



2025

# GENErgy

BY FRANCISCA SCHNEIDER

A stylized graphic of a DNA double helix, rendered in a dark teal color, positioned to the right of the word "GENErgy".

FRANCISCA SCHNEIDER



# „5 epigenetische Schlüssel zu mehr Energie & Lebenskraft“

Wie du mit kleinen Entscheidungen im Alltag  
deine Gesundheitsspanne verlängerst



FRANCISCA SCHNEIDER





Stell dir vor, dein Körper ist nicht dein Schicksal – sondern dein Spiegel.  
Ein Spiegel deiner täglichen Entscheidungen, deines Stresses, deiner Ernährung, deiner Bewegung, deiner Gedanken.

Die Epigenetik zeigt uns heute ganz klar: Du hast Einfluss darauf, wie deine Gene sich ausdrücken.

Das bedeutet: Du kannst aktiv dazu beitragen, wie energiegeladen, ausgeglichen und gesund du dich fühlst – jeden Tag aufs Neue.

Ich begleite Menschen dabei, ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen, Symptome zu verstehen und in Balance zu kommen – auf Basis von Wissenschaft, Körperwissen und Achtsamkeit.

In diesem Guide zeige ich dir meine 5 epigenetischen Schlüssel, die ich täglich in meiner Arbeit mit Klient:innen empfehle. Kleine, umsetzbare Schritte, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst – ganz ohne Verzicht oder Leistungsdruck.

Mach es dir gemütlich, atme tief durch – und entdecke, wie viel Kraft in dir steckt.



## 1. Bewusstsein – Die Basis deiner epigenetischen Gesundheit

Wir hetzen durchs Leben, treffen unbewusst Hunderte kleine Entscheidungen – und wundern uns, warum uns Energie fehlt.  
Doch Gesundheit beginnt im Bewusstsein.

Wenn du beginnst, deine Routinen, Gedanken und Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen, entsteht Raum für Veränderung.  
Beobachte:

Wie startest du in den Tag?

Wie atmest du, wenn du gestresst bist?

Wann gönnst du dir bewusst eine Pause?



Epigenetisch gesehen ist Achtsamkeit ein Aktivator – sie reduziert Stresshormone, stärkt dein Immunsystem und beeinflusst direkt, welche Gene aktiv sind.



## 2. Mehr von dem, was dir guttut – Ernährung mit Leichtigkeit

Viele denken: „Ich muss weniger essen, weniger Zucker, weniger Kohlenhydrate.“

Doch in der Epigenetik geht es nicht ums Weglassen, sondern ums Hinzufügen.

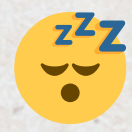
Füttere deine Zellen mit dem, was sie lieben: echte, nährstoffreiche Lebensmittel.

Mehr buntes Gemüse, mehr gute Fette, mehr Vielfalt – statt weniger Genuss



Wenn du dich darauf fokussierst, mehr Gutes hineinzubringen, verdrängt das automatisch vieles, was dir nicht guttut.





### 3. Pausen & Schlaf – dein stilles Entzündungsmanagement

Dein Nervensystem ist wie ein Dirigent. Wenn er überfordert ist, spielt dein Körper Disharmonie – in Form von Entzündungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen.

Schlaf und bewusste Pausen sind keine Schwäche, sondern epigenetische Medizin.

In diesen Momenten reguliert dein Körper Entzündungsprozesse, repariert Zellen und balanciert Hormone.







## 4. Alltagsbewegung – die unterschätzte Genaktivierung

Bewegungen im Alltag stimulieren Gene, die Stoffwechsel, Immunsystem und Muskelkraft fördern.

Bewegung ist ein Signal – und deine Gene hören zu.  
Jede Treppe, jeder Spaziergang, jeder Stretch zählt.





## 5. Mikronährstoffe & Supplements – die Zellnahrung deiner Gene

Viele Menschen sind trotz „gesunder Ernährung“ unterversorgt – weil unser Bedarf individuell ist.

Deine Gene (bzw. deine SNPs) können dazu führen, dass du mehr von bestimmten Nährstoffen brauchst.



Wichtige Basis-Supplements:

Vitamin D – für Immunsystem & Hormonbalance

Omega-3-Fettsäuren – für Zellschutz & Entzündungshemmung

Magnesium & B-Vitamine – für Energie & Nerven

Selen & Zink – für Entgiftung & Schilddrüse

 Mini-Impuls:

Lass dein Blut checken und finde heraus, was dein Körper wirklich braucht – bevor du „auf gut Glück“ supplementierst. Ein Fingerpieks und du weißt mehr!



## ✨ Fazit – Deine Gene hören dir zu



Du brauchst keine radikalen Veränderungen.

Du musst losgehen! Kleine, liebevolle Schritte in die richtige Richtung!  
Deine täglichen Entscheidungen sind epigenetische Signale – sie sagen deinem Körper: Ich will leben, ich will leuchten, ich will gesund sein.

Wenn du lernen möchtest, wie du deine Gesundheit langfristig aktiv gestalten kannst, dann:

- ☞ Folge mir auf Instagram für mehr Impulse
- ☞ Teile diesen Guide mit jemandem, dem er guttun würde
- ☞ Oder schreibe mich an für ein Coaching, dass dich in deiner Individualität sowohl körperlich, als auch mental und emotional auf die Reise zu deinem Ziel führt. Mit epigenetischem Wissen, emotionaler Intelligenz und eigener Erfahrung begleite und motiviere ich dich zu deinem besseren, gesünderen Ich! Deine Gesundheit beginnt jetzt. ❤️