

Einleitung: Das Dilemma des modernen Biohackens

Kältebäder, Infrarotsauna, Omega-3 auf Verdacht – der Longevity-Markt boomt. Doch die meisten Menschen behandeln lediglich Symptome an der Oberfläche. Was bei deiner Nachbarin oder in einem viralen Video funktioniert, kann bei dir komplett verpuffen. Der Grund: Dein biologisches Alter und deine Zell-Entzündungen haben ganz individuelle Ursachen.

Die Kernfrage lautet: Schadest du deinem Körper womöglich mehr durch blinde Kopien fremder Routinen, als du denkst? Klassische Blutwerte zeigen oft erst dann Auffälligkeiten, wenn es eigentlich schon zu spät ist.

Schluss mit Rätselraten: Die Macht der Diagnostik

Ständige Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit und chronischer Stress sind oft das Ergebnis schleichender Dysbalancen im Körper. Hier setzen wir direkt an:

- **Interpretation bestehender Laborwerte:** Bringe deine aktuellen Befunde mit – wir schauen genauer hin, als es im Regelfall im Rahmen der Kassenmedizin üblich ist.
- **Ergänzende Labordiagnostik:** Da Ärzte oft nicht alle wichtigen Parameter testen (oft aus Kostengründen oder Budgetvorgaben der Kassen), besteht bei Bedarf die Option, eine erweiterte, gezielte Labordiagnostik durchzuführen.
- **Epigenetik & zelluläre Schalter:** Mit moderner Analytik lässt sich exakt messen, welche Schalter bei dir reguliert werden müssen. **Messen statt raten** ist das Fundament für nachhaltige Langlebigkeit und echte Lebensenergie.

Die Säulen des SpiroKinesis-Transformationsprozesses

Bei SpiroKinesis setzen wir auf eine ganzheitliche Heil-Methodik, die Körper, Geist und Seele vereint. Als Sportwissenschaftler, medizinischer Trainingstherapeut und Epigenetik-Coach begleite ich dich durch drei zentrale Säulen:

1. Ganzheitliche Grundanalyse & Bewusstwerdung

In einem ausführlichen Gespräch betrachten wir Körper, Geist und Seele als Einheit. Wir betreiben Ursachenforschung, analysieren deine Befunde, um zu verstehen, warum dein System aus der Balance geraten ist, und fördern aktiv deine Eigenverantwortung für den Heilungsprozess.

2. Zell-Transformation & Entgiftung

Du erhältst praxisnahe Werkzeuge zur Optimierung deiner Zellgesundheit:

- **Gezielte Mikronährstoff-Beratung:** Individueller Einsatz von u. a. MSM, Weihrauch, Astaxanthin und Pycnogenol.
- **Fasten-Prozesse:** Gezieltes Fasten zur Auslösung der zellulären Autophagie.
- **Ernährungstipps:** Kombination aus bewährtem Hausverstand, TCM-Ernährung und Ayurveda.

3. Bewegung & Nervensystem-Regulation

Praxiserprobte Anwendungen zur Stressreduktion und Reaktivierung deiner Lebensenergie:

- Atmungs-Therapie zur Beeinflussung des Gasaustauschs und des parasympathischen Systems.
- Schulter- und Rumpfkraftigung sowie PRI-Techniken (Postural Respiration / Myokinematic Restoration).
- Bewegungsformen wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Faszientraining und gezielte Lymphmassagen.

Bereit für deinen individuellen Durchbruch?

Lass uns deine Energiemängel an der Wurzel packen. Sichere dir jetzt deinen persönlichen Beratungstermin (185 Euro) für ein maßgeschneidertes Konzept.

Jetzt Beratungstermin buchen

SpiroKinesis – Ganzheitlicher Gesundheitscoach | Gareth William Gierlinger



MMag. Gareth William Gierlinger

Sportwissenschaftler
Medizinischer Trainingstherapeut
Mikronährstoff Coach
Longevity & Verjüngungcoach
garethwilliam.com