

SCHÖNE AUSSICHTEN



FIT UND
GESUND
AB 50+



Der Ratgeber wird
vom Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren und
Regulationsmedizin
e.V. empfohlen



Ihr Immune „Schutzengel“



Die nasskalte Jahreszeit hat uns bald wieder...
drum seien Sie geschützt mit Regulatpro® Immune

- ✓ Innovativ und hergestellt nach dem neusten Patent der Kaskadenfermentation 2.0
- ✓ Regulatpro® Immune ist ein natürliches Präparat zur Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems¹
- ✓ Wissenschaftlich entwickelt und erfüllt höchste Qualitätsstandards
- ✓ Mehrfach ausgezeichnet



Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0

wirsindimmune.com

¹ Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D3, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

INHALT

FIT & GESUND BLEIBEN

- 8 **50+: Leise Ängste – neue Chancen**
Wie wir mit dem Älterwerden gut zurechtkommen
- 10 **Von Kopf bis Fuß fit bleiben**
Herz, Knochen, Immunsystem: Was wir tun können, um körperlich nicht abzubauen
- 20 **Ich brauche meinen Schlaf!**
Endlich gut ein- und durchschlafen – so klappt es
- 24 **Daily Practice**
Meditation, Atmung, Yoga – kleine Übungen mit großer Wirkung
- 26 **Happy Aging**
Von Curcuma bis Aloe vera: Diese Pflanzen und Kräuter halten uns jung

SCHÖN & VITAL BLEIBEN

- 30 **Warum altern wir überhaupt?**
Wie wir unser Gene auf Jugend programmieren können
- 34 **Reifeprüfung für schöne Haut**
Die besten Beauty-Booster für anspruchsvolle Haut und Haare
- 38 **Iss dich jung und gesund**
Mit der Ernährung altersbedingte Probleme beeinflussen. Plus: Fasten als Jungbrunnen
- 42 **Die positive Kraft der Vitamine**
Diese Vitamine braucht der Körper jetzt

ENTSPANNT & AKTIV BLEIBEN

- 46 **Ich bin es mir wert!**
Interview: selbstbewusst mit 60+
- 50 **Mental auf Zack**
Verstehen, gestalten, Sinn finden: Was uns geistig fit hält
- 54 **Mir geht es gut**
Nachgefragt: persönliche Best-Aging-Strategien

AUSSERDEM

- 5 **Editorial, Impressum**



GUT ZU WISSEN

Reformhaus® Telefon-HOTLINE

Sie haben Fragen? Rufen Sie an: Sie erreichen Simone Stauder (Foto), Reformhaus® Gesundheitsberaterin, montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr unter: 040/ 280 581 927.



Reformhaus® WISSEN KOMPAKT
Wie Sie sich mit Haut und Haaren wohlfühlen und achtsam Krisen überstehen können – Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach diesen Ratgebern.

Powerstoffe der neuen Generation 50+



Wechseljahre ohne Hormonpillen?

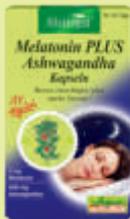
Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Nur 1 Kapsel täglich zum

Diätmanagement bei Wechseljahresbeschwerden geeignet:

- Weniger Hitzewallungen
- Weniger Nachtschweiß
- Weniger schlechter Schlaf
- Weniger innere Unruhe



Nacht & Tag Formel in 1 Kapsel

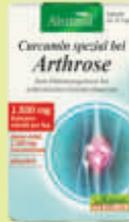
Alsiroyal® Melatonin PLUS Ashwagandha Kapseln

Abends besser einschlafen¹⁾ und tagsüber mit starken Nerven²⁾ den Belastungen des Alltags gewachsen sein.

- Körpereigener Schlafbotenstoff Melatonin 2 mg
- Plus reiner Ashwagandha-Wurzel-extrakt 600 mg
- Nur 1 Kapsel täglich kurz vor dem Schlafengehen reicht aus

¹⁾ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

²⁾ B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



Pflanzkraft bei Arthrose?

Alsiroyal® Curcumin Spezial bei Arthrose

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Vergleichsstudie* zu 1.200 mg Ibuprofen:

- Reduziert Gelenkschmerzen
- Verbessert Beweglichkeit

* Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

8 Hyaluron-Arten plus Pflanzen-Botox*

Alsiroyal® HYALURON X-EFFEKT Spilanthol Gel

- 2 x hochmolekulares Hyaluron mit Sofort-Effekt
- Plus 6 x niedrigmolekulares Hyaluron für maximale Tiefenwirkung
- Plus Pflanzen-Botox* gegen Mimikfältchen
- Plus 2 Hydro-Booster als Wirkungsverstärker
- Echte, zertifizierte Naturkosmetik

* Der Markenname Botox ist beispielhaft für Produkte genannt, die Botulinumtoxin enthalten.



Gezielt gegen Haarausfall*

Alsiroyal® Anti-Haarfall* Liquid SPEZIAL

Reduziert nach wenigen Wochen signifikant den Haarausfall und fördert messbar Haarwachstum und -dichte.

- Wirksamkeit klinisch bewiesen
- Einfache Anwendung mit Pipette direkt auf die Kopfhaut - nur 1x täglich
- Mit wertvollen Pflanzenextrakten

* nicht krankheitsbedingter Haarausfall





RAINER PLUM
Vorstand Reformhaus eG

Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist nie zu spät!
Alt werden ist nicht allein das Ziel. Alle Menschen wollen gesund und vital leben, um auch mit zunehmendem Alter das Leben ohne Einschränkungen voll und ganz genießen zu können. Je früher wir damit beginnen, die Grundlagen für unsere Gesundheit und Vitalität uns bewusst anzueignen, desto länger werden wir davon profitieren. Die gute Nachricht für alle lautet aber, es ist nie zu spät. Auch mit 50 plus lassen sich durch kontinuierliche Lebensständeränderungen die Vitalität und Lebenskraft halten und sogar ausbauen. Dazu haben wir diesen Reformhaus® Wissen kompakt Ratgeber erstellt. Wir wollen Ihnen für jenseits der 50 unterstützende Informationen und hilfreiche Produkte an die Hand geben. Denn unsere Gesundheit haben wir weitestgehend in der eigenen Verantwortung. Älter werden wir alle, jeden Tag, aber wie wir diese unterschiedlichen Lebensphasen 50 plus, 60 plus, 70 plus und 80 plus positiv gestalten, hat sehr viel damit zu tun, wie wir uns ernähren, ob wir uns ausreichend bewegen und auch, wie wir unsere Seele, unseren Geist und unseren Körper pflegen. Das Reformhaus® ist seit mehr als 130 Jahren der Vorreiter für einen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil. Hier erhalten Sie hochwertige Naturprodukte bekannter Marken mit Wirksamkeitsnachweisen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der traditionellen Erfahrungsheilkunde, genauso wie pflanzenbasierte, vollwertige Bio-Lebensmittel und zertifizierte Naturkosmetik. Viele Produkte tragen das neuform® Qualitätssiegel und erfüllen damit die derzeit strengsten Qualitätsstandards. Ihr Reformhaus® vor Ort mit den kompetenten FachberaterInnen und den qualitativ hochwertigen Naturprodukten steht Ihnen für einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil und alle Fragen dazu gerne unterstützend zur Seite.

Herzlichst, Ihr

IMPRESSUM:

Herausgeber:

ReformhausMarketing GmbH,
Conventstr. 8–10, Haus D,
22089 Hamburg

Geschäftsführung:

Carsten Greve,
Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle:

Ariane Knauf

Realisation/

Chefredaktion:

KBKreativ/Katja Burghardt

Artredaktion:

Sabine Mamat

Redaktion/Text:

Karin Stahlhut,
Kristin von Essen

Schlussredaktion:

Thomas Götemann

Anzeigen:

Margit Schönfelder,
André Rattay

Repro:

Pixactly media GmbH

Produktion:

mediaport production
GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im Reformhaus® Magazin, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

FOTOS: ADOBE STOCK

S. 6–7, 8, 10, 12, 14, 16, 18,
20, 22, 24, 26, 27, 28–29, 31,
35, 38, 40, 42, 44–45, 46,
50, 52, 54





FIT & GESUND BLEIBEN

- ◆ Von Kopf bis Fuß gesund: Was Herz, Muskeln und Gelenke jetzt brauchen
- ◆ Bewegend: Die besten Übungen, um aktiv zu bleiben oder zu werden
- ◆ Ausgeruht: Warum gesunder Schlaf das beste Anti-Aging-Mittel ist
- ◆ Happy-Aging-Wirkstoffe aus der Natur



50+: Leise Ängste und neue Chancen

Haben wir den 40. Geburtstag noch körperlich, mental wie emotional gut überstanden, verlieren wir angesichts des 50. und 60. dann doch ein wenig die Fassung: Physisch wie psychisch ist einiges in Gang, das uns aus dem Tritt bringt.

Was ist denn da los? Leiden wir an einer Neuauflage der Midlife-Crisis oder schieben wir eine Art Torschlusspanik? „Bislang erfolgte im Leben immer ein Schritt nach dem anderen: Schule, Studium, Job, Zusatzausbildung, nächster Job, Karriere. Aber beruflich erwarten uns nicht mehr so viele Schwünge, der Ruhestand wird vorbereitet. Das ist für viele sehr herausfordernd“, sagt Dr. Andreas Jähne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Oberberg Fachklinik Rhein-Jura und der Oberberg Tagesklinik Lörrach. „Im Unterschied zur klassischen Midlife-Krise sind wir ab Mitte 50 zudem mit einem Rollenwechsel konfrontiert, der uns stark fordert. Die Kinder gehen oder sind bereits aus dem Haus und die Elternrolle ändert sich. Du musst den Switch schaffen, von demjenigen, der alles für sie gemacht hat, zu demjenigen, der sie berät, lenkt und leitet. Das ist schwierig!“ Dazu kommt das „Empty-Nest-Gefühl“. Wir sitzen in einem

gefühlten großen, leeren Haus, allein zu zweit, zurückgeworfen auf ein Paarsein, das wir lange nicht mehr geübt haben, und erblicken eine Sollbruchstelle. „Viele scheitern in dieser Phase, weil das gemeinsame Fixieren auf die Kinder entfällt und es nicht gelingt, sich aufeinander zu konzentrieren.“

Und dann dieses Wissen: Ich gehöre jetzt zur älteren Generation. Das fühlt sich nicht gut an. Plötzlich ist Altern ein Thema. Plötzlich knirschen die Knie, wenn's die Treppe hochgeht. Plötzlich nehmen wir wahr, dass unsere Hände nicht mehr so glatt sind wie gestern noch. Plötzlich berichten Freunde von Bandscheibenvorfällen und Erschöpfung. Wehwehchen stellen sich ein, wir hören von Diabetes, Blutdruck, Krebs, der eine oder andere verlässt diese Welt, und unser Blick nach vorne verengt sich auf die Frage: Was kommt da noch?

