

Volume 21 | Ausgabe 2
November 2025

Naturveda Newsletter

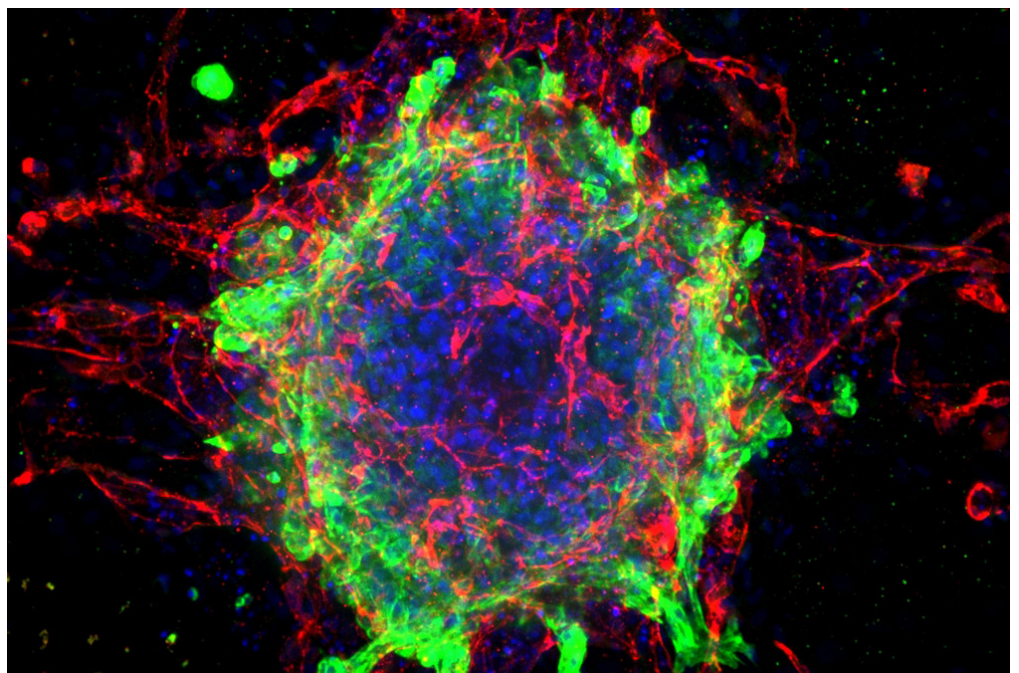
„Sie bekommen nicht das, was
Sie sich wünschen, sondern
das, was Sie bewußt oder
unbewußt glauben.“

PEDRO DE SOUZA (1936 – 2022)

Der Wunsch, jung, lebendig und geistig wach zu bleiben, begleitet uns Menschen seit jeher. Umso erstaunlicher ist es, wie viele heutzutage erschöpft wirken – körperlich wie geistig. Verspannt, müde, fast teilnahmslos. Dabei tragen wir alle ein erstaunliches Potenzial in uns – wir müssen uns nur wieder daran erinnern und die richtigen Schritte tun, um es zu entfalten.

Die Zellerneuerung

Ein zentraler Schlüssel dafür liegt in unseren Zellen: Denn dort beginnt Erneuerung – und dort entscheidet sich, wie vital, widerstandsfähig und jung wir uns fühlen. Zellerneuerung ist weit mehr als ein biologischer Prozess. Sie ist die Grundlage für körperliche Gesundheit, geistige Frische und ein strahlendes Äußeres. Wer versteht,



wie Zellregeneration funktioniert – und was sie fördert oder behindert –, kann aktiv Einfluss auf seine Lebensqualität nehmen.

Die Entdeckung der Zellerneuerung

Die Fähigkeit unseres Körpers, sich zu erneuern, ist schon lange kein Geheimnis – doch wie genau sie funktioniert, wurde erst im Laufe der letzten Jahrzehnte zunehmend entschlüsselt. Einen frühen Meilenstein setzte bereits Anfang des 20. Jahrhunderts der französische Mediziner *Alexis Carrel*. Ihm gelang es,

Herzmuskelzellen im Reagenzglas über viele Jahre vital zu halten – ein faszinierender Beweis dafür, dass Zellen unter idealen Bedingungen theoretisch unbegrenzt lebensfähig sein können. Was er dafür tat, weiß man genau, doch die Tragweite seiner Erkenntnisse wurde nur von wenigen verstanden.

Ein weiterer Pionier auf diesem Gebiet war der amerikanische Biochemiker *Dr. Carey Reams*. Er betonte, dass die Fähigkeit zur Zellerneuerung in engem Zusammenhang mit der Energie steht, die einem Menschen zur Verfügung steht. Diese **Reserveenergie** so Reams, nehme mit dem Alter ab – und damit auch die Geschwindigkeit der Regeneration. Seine Beobachtung: Etwa alle 20 Jahre halbiert sich die Fähigkeit des Körpers, neue Zellen zu bilden und alte zu ersetzen.

Das biologische Alter – ein Spiegel der Zellerneuerung

Das biologische Alter zeigt viel genauer als das Kalenderalter, wie jung oder alt ein Organismus tatsächlich ist. Dr. Reams beobachtete Menschen mit 60, deren Zellen so vital waren wie die anderer mit 40 – und umgekehrt.

