

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist aus einer sehr persönlichen Erfahrung heraus entstanden. Wir beide, Manuel Burzler und Timo Janisch, haben in unterschiedlichen Kontexten am eigenen Leib erfahren, dass unser Gesundheitssystem trotz vieler Errungenschaften vor allem auf Symptombekämpfung ausgerichtet ist. Ursachenbasierte Medizin, tiefgehende Prävention und ein Verständnis für den Menschen als Ganzes spielen darin oft nur eine Nebenrolle.

Auf unserer Suche nach Antworten haben wir uns intensiv in Epigenetik, funktionelle Medizin und Traumaarbeit vertieft. Dabei wurde uns klar: Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von Biologie, Psyche, Umwelt und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Und doch prägen noch immer Glaubenssätze wie »Ich bin meinen Genen ausgeliefert« oder »Meine Gesundheit ist allein Aufgabe des Arztes« das Denken vieler Menschen.

Gleichzeitig erleben wir, wie entscheidende Faktoren wie chronischer Stress, traumatische Erfahrungen, Umweltgifte oder die Trennung von der Natur im medizinischen Diskurs kaum berücksichtigt werden, obwohl sie zu den größten Ursachen von Krankheit zählen. Unser Herzensanliegen ist es deshalb, durch evidenzbasierte Wissenschaft im Bereich der Epigenetik und angrenzender Disziplinen aufzuzeigen, welche enorme Selbstwirksamkeit in jedem Menschen steckt und wie wir diese im Alltag nutzen können.

Wir haben eine Bewegung angestoßen, die Menschen darin unterstützt, präventiv gesund zu leben oder die Ursachen ihres Leidens zu erkennen und zu verändern. Denn Wissen allein reicht nicht. Erst wenn es verkörpert und in Handlungen übersetzt wird, kann es zu echter Transformation führen – im individuellen Leben wie auch in unserer Gesellschaft.

Mit diesem Buch möchten wir die selbstermächtigende Wissenschaft der Epigenetik in die Mitte der Gesellschaft tragen. Es richtet sich sowohl an interessierte Leserinnen und Leser als auch an Fachpersonal im Gesundheitswesen. Unser Ziel ist es, aktuelle Erkenntnisse, neue Interventionen und Studien so aufzubereiten, dass sie unmittelbar verständlich und im Alltag nutzbar werden. Unsere Vision ist ein neues Gesundheitsbewusstsein, das nicht von Gewinnmaximierung bestimmt ist, sondern den Menschen selbst in seiner Ganzheitlichkeit in den Mittelpunkt rückt. Vielleicht teilst du diese Vision mit uns und wirst Teil dieser Bewegung.

Von Herzen,
Dr. Manuel Burzler & Timo Janisch