Lernen, den Blick zu öffnen

Die emotional-psychischen Auswirkungen dieses Transformationsprozesses sind sehr individuell. Die einen bekommen den Wechsel problemlos hin, andere sind gereizt, leiden unter Stimmungstiefs, verschließen sich. „Entfallen die gewohnten Schwerpunkte des Lebens, entwickeln wir

in Coaching und Therapie neue Domänen“, so Jähne. „Bislang haben wir uns auf wenige Bereiche konzentriert: Job, Familie, Haus. Aber die Energie, die wir dafür aufgewendet haben, ist jetzt frei! Und es gilt, den Blick zu öffnen, dass wir mehr sind, als Mutter und Vater, Ehefrau und Ehemann.“ Die persönliche und spirituelle Entwicklung könnte jetzt anstehen, soziales Engagement, neue Hobbys, Sprachen. „Mit 20 hatten wir viele Interessen, die wir nur nicht gepflegt haben. Die sind noch da, können gehoben werden wie ein verschütteter Schatz. Jetzt ist auch Zeit, sich Werte und Ziele zu erarbeiten, die Grundprinzipien seines Lebens zu überdenken und Antworten zu finden auf Fragen wie: Wer bin ich und wie will ich wahrgenommen werden?“

Selbtsicher durch Erfahrung

„Diese Phase bedeutet oft eine Rückbesinnung auf mich selbst: Ich mache Dinge, weil ich sie genieße, weil sie mir wichtig sind!“, so der Experte. „Du orientierst dich an dir selbst und weniger an anderen, bist weniger auf Feedback von außen angewiesen. Deine Selbstsicherheit speist sich aus der Erfahrung, sich für den eigenen Weg zu entscheiden.“ Das ist gut. Wenn bloß dieser Druck via Werbung, Instagram & Co. nicht wäre ... Silver Ager sollen wir sein, kein Gramm Fett zu viel, Top in Form, voller Pläne, den Jakobsweg laufen und den Harndrang mit stählernem Willen stoppen. „In der Tat sind viele mit Mitte 60 bis in die 70er hinein in gutem Gesundheitszustand, wir können Dinge unternehmen, die für unsere Eltern- und die Großelterngeneration gar nicht denkbar waren“, so Jähne. „Doch leider überträgt die Werbung die Jugendlichkeit auf das Alter! Hier ist es gut, zu unterscheiden, was auf dem Bild läuft und was in meinem Leben.“ Und ganz bei sich zu bleiben: „Immer mehr Menschen trauen sich,

diesen Klischees zu widersprechen und für sich zu entscheiden: Will ich im Wohnmobil um die Welt reisen oder in meinem Garten sitzen und meditieren?“ Meine Sache, mein Ding.

Druck kommt indes noch von anderer Seite: Die erwachsenen Kinder sehen die Veränderung der Eltern mit Sorge. Ist der 70-jährige Vater mit stillem Sein unterm Apfelbaum wirklich so glücklich wie er behauptet, oder stehen Krankheit und Tod schon auf der Schwelle? „Diese Phase birgt das Geschenk, eine neue Nähe herzustellen, vorausgesetzt, man spricht über seine Bedenken und Ängste.“ Und nimmt die neuen Rollen an: Erwachsene Kinder werden zu denen, die Rat suchen, Eltern zu denen, die ihr Wissen weitergeben und die Selbstentwicklung vorantreiben. „Das kann für beide Seiten sehr bereichernd sein.“

Viele Menschen sind imstande, diese Herausforderungen als Teil einer natürlichen Entwicklung zu betrachten und mit Unterstützung des Ehepartners oder Freunden die Talsohle hinter sich zu lassen. Mitunter kaut man aber auch lange auf dem Problem herum, leidet unter Freudlosigkeit, Schlafstörungen, Ängsten. „Wenn es nicht besser wird, sollte man sich Hilfe suchen.“ Erst zur Hausärztin, dann zum Coach oder PsychotherapeutIn oder in eine Klinik, die hochfrequente Therapien bei gleichzeitigem Abstand von Zuhause und Entlastung vom Alltag bieten. „Die meisten Menschen“, so Jähne, „kommen indes gut zurecht.“

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fakten, neueste Erkenntnisse, Übungen und Rezepte, mit denen auch Ihnen das gelingt.



PD Dr. med. Andreas Jähne,
Ärztlicher Direktor und Chef-
arzt der Oberberg Fachklinik
Rein-Jura und der Oberberg
Tagesklinik Lörrach

Fit bleiben – von Kopf bis Fuß!



HERZ-KREISLAUF

Wir beginnen im Mittelpunkt des Ganzen: So winzig wir in den ersten Wochen unseres Daseins im Mutterleib auch sind, so kraftvoll nimmt das kleine Herz seine Arbeit auf, und erblicken wir das Licht der Welt, startet der erste Atemzug das Projekt Selbstversorgung: Gasaustausch in den Lungen, Transport des Sauerstoffs in die Organe, Abtransport von Abfallstoffen wie Kohlendioxid. Der Lungenkreislauf und der Körperkreislauf zirkulieren gleichzeitig, und unser Herzschlag sorgt dafür, dass es auch so bleibt. Kommen wir in die Jahre, kann die Lunge jedoch an Elastizität verlieren und die Fläche der Verzweigungen in den Bronchien, über die der Gasaustausch erfolgt, abnehmen. Dadurch kann über die Atmung nicht mehr so viel Sauerstoff aufgenommen werden. Und im Herzmuskel werden zunehmend Fett- und Bindegewebe eingelagert. Das Gewicht nimmt zu, die Muskelmasse ab, was sich negativ auf die Leistung auswirkt: Die Herzfrequenz sinkt, der Sauerstoff-Transport wird mühsam, der arterielle Blutdruck steigt.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

❶ Ausdauersport treiben: Walken, Radfahren, Schwimmen hält den Herzmuskel fit und trainiert den die Lunge stützenden Zwerchfellmuskel.

❷ In den Bauch atmen: Meistens ist unsere Atmung flach, wir füllen ein bisschen die Lunge und vergessen unter den Erfordernissen des Alltags, dass da noch mehr geht. Machen Sie es sich zur Regel, mindestens dreimal am Tag fünf Minuten lang tief in den Bauch zu atmen. Fühlen Sie, wie die Bauch- und Rückenmuskeln weiter werden.

❸ Gutes zu uns nehmen: Weißdorn, Arzneipflanze 2019, ist der traditionelle Helfer für unser Herz-Kreislauf-System.

(Im Reformhaus® z. B.: Hübner Weißdorn Herz-Kreislauf-Tonikum; Schoenenberger Weißdorn. Naturreiner Heilpflanzensaft; SALUS Weißdorn-Kräutertropfen).

• Für die Gesundheit von Herz und Kreislauf sind Omega-3-Fettsäuren besonders wertvoll. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, ist es wichtig, auf eine ausreichende Versorgung über die Ernährung zu achten.



(Im Reformhaus® z. B.: Dr. Budwig Omega 3 Zellgold 50⁺) Reduziert nachweislich den erhöhten LDL-Cholesterinspiegel und unterstützt den positiven HDL-Cholesterinspiegel auf natürliche Weise. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Als pflanzliche Quelle spielt dabei besonders Leinsamenöl eine wichtige Rolle. (Im Reformhaus® z. B. Alsiroyal Omega 3 Leinöl)

EIN HOCH AUF UNSERE MUSKELN!

Wir verlieren ein Prozent Muskelmasse im Jahr. Doch das liegt weniger am Alter als vielmehr an unserer Bequemlichkeit. „Je älter wir werden, desto mehr müssen wir dafür tun, dass die Muskelmasse erhalten bleibt“, sagt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Dazu muss man wissen, dass die Muskulatur zwei verschiedene Fasertypen aufweist, rote und weiße. Die roten sind die, die man im Alltag beim Schreiben, Essen, Aufräumen etc. nutzt. Diese sind auch bei älteren Menschen

immer noch gut vorhanden. Verloren gehen vor allem die weißen Muskelfasern, die bei größeren Belastungen gebraucht werden: Getränkekisten schleppen, Möbel verrücken. Froböse: „Da reden sich dann viele heraus und sagen, das kann ich nicht mehr. Aber das ist falsch! Trauen Sie sich zu, auch wieder schwerere Lasten zu heben!“ Es hilft nichts: Wir müssen runter von der Couch, und zwar regelmäßig. Die Belohnung erhalten wir nicht nur in Form einer schönen Körpersilhouette, auch und vor allem unser Innenleben profitiert erheblich. Denn wenn die Muskeln arbeiten, produzieren sie Myokine, enzymähnliche Botenstoffe, die durch unseren Körper wandern und überall dort aktiv werden, wo Gefahr in Verzug ist:

Sie fördern Aufbau und Qualität unseres Immunsystems, schützen vor Diabetes und Herzinfarkt und den „stillen Entzündungen“, die Arteriosklerose und Krebs auslösen können. Andere fördern die Neubildung von Knochen und verbessern deren Stabilität und Dichte, was Osteoporose vorbeugt.

Allen gemeinsam ist, dass sie eine entscheidende Rolle bei Stoffwechselprozessen spielen und, so Prof. Froböse, „selbst in jeder einzelnen Zelle der Garant für deren Lebensqualität und vor allem deren Erhaltung sind.“

WAS WIR TUN KÖNNEN:

- 1 Muskeltraining betreiben: Täglich 30 Kniebeugen, 20 Liegestütze und Bizeps-Training: Nehmen Sie in jede Hand eine



Prof. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln

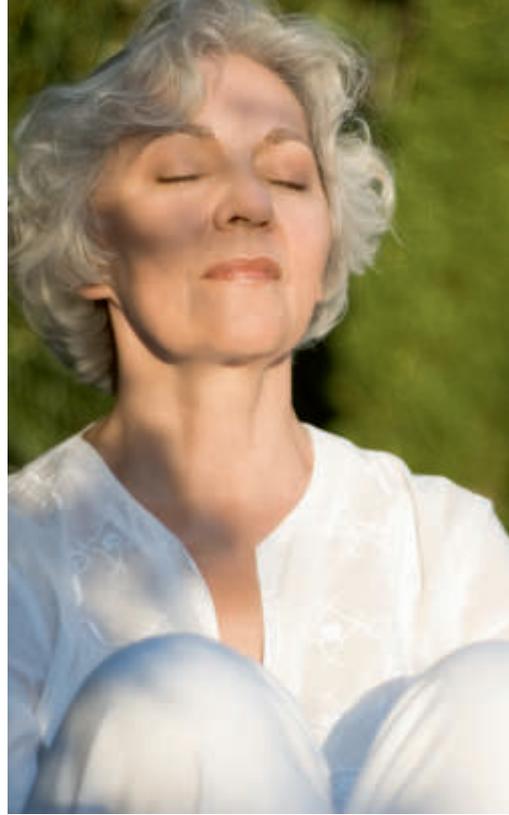
volle Wasserflasche, winkeln Sie die Arme an und ziehen Sie die Gewichte mindestens zehn Mal an den Brustkorb und wieder zurück auf 90 Grad. Hören Sie erst auf, wenn die Muskeln ermüden!

② Gutes zu uns nehmen:

- Eisen, Magnesium, Kupfer, Vitamin B₁, B₂, B₆ und B₁₂, eine perfekte Kombi bei sportlicher Belastung. (Im Reformhaus® z. B.: SALUS Floradix® Sport Eisen, Tonikum)
- Für den Herzmuskel und eine normale Nervenfunktion: (Im Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Magnesium Kapseln; Dr. Grandel Grandelat magnesium direkt)

RUNDUM SICHER – IMMUNSYSTEM

Wir kommen mit einem sogenannten unspezifischen Immunsystem auf die Welt. Zu unseren angeborenen Abwehrkräften gehören Haut und Schleimhäute, Körperflüssigkeiten (z. B. Speichel, Schleim, Urin, Magensäure), Bakterien im Darm oder auf der Haut, bestimmte Abwehrzellen (z. B. Monozyten, Granulozyten, NK-Zellen) sowie Eiweiße (z. B. Akute-Phase-Proteine und Zytokine). Viele Eindringlinge haben gegen sie kaum eine Chance. Sie können jedoch nicht gezielt gegen bestimmte Erreger vorgehen. Deshalb entwickelt unser Organismus eine spezifische Immunabwehr, das sogenannte adaptive Immunsystem mit seinen spezifischen Abwehrzellen, den T- und B-Zellen, die mit dem Gewebe zusammenarbeiten, um Erreger und fremde Stoffe vom Hof zu jagen. Die Immunantwort kann Stunden oder auch Tage dauern, aber sie erfolgt zuverlässig – und bildet zusätzlich das Immungedächtnis aus: Kommt es erneut zu einer Infektion mit dem gleichen Erreger, kann das Abwehrsystem schneller reagieren.



