



**JUNG
UND FIT,**
egal in welchem Alter!



Sie möchten
sich gerne
jünger fühlen
und auch so
aussehen?
Dann haben
wir gute
Nachrichten:
Sie haben
es zu einem
großen Teil
selbst in der
Hand, wie alt
Sie sind.



Natürlich, das kalendarische Alter können Sie nicht beeinflussen, das biologische Alter – also das Alter Ihres Körpers – jedoch schon. Und dieses ist viel entscheidender für ein Leben voller Energie, Wohlfühl und Gesundheit!

Wir zeigen Ihnen den schnellsten Weg zu Ihrem deutlich verjüngten Ich und geben Ihnen zahlreiche Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter Tag für Tag senken können!



Die Basis der „ewigen Jugend“: Fitness-Training

Fitness-Training ist tatsächlich die optimale Basis für langfristige Jugendlichkeit von innen und außen!



Wissenschaftliche Studien belegen, dass sogar Ihre Gehirnleistung durch regelmäßiges Training gesteigert wird, was altersbedingten Demenzerkrankungen, Parkinson und Alzheimer vorbeugen kann. Grundsätzlich kennen Sie sicher die meisten Vorteile von Fitness-Training bereits: Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Blutdruck wird gesenkt, die Gefahr an Diabetes zu erkranken sinkt, gefährliches Bauchfett wird abgebaut und das Immunsystem wird gestärkt.

Mit regelmäßigem Training aktivieren Sie zudem Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen, was nicht nur optisch

für eine straffe Silhouette sorgt, sondern auch den ganzen Körper stabilisiert – Sie werden weniger anfällig für Stürze und bewegen sich sicherer. Zudem kann Fitness-Training Ihre Beweglichkeit steigern und Ihre Gelenke stärken: Ihr Bewegungsradius im Alltag vergrößert sich, Sie werden flexibler und haben weniger chronische Schmerzen. Hinzu kommt, dass durch Training Stress, Druck und Ärger abgebaut wird und Glückshormone aktiviert werden. Auch auf mentaler Ebene hat Fitness-Training also auch positive Auswirkungen: Sie sind entspannter, ausgeglichener und auch belastbarer in Ihrem täglichen Leben.





Und last but not least macht Fitness-Training optisch jünger:

Sie verlieren Gewicht, straffen Ihre Haut, kurbeln die Durchblutung an, was für ein besseres Hautbild sorgt, definieren mit gezieltem Muskelaufbau Ihren Körper und strahlen deutlich mehr Energie und Lebensfreude aus!



Kurz gesagt: Wenn Sie sich wirklich wünschen, jünger auszusehen, sich jünger zu fühlen und jüngere bzw. bessere gesundheitliche Werte zu haben, dann kommen Sie an Fitness-Training nicht vorbei. Dies ist nämlich der schnellste Weg, sozusagen der Highway, für Ihre Verjüngung! Und für sichtbare und messbare Ergebnisse können schon zwei- bis dreimal 30 Minuten Trai-

ning pro Woche genügen. Aber auch in anderen Lebensbereichen können Sie mit etwas Achtsamkeit und ein paar kleinen Veränderungen sehr viel für den Erhalt Ihrer Fitness, Ihrer Energie und Ihrer jungen Ausstrahlung tun – wir geben Ihnen die besten Tipps für Ihre Ernährung, Ihren Schlaf und Ihren Umgang mit Stress!



Essen Sie sich jung!

Anti-Aging mit Lebensmitteln



Viele Menschen versuchen im fortschreitenden Alter ihre Haut mit teuren Cremes und Seren zu verjüngen und mögliche Falten zu mildern. Tatsächlich bringen aber die besten Hautcremes nur wenig, wenn von innen wichtige Vital- und Nährstoffe fehlen.

Eine gesunde Ernährung aus frischen, natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln sorgt dafür, dass Ihre Haut langfristig jünger, praller und strahlender aussieht. Wer also auf Dauer gesund und vital aussehen möchte, sollte möglichst auf Fertigprodukte verzichten, da künstliche Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe dem Hautbild schaden und zu einer schnelleren Alterung führen.

Zusätzlich sollte man darauf achten, ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen, da diese entzündungshemmend wirken. Gute Quellen sind zum Beispiel fetter Seefisch aus Wildfang oder Leinsamen. Auch Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch oder Obst und Gemüse wie Kohl, Brokkoli und Beeren wirken entzündungshemmend. Gleichzeitig sollte man entzündungsfördernde Lebens- >>



mittel wie Weizenmehl, Zucker und Kuhmilch meiden, da Entzündungen im Körper dazu führen, dass jede einzelne Zelle und damit auch die Haut schneller altert.

