der regenerativen Zellerneuerung an- oder abgeschaltet werden und ob gesunde oder kranke Zellen gebildet werden. Viele unserer Lebensweisen werden durch solch einen epigenetischen Effekt „gespeichert“.*

*Unter **UMWELTEINFLÜSSE** fallen alle unsere Lebensweisen, Ernährung, Bewegung, psychische und soziale Komponenten. Diese haben Einfluss auf unsere Regelkreise, unsere Zellfunktionen und unser Mikrobiom. Diesen Bereich können Sie selbst sehr gut beeinflussen.*

*Die **BIOPHYSIK** beschreibt unsere Regelkreise (z.B. Schaltstellen vom Gehirn bis zu den Blutgefäßen). Sie sind der Biochemie vorgelagert. Hier greifen u.a. Maßnahmen wie Akupunktur, Akupressur, pulsierende Magnetfeldtherapie oder Biokybernetik.*

*Die **BIOCHEMIE** beschreibt unseren Zellstoffwechsel, den Stoffwechsel in jeder einzelnen Körperzelle. Hier sind zentrale Themen die Zell-ENTsorgung und Zell-VERsorgung. Zuerst muss der Abfall (Stoffwechselgifte) aus den Zellen und dem Extrazellularraum entsorgt werden, bevor die Zelle wieder bereit ist, lebenswichtige Stoffe optimal aufzunehmen. Auch hier können Sie selbständig recht einfach aktiv unterstützen.*

*Das **MIKROBIOM** bezeichnet die Zusammensetzung unserer Darmbesiedelung mit Bakterien. Ebenso spielt die Beschaffenheit und Sauberkeit unserer Darmschleimhaut als Aufnahme- und Abgabefläche für unsere Nahrung sowie Schadstoffe eine zentrale Rolle. Hier können Sie ebenfalls einfach aktiv werden.*

*Das vorliegende Booklet beschreibt auf anschauliche Weise mit viel Humor und Leichtigkeit, teils emotional, die Vielfältigkeit und Komplexität eines leider viel zu wenig bedachten Organs, welches einen sehr großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat - **DEN DARM**.*

*Ich wünsche diesem Werk die gleiche Aufmerksamkeit und Beachtung, welche auch dem Darm gebührt.*

*Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, wünsche ich viel Freude bei der Lektüre sowie vielfältige Informationen und Aha-Erlebnisse. Möge es Sie inspirieren, die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst aktiv in die Hand zu nehmen.*

*Ellerstadt, im März 2018*

*Dr. med. Jürgen Merkel M.A.*

*Facharzt für Chirurgie, Notfallmedizin*

*Zellbiologische Regenerationsmedizin*