Mit den Jahren verliert dieses perfekte Zusammenspiel ein wenig an Spannkraft, die Wundheilung verzögert sich, Infektionen, Tumore oder Autoimmunerkrankungen können nicht mehr so wirkungsvoll in Schach gehalten werden. Und der Hauptschuldige daran hat sechs Buchstaben: Stress. Arbeitsüberlastung, familiäre Probleme, traumatische Erlebnisse und andere über längere Zeit andauernde psychische Belastungen senken die Wirksamkeit des immunregulatorischen Stresshormons Cortisol, weil sich offenbar ein Gewöhnungseffekt einstellt. Das haben ForscherInnen um Ronald Turner von der Universität von Virginia nachgewiesen. Die Folgen: Wir sind anfälliger für Infektionen. Und: chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Asthma, Arthritis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich verschlimmern.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

❶ Stress reduzieren: Achtsamkeitsübungen senken den Stresspegel. Perfekt für den Einstieg ist die Spaziergang-Variante: Sie gehen eine halbe Stunde, egal wo. Im Rhythmus Ihrer Schritte benennen Sie, was Sie tun, hören, sehen, z. B.: Ich atme ein, ich atme aus ... Ich setze den rechten Fuß, ich setze den linken Fuß... ich höre Vögel singen, ich sehe Wolken ziehen... Wichtig: Bleiben Sie bei sich und Ihrer Wahrnehmung!

❷ Hilfe aus dem Reformhaus® holen:

- Der physikalische Infektblocker: Wie ein Schutzschild legen sich die Polyphenole des Cistus creticus- und des Pelargonium sidoides-Extraktes über Mund- und Rachenschleimhäute und helfen so, Viren und Bakterien abzuwehren, z. B.: Alsiroyal® Cistus Infektblocker, Lutschpastillen.

- Vitamin E, B-Vitamine, Phosphor, Magnesium, Folsäure und andere Vitalstoffe stärken den gesamten Organismus. Einfach übers Müsli oder den Salat streuen, z. B. Dr. Grandel Weizenkeime.

- Beta-Glucan, Echinacea, Vitamin C, Zink und Selen halten Krankheitserreger in Schach, z. B. Hübner ImmunPro Beta-Glucan Liquid.

- Natürliches Vitamin C aus der Camu-Camu-Frucht stärkt die Abwehrkräfte, und schützt die Zellen vor oxidativem Stress, z. B. SALUS Alpenkraft Kapuzinerkresse-Meerrettich, Kapseln.

- Mit Ginseng Erkältungen Paroli bieten: Die Inhaltsstoffe des roten Ginsengs, die Ginsenoside, wirken adaptogen, d. h. sie helfen der Abwehr, sich gegen verschiedene Stressoren wie Viren und Bakterien zu wappern. z. B. KGV, Roter Ginseng, Extrakt Hartkapseln oder Instant-Tee.



Protecor Herz-Aktiv

Mit Magnesium und Vitamin B₁!

- ♥ Für Herz & Energie^{a)}
- ♥ Einzigartige Kombination mit Weißdornbeeren
- ♥ Natürlich bewährt

^{a)} Vitamin B₁ ist am Erhalt der normalen Herzfunktion und dem normalen Energiestoffwechsel beteiligt. Magnesium trägt zur normalen Nerven- und Muskelfunktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

ALLE SINNE AUF EMPFANG!

Obwohl wir immer noch und gerade jetzt voll den Durchblick haben, benötigen wir mit 60 dreimal helleres Licht beim Lesen als 20-Jährige. Die Linse wird dichter, was das Sehen in der Dämmerung erschwert, und sie wird steifer, sodass naheliegende Objekte nicht mehr so gut zu erkennen sind. Die Pupille reagiert langsamer auf Lichtveränderungen, die Anzahl der Nervenzellen nimmt ab, wodurch die Tiefenwahrnehmung beeinträchtigt wird, und außerdem produzieren die Augen weniger Flüssigkeit, sodass sie sich trocken anfühlen.

Die schwächelnde Sehkraft gibt den ersten Vorboten einer Entwicklung, in deren Verlauf wir es nicht leugnen können: Wir haben unsere Sinne nicht mehr so ganz beisammen. Konnten wir gestern noch jede leise zischende Thermoskanne lokalisieren, haben wir irgendwann eher den Eindruck, Bohnen im Ohr zu haben ... Der altersbedingte Hörverlust (Presbyakusis) macht es uns nämlich schwer, hohe Töne zu verstehen. Die Thermoskanne zischt nicht mehr und – viel frustrierender – Wörtern fehlen plötzlich die sinngebenden Konsonanten, wir hören nur mehr die niedriger tönenden Vokale, und glauben, dass alle Leute um uns herum nuscheln oder Unsinn reden (außer uns natürlich ...).

Auch Mund und Nase lassen sozusagen Federn. Das Lieblingsessen duftet nicht mehr so verlockend und schmeckt auch irgendwie mau. Was zum einen daran liegt, dass die Empfindlichkeit der Geschmacksknospen auf der Zunge abnimmt. Süße und Salz schmecken wir nicht mehr so wie einst, bittere und saure Komponenten hingegen bleiben uns erhalten. Da die Nasenschleimhaut



dünnere und trockener wird und die Nervenenden in der Nase verfallen, schwindet unsere Fähigkeit, subtile Gerüche wahrzunehmen, die wir für ein rundes Geschmackserlebnis aber dringend brauchen. Überdies produzieren wir weniger Speichel, der Mund fühlt sich häufiger trocken an, was die Fähigkeit, Nahrungsmittel zu schmecken, zusätzlich beeinträchtigt.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

- ❶ Für die Sehkraft: Augen-Yoga! Geradeaus gucken, dann nach links oben, Mitte oben, rechts oben, rechts zur Seite, rechts nach unten, Mitte unten, links unten, linke Seite, links oben, und wieder von vorne. Dreimal, dann dreimal gegen den Uhrzeigersinn. Das trainiert die Augenmuskulatur!
- ❷ Für das Hörvermögen: Lärm schädigt schon in jungen Jahren unser Hörvermögen, lässt sich aber nicht immer vermeiden. Bauarbeiten, Verkehrsgeräusche, Party bei den Nachbarn – der Geräuschpegel im Alltag ist in der Regel hoch. Gönnen Sie Ihren Ohren deshalb regelmäßige Pausen durch Spaziergänge in der Natur, einem Lärm-Detox-Programm (kein TV, keine Musik) und gelegentliches Tragen von Ohrstöpseln.
- ❸ Für den Geruchs- und Geschmackssinn: Gewürze, Blüten, Senf, Ketchup, Erde – sammeln Sie einzelne Geruchskomponenten in kleinen Gläschen und erschnuppern Sie



täglich achtsam und mit geschlossenen Augen, was Sie vor der Nase haben. Und trainieren Sie Ihre Zunge mit kleinen Tests: Schmeckt der gelatinefreie gelbe Weingummi anders als der rote? Wie unterscheidet sich Schnittlauch von Bärlauch?

④ Unterstützung für die Sinne holen: Vitamin A und Omega-3-Fettsäuren für die Netzhaut, Zink für die Sehkraft, Vitamin C und E gegen freie Radikale, die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin für den gelben Fleck, den Punkt des schärfsten Sehens im menschlichen Auge.

Im Reformhaus® z. B. Alsiroyal® Augen fit; SALUS Augen-aktiv; Bakanasan Augenwohl Kapseln

MEHR ENERGIE!

Ja, man ist nicht mehr 20. Damals war es völlig okay, nach der Arbeit loszuziehen, erst zum After-Work-Club, dann ins Gym zum Workout, danach ins Restaurant und, weil's gerade so gut läuft, noch drei, vier Stündchen in den Club, um sich tüchtig auszupowern.

Jetzt zieht es uns unwiderstehlich Richtung Couch. Die Ursache: der Energiestoffwechsel hat sich verändert. Der menschliche Körper gewinnt En-

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



WurzelKraft®

Der Rundumversorger –
und alles funktioniert!

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Kostenlos Proben bestellen

 **Händler in Ihrer Nähe finden**

p-jentschura.com/probe6    



ergie aus Nahrungsmitteln, die er für die Grundfunktionen der Lebenserhaltung benötigt: Herzschlag, Atmung, Verdauung, Gehirntätigkeit, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und körperliche Aktivität funktionieren nur, wenn genügend Energie vorhanden ist. Im Alter sinkt jedoch der Grundumsatz, da Stoffwechselfvorgänge langsamer ablaufen, sich der Hormonhaushalt verändert und die körperliche Aktivität sinkt. Ab dem 40. Lebensjahr verringert sich der Grundumsatz um 10 Prozent, ab dem 60. sogar um 20 Prozent. Der Kalorienbedarf sinkt zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr kontinuierlich – bei gleichbleibendem Nährstoffbedarf! Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente müssen also in ausreichendem Maße mit der Nahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommen werden. Eine besondere Rolle fällt dabei dem Vitamin B₁₂ zu. Haben wir davon zu wenig, sind wir häufig müde, abgeschlagen, fühlen uns schwach und nervös.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

❶ Den Grundumsatz befeuern: Je mehr Muskelmasse, desto höher der Grundumsatz im Ruhezustand. Nutzen Sie jede Gelegenheit im Alltag, um Ihre Muskeln zu fordern: Treppen steigen, Holz hacken, Kisten schleppen und trainieren Sie regelmäßig. Powerwalken, Gewichtheben, Spinning sind die Turbos für Ihren Grundumsatz.

❷ Viel stilles Wasser: Trinken Sie ungefähr 1 Liter Wasser pro 25 Kilogramm Körpergewicht täglich, das hält den Stoffwechsel aktiv.

❸ Der Kälte-Kick: Um Wärme zu erzeugen und seine Betriebstemperatur zu halten, verbraucht der Körper Energie. Mit morgendlichen Kneippgüssen (Oberschenkel, Waden) holen wir den Grundumsatz aus dem Tiefschlaf. Im Winter bringt es viel, wenn wir die Heizung ab und an mal runterdrehen und den Organismus zwingen, Wärme zu produzieren.

❹ Gutes zu uns nehmen:

Vitamin B₁₂ und Eisen verringern Müdigkeit, sorgen für mehr Energie und steigern das Leistungsvermögen.

(z. B. Alsiroyal® B₁₂ Energie direkt Schmelztabletten; Hübner Vitamin B₁₂ Direktsticks; SALUS Floradix Eisen Plus B₁₂ vegan).

STARKE KNOCHEN!

Mehr als 200 Knochen und Gelenke sorgen dafür, dass wir uns bewegen können. Kein Handgriff, kein Schritt ohne sie. Doch beinhart: Die Knochendichte nimmt ab, die Knochen werden spröder, brüchiger und weniger belastbar. Hormonmangel aufgrund der Wechseljahre, zu wenig Bewegung und falsche, vor allem kalziumarme Ernährung machen ihnen ebenfalls zu schaffen. Denn unsere Knochen sind die Kalziumdepots des Körpers. Fehlt es uns an anderer Stelle, wird

dieses aus den Knochen geliefert. Das heißt, dass eine zu geringe Kalziumzufuhr auf Dauer die Knochen schwächt. Ein weiterer, für die Knochen entscheidender Mikronährstoff ist Vitamin D. Das Vitamin, das wir hauptsächlich mithilfe der Sonne selbst herstellen, ist an der Aufnahme und Verwertung von Kalzium beteiligt. Außerdem wichtig für starke Knochen: Eiweiß, Magnesium, Zink, Vitamin K und Mangan.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

❶ Ausreichend Mineralstoffe zu uns nehmen. Alle Milchprodukte, Gemüse, Mineralwasser und Nüsse enthalten Kalzium und sollten oft auf unserem Speisezettel stehen. Auch sollten wir regelmäßig Magnesium und Kalium zu uns nehmen.