Ein gesunder Darm hält jung

Ein weiterer wichtiger Punkt sind lösliche Ballaststoffe, die als Futter der gesunden Darmbakterien dienen und somit den Darm stärken. Ein starker Darm zeigt sich auch in einem positiven Hautbild. Ein geschwächter Darm hingegen kann nicht alle Abfallstoffe ausreichend ausleiten und damit wird die Haut als zusätzliches Ausleitungsorgan genutzt. Das zeigt sich unter anderem in Entzündungen auf der Haut oder schnellerer Alterung. Gute Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Lauch, Rote Beete, Äpfel, Cashewkernen, Pellkartoffeln und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Kefir.

Generell lohnt es sich zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse zu integrieren, da die enthaltenen Antioxidantien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe Ihre Haut mit den notwendigen Mikronährstoffen versorgen und verhindern, dass freie Radikale die Hautzellen angreifen und schädigen. Besonders gut eignen sich Weintrauben,

grünes Blattgemüse, Granatäpfel, rote Paprika und Karotten.

Bitte gut durchfeuchten!

Damit Ihre Haut auch von innen mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt ist, lohnt es sich, auf Ihren Flüssigkeitshaushalt zu achten. Als Faustregel gilt pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml Wasser am Tag zu trinken. Auch ungesüßte



Tees oder leichte Schorlen eignen sich für ein frisches Hautbild. Meiden sollte man Softdrinks, zuckerreiche Getränke und Alkohol, da diese wiederum für Entzündungen sorgen. Auch Rauchen lässt die Haut vorzeitig altern, da durch das Nikotin unter anderem die Neubildung von Kollagen gehemmt wird und die Oberhaut nicht mehr viel Feuchtigkeit binden kann und damit austrocknet.



Schlafen hält jung und macht glücklich!

**Warum es sich lohnt,
in den eigenen Schlaf
zu investieren**

1 Schlafen hält das Gehirn frisch

In unserer schnelllebigen Zeit wirken Millionen von äußeren Eindrücken und ca. 70.000 eigene Gedanken auf unser Gehirn ein. Während wir schlafen, ist unser Gehirn aber nicht untätig, sondern verarbeitet die Eindrücke des Tages: Es löscht Unwichtiges aus unserem Gedächtnis, damit wir am nächsten Tag wieder aufnahmefähig für Neues sind. Außerdem wird das Gehirn nachts von Giftstoffen gereinigt, die sich während des wachen Zustands ansammeln. Ausreichend zu schlafen ist also wichtig für unser Langzeitgedächtnis und für unsere Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Wenn wir zu wenig schlafen, kommt



In unserer Leistungsgesellschaft wird Schlaf oft unterschätzt und fast schon wie eine überflüssige Zeitvergeudung dargestellt. Tatsächlich ist Schlaf aber unsere wichtigste Ressource für Energie, frisches Aussehen, Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Damit ist die Zeit, die wir in unseren Schlaf investieren, die lohnendste Investition, die wir tätigen können. Wir zeigen Ihnen, warum Schlafen so wichtig für Sie ist – vor allem, wenn Sie jung bleiben wollen!



es hingegen zu verlangsamten Reaktionszeiten, wir sind unkreativer und weniger leistungsfähig. Aktuell wird in der Wissenschaft sogar ein Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und Alzheimer erforscht.

2 Schlafen hält den Körper jung

Auf Zellebene findet nachts eine Wartung der Organe und eine Regeneration aller Körperzellen statt. Es werden Reinigungs- und Reparaturprozesse durchgeführt sowie eine Entgiftung der Organe. Demzufolge ist Schlafen der beste Tipp für langanhaltende, jugendliche Frische. Denn im Schlaf produziert der Körper die meisten Wachstumshormone, die zur Zellerneuerung benötigt werden. Schlafentzug lässt also den Körper schneller altern – was man übrigens auch einfach bei sich selbst beobachten kann: Schlafen wir einige Nächte in Folge schlecht, nimmt die Haut meist einen blassen Ton an, Augenringe und Falten treten hervor. Uns fehlt dann auch auf körperlicher Ebene die Zeit zu regenerieren und der Zellstoffwechsel, der für die Zellerneuerung verantwortlich ist, wird ausgebremst.

2 Schlafen macht schlank

Last but not least macht Schlafen schlank bzw. macht Schlafmangel dick. Schlafmangel steigert nämlich den Energieverbrauch, so dass man



automatisch mehr isst. Schuld daran sind die Hormone: Bei ausreichend Schlaf wird das Sättigungshormon Leptin ausgeschüttet, das dem Körper das Signal liefert, dass alle Speicher gefüllt sind, dass man also satt ist. Bei zu wenig Schlaf wird die Produktion und Ausschüttung dieses Hormons blockiert, so dass wir mehr Hunger verspüren. Zusätzlich fordert der Körper, wenn er müde ist, schnell verwertbare Energie – d.h. wir entwickeln Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Andersherum führt regelmäßiger Schlaf dazu, dass wir schneller satt sind und uns gesünder ernähren können.