Mit seinen Messungen konnte er genau bestimmen, wie viel Reserveenergie jemand noch zur Verfügung hat – und damit, wie gut seine Zellerneuerung funktioniert.

Das biologische Alter macht sichtbar, wie aktiv die Zellregeneration im Körper noch ist – und wie stark sie möglicherweise schon durch Lebensstil, Umweltfaktoren oder innere Belastungen beeinträchtigt wurde.

Heute bestätigt die moderne Zell- und Molekularbiologie viele dieser frühen Erkenntnisse – und ergänzt sie durch tiefes Wissen über Mikronährstoffe, hormonelle Einflüsse, epigenetische Prozesse, Mitochondrien und den Einfluss von Umwelt, Emotionen und Ernährung.

Die besondere Rolle der Stammzellen

Eine Schlüsselrolle bei der Regeneration spielen unsere **Stammzellen**.

Sie sind die „Urzellen“ des Körpers – zuständig für die Erneuerung von Gewebe, den Ersatz alter Zellen und Reparaturprozesse nach Verletzungen.

Solange Stammzellen aktiv und zahlreich sind, besitzt der Körper eine enorme Selbstheilungskraft. Doch ihre Zahl und Funktion nehmen mit dem Alter ab – besonders unter dem Einfluss von Stress, Schadstoffen, Bewegungsmangel oder unausgewogener Ernährung.

Die moderne Forschung beschäftigt sich intensiv mit der Frage, wie wir unsere Stammzellen **schützen, aktivieren und stärken** können – ein spannendes Feld, das in der regenerativen Medizin und Ernährungswissenschaft immer mehr Bedeutung gewinnt.

Was die Zellerneuerung fördert – erste Impulse

Es ist nie zu spät, die körpereigene Regeneration wieder anzukurbeln und du solltest beginnen etwas dafür zu tun. Unsere Zellen reagieren erstaunlich schnell, wenn sie die richtigen Impulse erhalten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen – vorausgesetzt, sie setzen an den entscheidenden Stellen an.

1. Tiefschlaf fördern

Der wichtigste "Regenerationsbooster" ist kostenlos: gesunder Schlaf. Vor allem in der Tiefschlafphase werden Reparaturmechanismen aktiviert und Wachstumshormone ausgeschüttet, die ein erstaunliches Potenzial haben Stammzellen zu aktivieren. Ein dunkles, ruhiges Schlafzimmer, eine regelmäßige Schlafenszeit und mindestens 7–8 Stunden ungestörter Schlaf wirken auf Zellebene oft stärker als jedes Nahrungsergänzungsmittel.

2. Entzündungen natürlich senken

Chronische, stille Entzündungen sind der Feind jeder Zellverjüngung. Eine entzündungsarme Ernährung mit viel frischem Gemüse, gesunden Fetten (wie Omega-3 Fettsäuren) und wenigen verarbeiteten Lebensmitteln kann Wunder wirken. Auch Bitterstoffe, Kräuter wie Kurkuma oder Ingwer und gezielte Darmpflege helfen, den Körper wieder in den „Heilmodus“ zu bringen.

Diese Impulse sind nur der Anfang.

In meinem kommenden **Seminar zur Zellerneuerung** zeige ich dir:

- wie du dein biologisches Alter messbar verjüngen kannst,
- welche Nahrung deine Zellen wirklich „jung“ hält,
- wie Mitochondrien der Schlüssel zur Bildung der Reserveenergie sind,
- und wie du deine Regeneration und Zellerneuerung mit Mitteln aus der Natur, moderner Zellforschung und energetischer Medizin nachhaltig aktivierst.

Fazit & Ausblick

Unsere Zellen sind wahre Wunderwerke – und ihre Fähigkeit zur Erneuerung ist weit größer, als viele glauben. Wer versteht, was sie brauchen, kann aktiv Einfluss auf Vitalität, Ausstrahlung und Gesundheit nehmen – unabhängig vom Alter.

Wenn dich dieses Thema fasziniert und du tiefer eintauchen möchtest, lade ich dich herzlich zu meinem Seminar zur Zellerneuerung ein.

Dort erfährst du, wie du deine Zellkraft aktivieren und dein biologisches Alter positiv beeinflussen kannst – wissenschaftlich fundiert und praxisnah umsetzbar.

👉 Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du hier:

<https://naturveda.de/seminare/>

Ich freue mich, wenn du dabei bist – für mehr Lebendigkeit, Gesundheit und innere Stärke auf Zellebene.

Herzlich,

Martin Geiger



Infoabend

Ernährungsberater/in

Sa. 15. November 2025 um 17.30 Uhr

Wunder der Epigenetik 2

Sa. 15. November von 10.00 – 17.00 Uhr

Ernährungsberater/in

Wochenend-Ausbildung 2026

Einstieg: Sa. 13./ 14. Dezember
oder 18./ 19. Januar 2026

Die Zellerneuerung

Sa. 7. März 26 von 10.00 – 17.00 Uhr

Autor: Martin Geiger | Naturveda Institut | Pfinztalstr. 70 | 76227 Karlsruhe |
info@naturveda.de