❷ Rausgehen! Gesunde Knochen brauchen Vitamin D. Das kann der Körper nur mithilfe der Sonne herstellen – es muss aber keine strahlende Sommersonne sein, Tageslicht genügt. Eine halbe Stunde Spaziergehen kurbelt die Vitamin-Produktion schon an. Im Winter sind Tageslichtlampen oder Vitamin-D-Präparate das Mittel der Wahl. Bewegung wirkt überdies dem Knochenabbau entgegen.

❸ Unterstützung aus dem Reformhaus® Calcium und Vitamin D₃ für starke Knochen, z. B. SALUS Knochen Aktiv mit Calcium und Vitamin D₃; Rabenhorst Vitessé „Für gesunde Knochen“ Saft mit Calcium und Vitamin D; Vitamin D₃ aus dem Reformhaus® z. B. Alsiroyal® Vitamin D₃ + K₂ SOFORT Schmelztabletten; Dr. Wolz Vitamin D₃, Kapseln; Hübner Vitamin D₃ Tropfen oder Liquidkapseln; SALUS Vitamin D₃ Vital-Kapseln.



PRIMAVERA®

Yoga Flow

RUHE & KRAFT ATMEN



MIT 100 % NATURREINEN
ÄTHERISCHEN ÖLEN

BIO



VEGAN

www.primaveralife.com

FITNESS FÜR DIE GELENKE

Sie sind die Scharniere für unser Knochengerüst, und müssen bewegt werden, damit sie flexibel bleiben. Denn nur durch körperliche Aktivität kann der Gelenkknorpel die notwendigen Nährstoffe aufnehmen. Einem Schwamm ähnlich wird der Knorpel bei Bewegung zusammengedrückt, wodurch die Nährstoffe hineingelangen. Lässt der Druck nach, fließt die Gelenkflüssigkeit zurück in den Gelenkspalt und nimmt dabei Abbauprodukte aus dem Knorpel mit. Fehlende Bewegung bedeutet: Es gelangen nicht ausreichend Nährstoffe in den Knorpel und Abbauprodukte bleiben liegen. Das Knorpelgewebe verliert an Elastizität und Substanz, Verkalkungen, Verknöcherungen und krankhafte Gelenkveränderungen (z. B. Arthrosen) können die Folgen sein. Auch die Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität, wenn sie nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

WAS WIR TUN KÖNNEN:

🕒 Üben, üben, üben!

Für Sie hat Professor Ingo Froböse fünf Übungen zusammengestellt, die regelmäßig ausgeführt, die Hauptgelenke fit und beweglich halten:

• Für das Sprunggelenk:

Ein Handtuch mit den Füßen heben: Legen Sie ein Handtuch auf den Boden, greifen Sie es mit den Zehen des rechten Fußes und heben Sie es hoch bis zum Knie. Dann nehmen Sie es in die Hand und geben es dem linken Fuß, der das Handtuch wieder hinlegt. Schön im Wechsel, aufnehmen, hinlegen. Mindestens zehn Mal! Am besten im Stehen. Wer Gleichgewichtsprobleme hat, kann die Übung auch auf einem Stuhl sitzend ausführen.

• Für das Knie-Gelenk:

Der seitliche Ausfallschritt: Stehen Sie auf-



recht, die Arme geradeaus strecken, gehen Sie (mindestens hüftbreit) einen Schritt nach rechts und beugen Sie das rechte Knie, das linke Bein strecken. Die ganze Last des Gewichts liegt nun auf dem rechten Knie. Kommen Sie wieder hoch und gehen Sie dann mit dem linken Fuß zur Seite, beugen Sie das linke Knie und halten Sie das rechte Bein gestreckt. Achten Sie darauf, dass beide Füße nach vorn zeigen. Mindestens zehn Mal wiederholen.

• Für die Hüft-Gelenke:

Der Ein-Bein-Stand: Sie stehen aufrecht, heben das rechte Bein angewinkelt an und halten es 30 bis 60 Sekunden in Kniehöhe. Dann das Ganze mit dem linken Bein. Klingt simpel, ist aber Schwerstarbeit für Muskulatur und Gelenke der Hüften und der Füße und deshalb sehr wirkungsvoll. Mindestens drei Mal wiederholen!

• Für die Schulter-Gelenke:

Der Schmetterling: Sie stehen aufrecht, strecken die Arme nach vorne parallel zum Boden aus, führen sie nach unten und in einem möglichst weiten Bogen nach hinten



und wieder nach vorne. Nach zehn Umdrehungen wechseln Sie die Richtung: Führen Sie die Arme gestreckt nach oben, nach hinten und wieder nach vorne.

• **Für Nacken und Schulter:**

Der Schulterheber: Sie stehen aufrecht, lassen die Arme hängen. Jetzt ziehen Sie die Schultern hoch, mit ganzer Kraft und spannen sie an, so fest Sie können. Einige Sekunden halten, dann loslassen. Mindestens drei Mal wiederholen!

• **Uns was Gutes tun:**

Wohltuend bei Muskel- und Gelenkproblemen:

• Reformhaus® Plus Hagebutten Kapseln oder Pulver; Raab vitalfood: Hagebutten Pulver: Für Knorpel, Knochen und das Nerven- und Immunsystem.

• ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Gelenk- & Muskel Vital Heublume. Wunderbar entspannend!

• SALUS Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten Tonikum. Hagebutten, Brennnessel, Ingwer, Teufelskralle, Vitamin C und Mangan tragen zu einer normalen Kollagenbildung für die gesunde Knochen- und Knorpelfunktion bei:

• PRIMAVERA Gelenkwohl Akut: Einreibung bio. Lindert Schmerzen und mobilisiert.

ANZEIGE



Für Darmschleimhaut¹ und Immunsystem²!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Milliarden Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapien 



¹ Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. ² Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Ich brauche meinen Schönheitsschlaf!

Was wir mitunter so salopp anmerken, wenn wir früh ins Bett wollen, hat seine Berechtigung: „Schlaf ist das einzig verlässliche Reparaturprogramm, über das der Mensch verfügt“, sagt Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. In der Nacht regeneriert sich der Körper, im Gehirn findet ein Großputz statt, Giftstoffe werden abtransportiert, und in der Tiefschlafphase werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Zellteilung, die Zellneubildung und damit für die Verjüngung unseres gesamten Systems unerlässlich sind. Doch mit zunehmendem Alter haben wir Probleme ein- und durchzuschlafen, wir schlafen kürzer und wachen gerädert auf. Ein Baby schläft im Schnitt 17 Stunden pro Tag, ein Erwachsener mittleren Alters nur noch sechs bis acht Stunden. Ein Baby ver-

bringt etwa die Hälfte seines Schlafs in der REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement; auf Deutsch: schnelle Augenbewegung), die für die psychische Erholung wichtig ist, wir Älteren nur noch zu einem Viertel und weniger. Der Tiefschlaf, der für die körperliche Erholung und die Lern- und Gedächtnisbildung notwendig ist, leidet. Weil wir häufiger auf Toilette müssen. Weil Magenbeschwerden, Diabetes mellitus, Herz- und Lungenerkrankungen und chronische Schmerzen (z. B. infolge von Arthrose) den Schlaf erschweren und die Schlafqualität verschlechtern. Dazu kommen seelische Faktoren: Einsamkeit, Über- oder Unterforderung, Angst vor Krankheit und das häufig damit verbundene nächtliche Gedankenkarussell rauben uns buchstäblich den Schlaf. Doch wir können einiges tun, um gegenzusteuern und die für die Verlangsamung des Alterungsprozesses wichtigen Wachstumshormone wieder zu stimulieren.

ENDLICH GUT SCHLAFEN – SO KLAPPT’S:

➤ MITTAGSSCHLAF? JA, ABER ...

Das sogenannte Powernapping am Mittag dient Organismus und Gehirn dazu, verbrauchte Energie wieder aufzubauen. Eine US-Studie zeigte, dass ProbandInnen nach einem kurzen Nickerchen 34 % weniger Aufmerksamkeitsausfälle hatten. Wichtig: Die Entspannung nutzen, aber nicht in eine Tiefschlafphase eintauchen, aus der das Erwachen gemeinhin schwerer fällt. Ein Powernap sollte deshalb zwischen 10 bis maximal 30 Minuten dauern.

➤ 10.000 SCHRITTE UND MEHR

Bewegung an frischer Luft fördert den Schlaf. Das zeigen zahlreiche Studien. Zum Beispiel: Eine kleine Runde durch eine ruhige Gegend drehen, Yoga- und Tai-Chi üben oder leichte Gymnastikübungen machen, mindestens einmal in der Woche zwei bis drei Stunden Sauerstoff bei mäßiger Anstrengung tanken. Am besten im Tageslicht. Es steuert nämlich unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Wichtig: Es geht nicht um Leistung! Finden Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Ruhe und Entspannung schenkt.

➤ EIN WARMES BAD ZUR RECHTEN ZEIT

Nicht morgens, nicht nachmittags – abends bzw. vor dem Zubettgehen muss es sein. Ein warmes Bad macht schläfrig. Grund: Vor dem Einschlafen fällt die Körpertemperatur leicht ab. Ein Bad lässt die Körpertemperatur steigen und danach schnell wieder fallen. Das signalisiert dem Körper: schlafen, jetzt! Außerdem wiegt das warme Wasser uns in einen schwerelosen Zustand, dem Baby gleich, das wir einst waren und das noch nichts von Schlaflosigkeit und Sorgen wusste.

➤ BLOSS NICHT ZU HELL

22 Uhr, langsam kommt die Melatonin-Produktion in Gang, die uns schläfrig macht. Aber blaues Licht von Fernsehen, Tablet, Smartphone, Tageslichtlampen, grelle Badezimmerleuchten – all das signalisiert dem Gehirn: wachbleiben! Melatonin auf Tagesniveau halten! Prompt verfliegt die Müdigkeit. Deshalb: In den Abendstunden keine technischen Geräte nutzen, wenig Fernsehen und indirektes Umgebungslicht nutzen.

➤ KEIN DRINK, AUSSER MILCH

Ja, ein kleiner Schlaftrunk macht zunächst mal müde. Aber selbst geringe Mengen Alkohol führen in einen unruhigen Schlaf, fördern das Schnarchen und stören die Träume. Die Leber muss arbeiten, obwohl sie Erholung braucht. Besser: Milch und einen Keks. Die in der Milch enthaltene Aminosäure Tryptophan braucht der Organismus, um aus dem Glückshormon Serotonin das Schlafhormon Melatonin zu bauen. Damit das gelingt, braucht Tryptophan aber einen Transporter: Kohlenhydrate. Zwar sagt die Wissenschaft, dass der Gehalt an Tryptophan viel zu gering sei, um diesen Prozess in Gang zu setzen. Aber der psychologische Effekt bringt es: Milch und Kekse – das schmeckt nach Tradition, nach Geborgenheit, nach: Ich bin sicher und beschützt und kann mich dem Schlaf gefahrlos hingeben.

➤ ICH TU MAL SO, ALS OB!

Embodiment ist die Wissenschaft von der Wechselwirkung zwischen Kopf und Körper. Deren Erkenntnisse kann man sich zunutze machen, um besser zu schlafen: Gähnen Sie – viel und laut. Stellen Sie sich vor, nach einem superanstrengenden



GOOD NIGHT GOODIES? ABER NATÜRLICH!