Sie sehen selbst: Regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist die beste Voraussetzung für einen jungen, gesunden, schlanken Körper und Energie und Wohlbefinden im Alltag! Schlafen Sie gut!



Stress macht alt

Warum es sich immer und auf jeden Fall lohnt,
gelassener zu werden



Wir wissen alle, dass Stress und Druck nicht gesund sind und wir in der Regel von beidem zu viel haben.

Wir wissen, dass das Stresshormon Cortisol den Fettabbau hemmt und den Appetit in die Höhe treibt, so dass Stress dick macht.

Wir wissen auch, dass konstanter Stress die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch erhöht und den Blutdruck in gefährliche Höhen treiben kann. Wir wissen, dass andauernder Stress zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burnout führen kann. Und wir wissen, dass das beste Mittel, um den Stress auf körperlicher und mentaler Ebene wieder abzubauen, Fitness-Training ist. >>



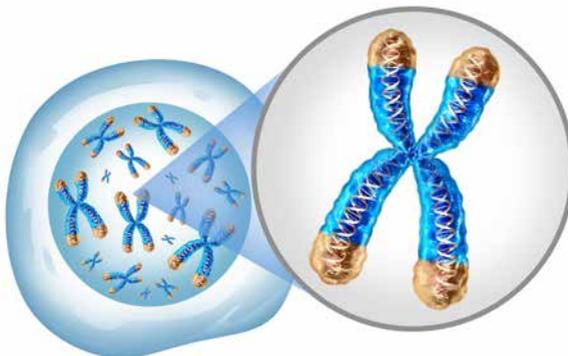
Aber wussten Sie auch, dass Stress Sie deutlich schneller altern lässt? Dies belegen mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien! Und Stress lässt uns nicht nur optisch schneller altern, sondern Stress führt unter Umständen auch zu einer verkürzten Lebenserwartung.

Gestresste Zellen

Eine der Hauptursachen, warum wir altern, ist das "Verfallsdatum" jeder einzelnen Zelle. Denn mit jeder Zellteilung schrumpfen die Telomere, also die Verschlusskappen an der DNA. Sind sie stark verkürzt oder sogar aufgebraucht, verkleben die DNA-Enden miteinander, die Zelle wird funktionsuntüchtig und ist schutzlos Angreifern ausgesetzt. Die Gefahr für Alterskrankheiten wie Demenz, aber auch Diabetes und Krebs nehmen stark zu. Aber auch bereits der Prozess der Zellteilung hat Auswirkungen auf den Organismus: Die Muskelleis-

tungen, das Denkvermögen, die Sehkraft und die Haut-Elastizität nehmen kontinuierlich ab.

Die spannende Erkenntnis: Stress beschleunigt die Zellteilung, dadurch verkürzen sich die Telomere wie im Zeitraffer und wir altern deutlich schneller. Ursache für die rasche Verkürzung der Telomere ist das Hormon Cortisol, das der Körper unter Stress in großen Mengen produziert. Es verleiht dem Organismus zwar kurzfristig Kraft, verbrennt ihn dabei aber rasch. Hält Stress länger an, lässt er den ganzen Körper frühzeitig altern. >>





Entstresst durch Achtsamkeit

Wenn Sie diese stressbedingten Alterungsprozesse aufhalten wollen, sollten Sie also dafür sorgen, dass Sie ausgeschüttetes Cortisol, also akuten Stress, möglich schnell wieder abbauen. Ideal eignet sich dafür Fitness-Training.

Auf der anderen Seite macht es Sinn, auch langfristig an Ihrem Stresslevel zu schrauben: Etablieren Sie Yoga, Meditation und Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung in Ihren Alltag. Einfach, um auf einer täglichen Basis ganz bewusst in die Entspannung zu kommen. Auch andere Achtsamkeits-Tools wie spezielle Atemtechniken können Ihnen dabei hel-



fen. Und planen Sie immer wieder bewusst Pausen in Ihren Alltag ein – gerade dann, wenn Sie das Gefühl haben, keine Zeit dafür zu haben.



Nutzen Sie diese Pausen ganz bewusst für etwas, das Ihnen Spaß macht und keinen tieferen Zweck verfolgt. Lesen Sie einen Roman, legen Sie sich in die Badewanne, hören Sie Musik oder halten Sie ein entspannendes Nickerchen!



**Ihr Alter
bestimmen Sie
selbst!**