ARYA LAYA: Heilkräuter-Bad Balance & Harmonie. Lavendel wirkt ausgleichend und entspannend. Am Abend angewendet unterstützt es einen erholsamen Schlaf.



Alsiroyal®: Gut Einschlafen Melatonin Schokotrunk. Neben Bio-Kakao enthält der Schokotrunk eine Kombination wertvoller Pflanzenextrakte aus Passionsblume, Melisse und Hopfen.



Alsiroyal®: Melatonin PLUS Ashwagandha. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Ashwagandha sorgt für starke Nerven.



SALUS: Neuro Sleep Melatonin Tropfen. Pflanzendestillat u. a. aus Melisse, Kamille, Lemongras, Hopfenzypfen und Lavendelblüten mit Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit.



Dr. Wolz: Sleep Relax Duo®. Zwei Komponenten: Abendkapsel mit Melatonin für schnelleres Einschlafen, Morgenkapsel mit Ashwagandha und Grüntee-Extrakt.



Primavera: schlaf wohl Kissenspray. Der beruhigende und entspannende Duft von Lavendel, Neroli und Vanille aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen wirkt wohltuend für die Sinne und unterstützt den Schlaf.

Wandertag völlig k.o. und glücklich ins Bett zu sinken. Das Gehirn, auf diese Weise stimuliert, verwechselt Gedanken mit Realität und schüttet entsprechende Hormone aus. Mit etwas Übung werden Sie sich so schläfrig fühlen, wie Sie es Kopf und Körper vorgegaukelt haben.

➤ 90 – 90 – 90

Aus dem Tiefschlaf gerissen zu werden, kann uns den ganzen Tag verhunzen, wir sind müde, gerädert und gehen vermutlich früher zu Bett, wo wir dann wachliegen. Nutzen Sie lieber die Kraft des natürlichen Schlafzyklus. Der dauert exakt 90 Minuten. In dieser Zeit durchlaufen wir alle Stadien vom leichten Schlaf über die traumreiche REM-(rapid eye movement)-Phase in den Tiefschlaf und wieder in den leichten Schlaf. Stellen Sie Ihren Wecker auf die gewohnte Zeit und rechnen Sie in 90-Minuten-Sprüngen zurück, wann Ihre optimale Zubettgehzeit ist. Zum Beispiel: Sie müssen um 6 Uhr morgens aufstehen. Gehen Sie um 22 Uhr 30 zu Bett, gönnen Sie dem Körper vier vollständige 90-minütige Schlafzyklen, sodass Sie den letzten vor dem Aufstehen nicht unterbrechen müssen.

➤ GEGEN NERVIGES WACHLIEGEN

Durchschlafstörungen können uns ganz schön zu schaffen machen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson bringt schnelle Hilfe. Beginnen Sie bei den Zehen. Spannen Sie sie an und halten Sie die Spannung einige Sekunden lang, bevor Sie ganz schnell loslassen. Diesen Rhythmus aus Anspannung und schneller Entspannung führen Sie durch sämtliche Muskelpartien. Das Gesicht nicht vergessen. Zum Schluss spannen Sie einmal den ganzen Körper an und lassen wieder los.

Die Nacht MACHT DEN TAG

**SCHNELLER EINSCHLAFEN
MIT MELATONIN***

**NEURO SLEEP
MIT DIREKT- UND
DEPOT-PHASE**

ODER

**INDIVIDUELL
DOSIERBAR –
BIS ZU 3 mg
MELATONIN**



* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

www.salus.de



Daily Practice

Du siehst aber gut aus! So ein Kompliment bekommen wir in der Regel nach einem gelungenen Urlaub mit viel Schlaf, interessanten Ausflügen, absichtslosem Sein am Strand, im Wald, am Berg. Sobald wir nämlich den Stress aus unserem Leben verbannen, entspannen sich auch unsere Telomere, die uns jung halten. Die alltägliche Überforderung durch zu viele Anforderungen bei gleichzeitigem Zeit- und Schlafmangel frisst Ihnen nämlich ihren Beschützer weg, das Enzym Telomerase. Ist dieser Feind im Urlaub fort, ist die Telomerase wieder da und mit ihr ein erfrishtes Aussehen. Um daheim nicht gleich wieder ins Hamsterrad zu schlüpfen, empfiehlt sich deshalb ein Daily-Practice-Set zur Verjüngung aus Meditation, Atmung und Yoga.

Das meditative Gespräch

1. Legen Sie eine Liste an: Wann leiden Sie besonders unter Stress? Welches sind die Hauptauslöser? Überlegen Sie, vielleicht gemeinsam mit Ihrem Partner oder einer Freundin, wie Sie diese Stressoren reduzieren können.

2. Geben Sie dem Stress in Ihrem Leben einen Namen. Sobald Sie merken, dass Sie flacher atmen, sich gehetzt fühlen, rufen Sie innerlich: Hans-Jürgen, lass das! Wetten, dass Sie darüber lachen müssen? Und das nimmt dem Stress einiges von seiner Macht!

3. Sprechen Sie mit Ihrem Stress. Nehmen Sie eine entspannte Position ein, schließen Sie die Augen und bitten Sie den Stress, sich neben Sie zu setzen. Fragen Sie ihn, ob sich hinter ihm ein Gefühl verbirgt und was er braucht, um gehen zu können. Diese direkte Form der Ansprache ist zunächst ungewohnt, hilft aber, auch bei Ängsten.

Sanftes Atmen im ZEN-Modus

Stehen wir unter Stress, verspannt sich der Körper, die Blutgefäße verengen sich, die Durchblutung wird schlechter und Abfallprodukte bleiben liegen. Wie bei einem verschmutzten Fluss stockt die Strömung, das Wasser beginnt zu faulen und bietet Bakterien freies Spiel. Stellen wir uns hingegen vor, wir seien ein klarer Strom, dessen Wasser munter dahinfließt und Abfallstoffe zügig abtransportiert – und kombinieren dieses innere Bild mit tiefer Bauchatmung,

haben wir den ersten Schritt auf dem Weg zur verjüngenden ZEN-Atmung getan.

Diese Atemtechnik kurbelt den Stoffwechsel an, stimuliert die Serotoninproduktion und stellt die Balance in unserem Nervensystem wieder her. „Die Organe, die Haut, das Denken und die Psyche regenerieren sich“, so Atemtrainerin Yuki Shiinai in ihrem Buch „Die sanfte Zen-Atmung“ (TRIAS Verlag, 14,99 €).

ZWEI ÜBUNGEN FÜR DEN ANFANG:

❶ Ändern Sie Ihren Atemrhythmus. Statt den Atemzyklus mit Einatmen zu beginnen, starten Sie mit tiefem, langem Ausatmen. Dadurch sprechen wir unseren inneren Beruhiger, den Parasympathikus, an. Die Wirkung ist verblüffend. Probieren Sie es aus!

❷ Mit „Zzzzzzz...“ In den Tag starten. Im Schlaf sorgt der Parasympathikus für Ruhe und Entspannung. Jeder kennt das berühmte „Zzzzzzz...“, das diesen Zustand lautmalerisch beschreibt. Doch sobald wir morgens erwachen, übernimmt der Sympathikus, jener Teil des Nervensystems, der uns unter Strom setzt, die Regie. Die Anspannung wächst. Beginnen Sie ab sofort Ihren Tag mit einem bewussten „Zzzzz...“-Zyklus: Mindestens fünf Mal aus- und einatmen und dabei leise Zzzz summen. Geraten Sie tagsüber in Stress, schalten Sie in den Zzzz-Modus. Ruhig aus- und einatmen und im Geist summen. Das bringt den Parasympathikus auf den Plan, Sie werden automatisch ruhiger.

Mach mir den Schmetterling!

Meditation und Asanas halten jung: Ein US-Forschungsteam um Professorin Tonya Jacobs ließ eine Gruppe von ProbandInnen in einem dreimonatigen Retreat täglich sechs Stunden meditieren. Danach konnten sich die TeilnehmerInnen über eine deutlich erhöhte Telomerase-Aktivität freuen. Eine weitere Studie zeigte, dass der Yoga-Dreisatz

aus Asanas, Meditation und Atemübungen die Produktion des körpereigenen Antioxidans Glutathion (GSH) fördert. Auch wenn wir nicht sechs Stunden dabei sind, können wir die positive Wirkung des Yoga entfachen. Wichtig: regelmäßig, am besten täglich sollte es sein.

WIR EMPFEHLEN FÜR DEN EINSTIEG FOLGENDES KURZ-PROGRAMM:

❶ Das Krokodil: auf den Rücken legen, Arme rechtwinklig zur Seite, ein Bein anziehen und über das gestreckte andere Bein bringen, so tief ablegen wie möglich, den Kopf zur anderen Seite führen, einige Sekunden halten, dann die Seiten wechseln. Mindestens 10-mal wiederholen.

❷ Der Schmetterling: auf den Rücken legen, Knie anziehen, zu beiden Seiten fallen lassen, Arme über den Kopf strecken, Hände aneinander, mit den Einatmen Arme strecken, mit dem Ausatmen Arme Richtung Scheitel ziehen. Mindestens 20-mal wiederholen.

❸ Der Leopard: auf die rechte Seite legen, den Arm anwinkeln und den Kopf aufstützen. Das linke Bein gerade anheben, so hoch wie möglich, mit der linken Hand den Zeh fassen. 20 Sekunden halten. Seite wechseln.

❹ Energie schöpfen: In die Hocke gehen, mit den Armen Energie aus der Luft schöpfen, sich langsam aufrichten und dabei die Energie mit den Händen wedelnd über Körper und Kopf verteilen.

❺ Fünf Minuten-Meditation: Im Schneidersitz, die Hände auf den Knien, Daumen und Zeigefinger zusammenlegen. Nehmen Sie zunächst achtsam wahr, was Sie hören, fühlen, riechen. In einem zweiten Schritt sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie angenehm und entspannt der Tag für Sie verlaufen wird. So „programmieren“ Sie sich positiv. Kommen Sie tagsüber in den Stressmodus, entsinnen Sie sich ein paar Atemzüge lang Ihrer meditativen Vorbereitung.



Happy Aging!

Die Natur bietet viele Pflanzen und Kräuter, die uns jung und fit halten:

➤ **Goldgelbes Wunder: Curcuma**

Seine Heilwirkung wurde schon vor Jahrtausenden im Orient hoch geschätzt. Das in der gelben Wurzel enthaltene Curcumin wirkt positiv auf die Fettverbrennung, Gelenke, Haut, Darm, Augen und Gehirn. Es wird u. a. auch als natürliches Heilmittel bei Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.

(im Reformhaus® z. B.: *Alsiroyal® Curcumin Spezial bei Arthrose, Kapseln; Raab Vitalfood Curcuma, Pulver oder Tabletten; Dr. Wolz Curcumin Extrakt 45; SALUS, Curcumin 136 Bioaktiv Tabletten; Hübner Curcuma Tropfen*)

➤ **Sanftes Gel: Aloe vera**

Das Blattmark der Aloe vera enthält viele Wirkstoffe, darunter Enzyme Mineralstoffe, Aminosäuren, Saponine, ätherische Öle und die schmerzstillende Salicylsäure. Ihr wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben, weshalb sie bei äußerlichen Verletzungen auch gegen Dermatitis, die durch Strahlentherapie verursacht wird, eingesetzt wird. Außerdem soll das Gel die Aktivität der T-Killerzellen steigern.

(im Reformhaus® z. B.: *Santaverde, aloepur 100 % reiner Bio-Direktsaft; Raab Vitalfood Aloe Vera Bio-Saft*)

➤ **Motor fürs Verjüngungsenzym: Ginkgo biloba**

Unsere Telomere brauchen, um an den Enden der Chromosomen vor deren Verkürzung und damit den gesamten Organismus vor Alterung zu schützen, einen Motor: Telomerase. Ginkgo kann helfen, dieses Verjüngungsenzym zu aktivieren. Ginkgo-Präparate fördern die Mikrozirkulation. Die roten Blutkörperchen werden elastischer, sodass das Blut leichter durch die Blutgefäße fließen kann. So werden die Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

(im Reformhaus® z. B.: *Alsiroyal® Ginkgo Kapseln; Raab Vitalfood Brahmi Ginkgo Kapseln*)

➤ **Superstoff aus dem Meer: Algen**

Die besondere Kraft von Blaualgen gründet auf dem in ihnen enthaltenen Chlorophyll, das Alterungsprozesse verlangsamen soll. Die Mikroalge Spirulina ist reich an B-Vitaminen, Eisen, Kupfer Zink, Enzymen, sie enthält hochwertiges Eiweiß und ist leicht verdaulich. Die hohe Bioverfügbarkeit von Nähr- und Vitalstoffen wirkt basisch auf den Organismus, Regulationssysteme werden mobilisiert und Selbstheilungskräfte angeregt. Außerdem verbessert Spirulina die Konzentration, das Denk- und Erinnerungsvermögen, und die in ihr enthaltenen Cyanobakterien hellen unsere Stimmung auf (im Reformhaus® z. B.: *Raab Vitalfood, Spirulina Pulver bio; Rabenhorst Antistress bio, u. a. mit Spirulina-Algen*)



ANZEIGE

➤ **Hübsches Multitalent: Rotklee**

Mit seinem Gehalt an Phytoöstrogenen und Isoflavonen neutralisiert Rotklee Wechseljahresbeschwerden, schützt die Zellen, senkt den Cholesterin-Gehalt, und verbessert dessen Fluss und beugt dem Knochenschwund im Alter vor (im Reformhaus® z. B. SALUS Rotklee-Tabletten Meno Aktiv)

➤ **Tolle Knolle: Ingwer**

Ingwer beschleunigt den Stoffwechsel, sorgt für eine gute Durchblutung, bekämpft Bakterien, Viren und trägt zur Verjüngung des Organismus bei. (z. B.: Reformhaus® Ingwer Goldstücke bio; Hübner Ingwer Tropfen)

➤ **Zellschützer: Leinsamen**

Leinsamen enthalten Lignane, sekundäre Pflanzenstoffe, die als starke Antioxidantien und natürliche Phytoöstrogene wirken und eine harmonisierende Wirkung auf den Hormonhaushalt haben. Die in ihnen enthaltenen knapp 30 Prozent mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Kreislauf und unterstützen die körpereigenen Abwehrzellen. Leinsamen sind zudem reich an den Vitaminen B₁, B₂, B₆ und E und Folsäure, die eine wichtige Rolle bei Zellwachstum und -teilung spielt. Zudem binden seine Quellstoffe toxische Stoffe im Darm und helfen dem Körper dabei zu entgiften. (im Reformhaus® z. B. Linusit, GoldLeinsamen; Dr. Budwig, Linufit Energiemix)

Die Pflanzen.
Die Heilkraft.
Der Saft.



Sonst nichts.



Bessert
leichte
Gelenk-
schmerzen.

Schoenenberger®
Naturreiner
Heilpflanzensaft
Brennessel

Traditionelles
pflanzliches
Arzneimittel



Mehr über Bio-Anbau und Verarbeitung der
33 Sorten auf: www.schoenenberger.com

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennessel · Wirkstoff: Brennesselkraut-Presssaft · Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG · 71106 Magstadt www.schoenenberger.com · Ein Unternehmen der Salus-Gruppe





SCHÖN & VITAL BLEIBEN

- ◆ Warum altern wir überhaupt? Die Rolle des Unterbewusstseins
- ◆ Epigenetik: So programmieren wir unsere Zellen auf jung
- ◆ Reifeprüfung: Schön mit Haut und Haaren
- ◆ Iss dich jung: Die Rolle der Ernährung im Alterungsprozess

Warum altern wir überhaupt – und müsste das eigentlich sein?

Dem Dreisatz aus Hygiene, besserer Ernährung und gesünderer Lebensweise verdanken wir es bereits, dass die Lebenserwartung zwischen 2000 und 2015 weltweit von 80 auf 85 Jahre wuchs. Kinder, die jetzt auf die Welt kommen, könnten sogar ein Lebensalter von 104 Jahren erreichen. Und mehr. Auf der ganzen Welt arbeiten WissenschaftlerInnen seit Jahren an der Entschlüsselung weiterer Faktoren, die uns mehr Jahre in Saft und Kraft schenken. Mit Beginn des neuen Jahrtausends dann die Sensation: Drei WissenschaftlerInnen entschlüsseln ein Unsterblichkeitsenzym – Telomerase. Die Hoffnung der Menschheit auf ein langes Leben in Gesundheit und Jugendlichkeit wird mit Fakten genährt, endlich! Dafür erhalten Elizabeth H. Blackburn (Universität Kalifornien in San Francisco), Carol W. Greider (Johns-Hopkins-Universität in Baltimore) und Jack W. Szostak (Universität Harvard) 2009 den Nobelpreis für Medizin. Sie entdeckten nichts Geringeres als einen naturgegebenen, körpereigenen Schutz vor Alterung, der in unserer

DNA steckt. Jedes Chromosom hat am Ende seiner DNA-Stränge sogenannte Telomere, die aus den Basenpaaren Cytosin, Guanin, Adenin und Thymin bestehen und die DNA beschützen wie ein körpereigener Bodyguard. Mit jeder Zellteilung verkürzen sich aber die schützenden Telomere, sodass die Alterung der Zelle voranschreitet. Doch auch dagegen hat der Organismus einen Schutz parat, die Telomerase. Dieses Enzym baut bestehende Telomere auf und verjüngt, verlängert und repariert bereits geschädigte Zellen.

Seitdem gehen ForscherInnen wie Biotechnologie-Unternehmen der Frage nach, wie sich die Produktion der Telomerase stimulieren lässt. An der Uni-Klinik Leipzig konnte in einer Studie mit 124 gesunden, aber eher inaktiven TeilnehmerInnen belegt werden, dass Ausdauer- und Intervalltraining sich positiv auf die Telomere auswirken. Empfehlenswert: mindestens zwei Mal die Woche Radfahren oder leichtes Joggen.

Ebenso wichtig: gesunde Ernährung und Stressreduktion, weil fette Kost, Zucker, Alkohol und Stress die Telomerase buchstäblich wegfressen.



Wie wir unsere Gene auf Jugend trimmen können

Heute reist er durch die ganze Welt und hält Vorträge über die neue Biologie und deren phänomenale Möglichkeiten, aber wie immer, wenn einer entdeckt, dass die Erde keine Scheibe ist, erntete auch Bruce Lipton zunächst einen Sturm der Entzündung. Denn der Zellbiologe, der an den Universitäten von Wisconsin und Stanford arbeitete, räumte mit der alten Vorstellung auf, unser Dasein würde durch unsere DNA bestimmt, die von der Wiege bis zur Bahre unverändert bleibt. „Gene sind nichts weiter als die molekulare Blaupause, der Entwurf, der dem Aufbau von Zellen, Gewebe und Organen zugrunde liegt.“ Aus diesem Entwurf Leben zu gestalten, das erledigt jede einzelne Zelle selbst. Ihr Job: Die Umgebung wahrnehmen und darauf reagieren. Ihre Zellmembran ist kein undurchdringliches Ding, sondern durchlässig und wird von unserer Umgebung beeinflusst. Und die

definiert der Wissenschaftler dabei als alles, was um und in uns geschieht. Unser Denken und Fühlen, unsere Umwelt, unser gesamtes individuelles wie kollektives Dasein. Das bedeutet: Wenn wir uns jung und gesund denken, müssen unsere Zellen entsprechend reagieren. Richtig? Prinzipiell ja, aber ...

Jung und gesund denken?

Hier kommt ein psychologisches Phänomen ins Spiel, das man Priming nennt. „Das bedeutet, dass sich eine Gefühlstendenz, die man einmal eingeschlagen hat, eher durchsetzt“, so Professor Michael Lehofer, ärztlicher Direktor und Leiter einer Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Landeskrankenhaus Graz Süd-West. „Wenn ich mir vorher schon einbilde, dass ein Fest, auf das ich gehen werde, eher langweilig sein wird, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass es eintrifft, höher, als wenn ich das Gegenteil

glaube. Denn die Wahrnehmungstendenz setzt sich durch und beeinflusst meine Beurteilung, indem mir das mehr auffällt, auf das ich im Vorhinein meine Wahrnehmung gerichtet habe. Das ist die psychologische Grundlage für die selbsterfüllende Prophezeiung.“

Stellen wir uns also vor, wie es wäre, wenn wir alt wären, richtet sich die Wahrnehmung auf die erwarteten Phänomene, und siehe da, es ist eingetreten, was wir befürchtet haben. „Die Illusion des Alters hat sich eingestellt, die Vorstellung hat sich in der Wirklichkeit konstruiert.“ Zu dieser Einschätzung passen die molekularen Forschungen von Bruce Lipton. „Die Energie des Geistes hat einen direkten Einfluss auf die Steuerung der Körperphysiologie durch das Gehirn.“

Eine wichtige Rolle spielt dabei auf Zellebene die konstruktive und destruktive Interferenz. Vereinfacht ausgedrückt: Wirken alle Gedanken und Gefühle zusammen, erreichen sie ihr Ziel. Tun sie das nicht, verpufft die Energie.

Spielverderber Glaubenssätze

Gut, dann bündeln wir doch einfach unsere Kräfte und richten sie darauf aus, jung und vital zu bleiben. Richtig? Prinzipiell ja ...

Aber an dieser Stelle tritt das Unterbewusstsein auf den Plan und mit ihm ein paar Spielverderber: die Glaubenssätze! Fünf Prozent unseres Denkens, Fühlens und Handelns steuern wir bewusst, der ganze Rest unterliegt den machtvollen Einflüssen unseres Unterbewusstseins, das unser komplettes Verhaltensrepertoire und unsere Werte und Überzeugungen gespeichert hat. „Die neurologischen Verarbeitungskapazitäten des Unterbewusstseins sind dem Bewusstsein haushoch überlegen“, so Bruce Lipton. „Wenn also die Wünsche des Bewusstseins den Programmen des Unterbewusstseins widersprechen, raten Sie mal, wer da wohl

gewinnt?“ Da können wir noch so viele Zettelchen mit hoffnungsfrohen Affirmationen an den Kühlschrank pappen.

Ich bleibe jung. Ich liebe es, Sport zu treiben. Ich bin schön.

Nö, sagt das Unterbewusstsein. Denn es wurde von klein auf mit toxischem Müll gefüttert und auf „Negativ“ programmiert – mit entwertenden Botschaften von Eltern, LehrerInnen, KlassenkameradInnen und medialer Dauerberieselung über das Grauen im Alter von Inkontinenz über Gedächtnisverlust bis zum Einbau eines Treppenlifts. Wie soll man sich unter diesen Umständen auf „Positiv“ trimmen?

Zum Glück kennt die Psychologie einige wirksame Hilfsmittel:

❶ Spielen Sie Detektiv in Ihrem Unterbewusstsein! Nehmen Sie die Bereiche Altern, Gesundheit, Selbstwert unter die Lupe und schreiben Sie alle Botschaften auf, die Ihnen dazu in den Kopf kommen. Für die fünf negativsten Glaubenssätze finden Sie dann neue, positive Formulierungen. Kreieren Sie sich dazu ein inneres Bild, das Sie strahlend und gesund zeigt. Wichtig: Fühlen Sie, wie gut es Ihnen geht. Die Kombination von positivem Satz, innerem Bild und guten Gefühlen weicht verkrustete Glaubensmuster allmählich auf. Wiederholen Sie dies vier Wochen lang jeden Abend vor dem Einschlafen. Braucht ein wenig Willenskraft, bringt aber was.

❷ Powerfragen formulieren. Warum bin ich so schön? Warum verjünte ich mich jeden Tag? Warum gelingt es mir spielend, mich gesund zu ernähren? Warum sind meine Telomere schön lang? Solche Fragen beschäftigen den Verstand und lassen ihm keinen Raum, uns mit negativen Gedanken zu quälen.

❸ Mitgefühl und Freundlichkeit: Da wir es nicht von klein auf gelernt haben, nur näh-

rende, aufbauende Gedanken zu pflegen, ist es kein Wunder, dass wir immer wieder in die Falle aus Sorgen und Befürchtungen tappen, die uns im Kopf herumschwirren. Wenn Sie sich dabei erwischen, seien Sie freundlich zu sich. Selbstvorwürfe verstärken nur deren negative Wirkung. Sagen Sie sich: Diese Gedanken darf ich jetzt loslassen und mich auf das Gute in mir und anderen konzentrieren.

ZUM WEITERLESEN

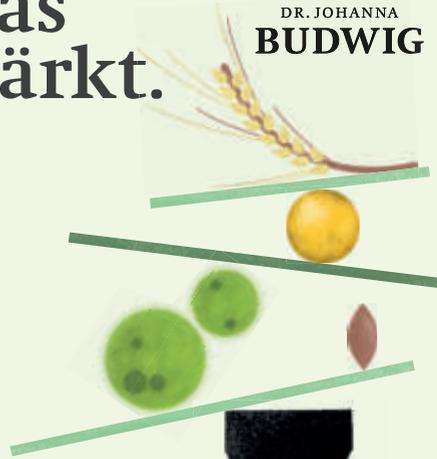
- **Woher wir kommen. Wohin wir gehen.** Die Erforschung der Ewigkeit von Johannes Huber, Goldmann Verlag, 12 €.
- **Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern** von Bruce H. Lipton, Koha Verlag, 16,95 €. Epigenetik von ihrem Pionier verständlich beschrieben.
- **Michael Lehofer: Alter ist eine Illusion.** Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien, Gräfe und Unzer, 19,99 €. Beschreibt, wie Vorstellungen vom Alter uns einschränken und wie wir sie überwinden können.
- **David Sinclair: Das Ende des Alterns: Die revolutionäre Medizin, DuMont Buchverlag, 26 €.** Profunder, doch gut lesbarer Überblick über den Stand der Altersforschung.
- **Gregg Braden: Mensch. Gemacht.** Von der gelenkten Evolution zur bewussten Transformation, Amra Verlag, 24,99 €. Beschäftigt sich mit der Frage, wie wir den Alterungsprozess steuern können.

ANZEIGE

Wissen, was stärkt.



DR. JOHANNA
BUDWIG



Dr. Budwig
Omega-3 Zellgold
unterstützt die
Funktion von Herz,
Hirn und Augen.*



* EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und Gehirnfunktion bei. Die empfohlene Tagesdosis des Nahrungsergänzungsmittels beträgt 2 EL (20 g) und darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Erhältlich im Reformhaus® oder unter dr-johanna-budwig.de

Reifeprüfung für schöne Haut

Ab Mitte 40 wird die Haut dünner und es fehlt ihr zunehmend an Feuchtigkeit und Elastizität. Woran liegt das? Ein Östrogenmangel in den Wechseljahren sorgt dafür, dass die stützenden Kollagenfasern weniger werden. Fältchen und Pigmentflecken sind dagegen deutlicher sichtbar. Alle Regenerationsprozesse laufen nun langsamer. Man spricht von reifer Haut. Aber: Kein Grund für Sorgenfältchen! Mit einer positiven Einstellung, einer gesunden Lebensweise und der richtigen Pflege können wir unsere Haut unterstützen. Denn eine tolle Ausstrahlung hat nichts mit dem Alter zu tun!

Die richtige Pflege: Jetzt sind reichhaltige Cremes angesagt! Greifen Sie zu fett- und feuchtigkeitsspendenden Produkten, die regenerieren und die Faltentiefe reduzieren sollen. Beliebte Wirkstoffe sind z. B. Hyaluronsäure, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und von innen aufpolstert, wertvolle Lipide sowie Kompositionen, die die hauteigenen Schutzfunktionen unterstützen (Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Gel). Nicht vergessen: Die Haut unter den Augen ist besonders dünn und empfindlich. Investieren Sie in eine spezielle Augenpflege. Ein strahlender, wacher Blick ist der Dank! Verwöhnen Sie auch Hals und Dekolleté täglich mit einer reichhaltigen Pflege.

Darüber freut sich Ihre Haut: Entspannungsphasen im Alltag kommen unserem Teint zugute. Je entspannter wir sind, desto schöner unsere Ausstrahlung! Bewegung, Sport und frische Luft wirken sich ebenso positiv auf unser Hautbild aus wie z. B. regelmäßige Bürstmassagen, die das Gewebe straffen. Denken Sie an eine schützende Sonnencreme, wenn Sie sich viel draußen aufhalten!

Eine reichhaltige Nachtcreme und ausreichend Schlaf unterstützen die Regeneration der Haut. Denn während wir schlafen läuft unser Hautstoffwechsel auf Hochtouren.

Wie ein kleiner Kurzurlaub: Gönnen Sie Ihrer Haut regelmäßig eine kleine Auszeit in Form einer reichhaltigen Maske (im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind ANTI-AGING CREAM MASK; Hübner Original silicea® Anti-Aging Creme-Maske). Masken sind tolle Beauty-Booster, man sieht sofort einen Effekt! Um die Wirkung zu intensivieren, können Sie unter der Maske zusätzlich eine Ampulle auftragen. Wichtig: Die Ampulle sollte zu Ihrem Hauttyp bzw. zu der Maske passen!

Cremen statt Pudern: Beim Make-up sollten Sie auf cremige Produkte setzen. Puder kann sich in den Falten absetzen und diese noch betonen. Besser ist eine Creme-Foundation,





die Unregelmäßigkeiten kaschiert und zusätzlich Feuchtigkeit spendet. Clever: Speziell für reife Haut entwickelte Anti-Aging-Make-ups können mit ihren hochwertigen Wirkstoffen sogar die Zellregeneration der Haut unterstützen und kleine Fältchen mildern (im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind Anti-Aging Make-up).

Schöner essen: Karotinoidreiches Gemüse wie z. B. Möhren, Tomaten und Wassermelone verleiht nicht nur einen gesunden Teint, sondern bekämpft auch freie Radikale, die unsere Haut schädigen und zu vorzeitiger Hautalterung führen können. Weitere super Radikalfänger, die auf Ihrem Speiseplan stehen sollten sind z. B. Curcuma, Ingwer und die Vitamine A, C und E. Sie essen gern Schokolade? Kein Problem, aber bitte die dunkle! Die enthaltenen Pflanzenstoffe können entzündungshemmend wirken und einen schützenden Einfluss auf die Haut haben, auch die in grünem Tee und Kaffee. Wichtig für ein straffes Bindegewebe sind die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin (z. B. in Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornmehl).



Ursula Dorweiler,
Reformhaus®
Inhaberin sowie
Naturkosmetik- und
Ernährungsberaterin
empfiehlt:

„Die Haut wird trockener und die Spannkraft lässt merklich nach. Sie braucht jetzt eine natürliche Unterstützung und mehr Pflege – auch innerlich. Ich empfehle gerne Silicea als Kapsel oder Gel, Hyaluron in flüssiger Form (z. B. Dr. Niedermaier Regulat pro® Hyaluron) oder als Kapseln (z. B. Bakanasan Hyaluron Anti-Aging-Komplex). Zink, Biotin, Vitamin E und C fördern ebenfalls schöne Haut, Haare und Nägel (z. B. Bakanasan Zink Plus PUR Beauty Kapseln). Mein Geheimtipp für die äußere Anwendung ist das NATUCOLLAGEN FLUID von Annemarie Börlind. Natürlich gewonnenes, pflanzliches Kollagen stärkt die Hautstruktur intensiv und erhöht die Elastizität. Vergessen Sie nicht die abendliche Reinigung und Pflege! Sie ist besonders wichtig, da in der Nacht regeneriert wird. Die richtige Ernährung und Lebenseinstellung tragen ebenfalls dazu bei, eine schöne Haut zu haben.“

GUT ZU WISSEN

Scheidentrockenheit – nicht mit uns!

Leider oft ein Tabuthema: Durch den Östrogenmangel wird die vaginale Schleimhaut dünn, empfindlich und trocken. Das kann sehr unangenehm sein. Eine spezielle Intimpflegeserie kann helfen! Natürliche Pflanzenöle sollen Trockenheit vorbeugen und Reizungen lindern (im Reformhaus® z. B. Bergland Intimpflegeserie).

Meinen Haaren? Geht es gut!

Viele Frauen leiden durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren an Haarausfall. Die Haare – für viele der Inbegriff von Weiblichkeit – werden dünner, erscheinen glanzlos und spröde. Aber auch die Männer werden nicht verschont: Mit 50 Jahren ist etwa jeder zweite Mann von Haarausfall betroffen. Neben den bereits erwähnten Möglichkeiten, Haut und Haare von innen zu unterstützen, gibt es auch eine Vielzahl an Produkten im Reformhaus®, die unserem Schopf auf die Sprünge helfen sollen. Einen Energie-Schub für dünner werdendes Haar verspricht z. B. das Schoenenberger® Extra Hair® Hair Care System Anti Aging Coffein Shampoo. Bio-Coffein dringt bis in die Haarwurzel vor, fördert die Durchblutung und kann so zur Versorgung des Haares beitragen. Naturreiner Heilpflanzensaft aus Bio-Birkenblättern und Zinnkraut aus Wildsammlung kann zu einem gesunden Haarwachstum und Regulation der Kopfhautfunktion beitragen (z. B. Schoenenberger® Extra Hair® Hair Care System Kräuter-Haarwasser). Eine pflanzliche Essenz aus Baikal-Helmkraut-Wurzelextrakt, Sojakeim- und Weizenextrakt in Kombination mit Hyaluronsäure und Vitamin E kann (*nicht krankheitsbedingten!) Haarausfall reduzieren – allerdings muss die Anwendung täglich über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten erfolgen (Alsiroyal® Anti-Haar-ausfall* Liquid Spezial). Sehr beliebt bei Männern: Ein basisches Gel mit Mineralien, Kräuterextrakten und ätherischen Ölen verspricht eine optimale Tiefenreinigung der Kopfhaut, erfrischt und vitalisiert. Das innovative Kopfhautgel ist geeignet bei Haarausfall, brüchigem Haar oder juckender, schuppiger Kopfhaut. Brennnessel- und Birkenrindenextrakt unterstützen die Durchblutung und sorgen für den Abtransport von Ablagerungen (z. B. P. Jentschura® SkalPuro®).

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



ARYA LAYA Argan Tag &

Nachtpflege mit Bio-Arganöl, Bio-Jobaöl & Bio-Sheabutter: Die nährende und aufbauende Pflege für Gesicht und Körper regeneriert trockene Haut, glättet und stärkt das Bindegewebe.



Alsiroyal® Jambú Serum: Der Wirkstoff Spilanthol wird aus der tropischen Jambú-Pflanze gewonnen und gilt längst als Geheimtipp gegen Mimikfältchen!



ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift: Falten? Ohne mich! Das tiefenwirksame Serum unterstützt die natürliche Kollagenbildung, strafft und füllt das Gewebe mit Feuchtigkeit auf.



PRIMAVERA Festigende Intensivcreme Rose Granatapfel: Bio Rosen-, Granatapfel-, Oliven- und Avocado-Öle erhöhen die Hautfeuchtigkeit und straffen die Haut.



SANTAVERDE extra rich beauty elixir: Wertvolle Öle aus Nachtkerze, Hagebutte und Mandel nähren die Haut intensiv und unterstützen die Kollagenproduktion.

Kennen Sie schon die **beliebteste*** Naturkosmetik im Reformhaus®?



Mit viel Liebe und großer Erfahrung wird bei ARYA LAYA in Heidelberg seit 1905 innovative Naturkosmetik entwickelt und produziert. Viele Arbeitsschritte werden dabei auch heute noch in sorgfältiger Handarbeit ausgeführt. Die Auswahl hochwertiger Rohstoffe und ökologieorientierte Herstellung, dafür steht die Marke ARYA LAYA.

Lassen Sie sich begeistern - Exklusiv in Ihrem Reformhaus®



* Fett-Feucht-Balancer Doppelpackung laut Scannerdaten 2020 (in €) der Reformhaus e.G.



Iss dich jung und gesund!

den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens, des Intervallfastens und der Mind-Body-Medizin. „Ernährung ist der größte biochemische Eintrag in den Körper. Vom Käfer bis zum Schimpansen ist es in der ganzen biologischen Welt so, dass wenn man kontinuierlich etwas weniger isst, als man Lust hat, oder immer wieder fastet, dann verlängert das die Lebensspanne. Wie lange, wissen wir nicht. Aber es ist ein biologisches Prinzip und wenngleich direkte Studien zur Lebenserwartung noch fehlen, wird diese Gesetzmäßigkeit vermutlich auch für uns Menschen zutreffen. Fest steht auch, dass hierdurch altersbedingte Erkrankungen seltener auftreten.“

Wir leben also nicht nur länger, sondern vor allem auch besser: „Mit dem richtigen, möglichst pflanzlichen, vollwertigen Speise-

Bauchfett reduzieren, körperlich jung bleiben oder wieder jünger werden und das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Alzheimer senken – wenn es doch nur ein Rezept dafür gäbe! Nichts Kompliziertes, ein einfaches Rezept, das sich prima im Alltag beherzigen ließe ... Gibt es: Essen Sie gesund. Essen Sie weniger. Fasten Sie.

Diese drei Kriterien, und darin sind sich die Koryphäen der Altersforscher von Boston bis Berlin einig, sind das Anti-Aging-Mittel überhaupt. Warum, erklärt Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Dort forscht, lehrt und behandelt er mit



Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

plan lassen sich die häufigen altersbedingten Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt und Arthrose aufhalten.“ Weniger ist also mehr. Aber warum hat kalorische Restriktion so eine verjüngende Wirkung, was genau passiert im Körper?

„Zum einen bedeutet Ernährung zunächst einmal Stress für den Körper“, so Michalsen. „Wir verleiben uns einen Fremdkörper ein, und vom ersten Kauen über den Darm bis zur Zelle muss der Organismus unterscheiden, was ist jetzt ein Feind und was gibt mir Energie. Diese Arbeit hinterlässt Spuren.“ Und zwar je nachdem, wie viel geleistet werden muss: Wer 1800 Kalorien zu sich nimmt, hat einfach weniger Abnutzungerscheinungen in den Zellen und den Energiefabriken der Mitochondrien als jemand, der 3000 Kalorien isst und trinkt.

„Zum anderen forciert kalorienreduzierte Nahrungsaufnahme, besonders jedoch das Heilfasten, die Selbstreinigung des Organismus. Die sogenannte Autophagie ist ein ganz elementarer Prozess, um die Zellalterung zu verlangsamen, alte Zellbestandteile, Proteine und alte Mitochondrien hinauszuschaffen, damit sich neue bilden können.“ Durch das ständige „einen Bissen hier, einen Bissen da und noch einen Snack zwischendurch“ überfordern wir die Stoffwechselsysteme im Körper. „Wenn man einen break macht wie beim Fasten, können sich diese Systeme erholen und das führt natürlich auch dazu, dass weniger altersbedingte Erkrankungen auftreten.“

Grundregel: Um den verjüngenden Effekt zu erzielen, ist es nicht so wichtig, wie man fastet, sondern wenig Energie zu sich zu nehmen und eine Methode zu wählen, mit der man das am besten schafft. So kann man beispielsweise zwei oder dreimal im Jahr für fünf bis 10 Tage fasten. Während

der F.X.Mayr-Kur (www.fx-mayr-fasten.de) gibt es Tee, Gemüsebrühe, altbackenes Brot und kleine Mengen Getreidemilch; bei der Buchinger-Kur Tee, Säfte und Gemüsebrühen (www.buchinger.de). Und während der in der Charité erprobten Fastentage darf man sich auf Gemüsebrühe und -säfte, bei sensiblerem Magen auf kleine Mengen Getreidebrei und bei einer erweiterten Fastenform auf zusätzlich kleine Mengen Gemüse freuen. Das Prinzip der Charité-Kur ist auch für den Laien leicht zu befolgen.

Bei den strikteren Fastenform stehen maximal 300 Kalorien pro Tag in flüssiger Form, bei den erweiterten Formen (immer vegan) bis zu 600 Kalorien auf dem Plan. Fastentherapien sind am Immanuel Krankenhaus und der Charité Bestandteil der regulären



Gesunde Normalgewichtige, aber auch gesunde Übergewichtige können mit Heil- wie Intervallfasten sofort loslegen. Wer krank ist, sollte das Heilfasten nur unter ärztlicher Kontrolle absolvieren, weil sich die Wirkung mancher Medikamente im Fastenprozess verändern kann. Um allen Interessierten den Einstieg zu erleichtern, hat Professor Michalsen eine App zur Fastenbegleitung entwickelt, die Tagesaufgaben stellt, den Grundumsatz und die Autophagie berechnet, Essenszeiten empfiehlt. Im App-Store kostenlos für Android und iOS Geräte. www.salufast.com

Behandlung und kommen bei den unterschiedlichsten Erkrankungen zum Einsatz.

Wer sich nicht damit anfreunden kann, mindestens fünf Tage lang nichts zu essen, kann es mit Intervallfasten versuchen. Konkret: 14 bis 16 Stunden am Stück ist Schluss mit Essen, um dem Stoffwechsel eine Pause von der Verdauung zu gönnen. In diesen 16 Stunden – am besten über Nacht – hat der Körper Zeit, seine Putztruppe in Gang zu setzen, um aufzuräumen, kaputte Zellen zu beseitigen oder Abfallprodukte wie deformiertes Eiweiß beiseite zu schaffen. Dann tagsüber nur zwei Mahlzeiten zu sich nehmen: morgens oder mittags. Dabei sollte man auf gesunde, vollwertige, pflanzliche Lebensmittel achten. Das Beste: Bereits durch die 14- bis 16-stündige Essenspause wird die Autophagie in Gang gesetzt, die die Alterung der Zellen verlangsamt.

Und: Während des Heilfastens wird der Körper nicht nur verjüngt, sondern zudem anders konditioniert, Gewohnheiten (wie die beliebte Abendrunde vom Sofa zum Kühlschrank) verlieren an Macht, die Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen wird intensiviert. Wichtig ist es deshalb, den Körper nach den fünf oder zehn Tagen allmählich wieder an normale Mahlzeiten zu gewöhnen. Michälen: „Wer am ersten Tag danach Pommes und Pizza isst, darf sich über Übelkeit nicht wundern.“

Besser: Gedünstetes Gemüse, leichte Suppen, nach einer Woche vielleicht mal wieder eine Pizza. Und alles in Maßen.



VOR DEM FASTEN:

Der Körper sollte ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Fasten entlastet werden. Am besten so:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken
- Früh: 50 g Haferbrei mit Wasser aufkochen, mit Zimt und geriebenem Apfel
- Mittag: 50 g Naturreis oder Hirse mit 20 g Gemüse und Kräutern
- Abend: Suppe aus 200 g Kartoffeln, 200 g Gemüse, z. B. Zucchini, Porree, Brokkoli, Tomaten

DER ERSTE FASTENTAG:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken
- Früh: Abführen mit Glaubersalz (Salz in 500 ml warmem Wasser auflösen und schnell trinken) und 1 Liter Pfefferminztee
- Mittag: 250 ml Gemüsesaft (z. B. Tomate)
- Abend: 250 ml Gemüsebrühe
- An den kommenden vier oder neun Tagen des Fastens gibt es morgens statt des Glaubersalzes 150 ml Gemüsesaft.

ZUM WEITERLESEN



„Heilen mit der Kraft der Natur“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen (Insel Verlag, 24,95 €)

Fasten, sich bewegen, Wasser treten: Wie Naturheilkunde unsere Selbstheilungskräfte mobi-

lisiert, beschreibt der Reformhaus® Experte in der Neuausgabe seines kraftvollen Plädoyers für eine neue Medizin.



„Mit Ernährung heilen“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen (Insel Verlag, 12,95 €)

Spannend, verständlich und humorvoll hat unser Experte das neueste Wissen

aus Forschung und Praxis zusammengefasst. Mit Fasten-Fahrplan durch 5 Tage.

ANZEIGE

MEHR ALS NUR HONIG



 **Mānuka Health**
manukahealth.de



Natürlich jung bleiben mit Vitaminen

„ Als besonders gesund gilt die mediterrane Ernährungsweise, die durch einen hohen Anteil von gesunden, ungesättigten Fetten z. B. aus kalt gepressten Ölen und Nüssen sowie frischen, saisonalen Früchten aus dem Mittelmeerraum gekennzeichnet ist. Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe und decken auch das komplette Spektrum an wichtigen Vitaminen ab, um effektiv Altersprozesse hinauszögern zu können.

Der Alterungsprozess innerhalb des menschlichen Organismus beginnt, sobald die körpereigenen Zellen nicht mehr in der Lage sind, sich selbst vor negativen Stressoren zu schützen. Dazu zählen unter anderem die inzwischen weithin bekannten freien Radikale, die durch oxidativen Stress vermehrt gebildet werden und bei unzureichender Abwehr irreversible Zellschäden verursachen können. Über eine gesunde, vitaminreiche Ernährung nehmen wir viele antioxidativ wirksame Nährstoffe auf, die unseren Zellorganismus ganzheitlich unterstützen und schützen können.

Bei den meisten Vitaminen, wie beispielsweise Vitamin C und E, handelt es sich um starke Antioxidantien, darüber hinaus haben aber auch einige Vitamine, vor allem die B-Vitamine, maßgeblich Einfluss auf den Energiestoffwechsel und sorgen damit für gesunde und länger vitale Zellen.



Welche positive Kraft Vitamine und Fermentationsprodukte entfalten, erklärt Dr. Simone Eichinger, Fachärztin für Herzchirurgie mit Praxis für Herz- und Gefäßvorsorge mit Fokus auf individualisierter Infusionstherapie, München-Bogenhausen

Zusätzlich wirken die Vitamine A, B₂, B₃ und allen voran Biotin sowie verschiedenste Spurenelemente wie zum Beispiel Zink direkt positiv auf eine schöne Haut und gesundes, kräftiges Haar.

Bei der individualisierten Infusionstherapie geht es vor allem darum, dem Körper gezielt Vitamine bzw. Mikronährstoffe, die aktuell in nicht ausreichender Menge vorhanden sind, in ihrer wirksamsten Form zuzuführen. Um welche Nährstoffe es sich hierbei handelt, wird durch ein ausführliches Erstgespräch und zusätzliche Laboruntersuchungen bestimmt. Mangelerscheinungen können zum Beispiel durch Medikamente, Stress, spezielle Ernährungsformen, Schwangerschaft, Chemotherapie oder insgesamt durch erhöhte Ansprüche an unseren Körper jeglicher Art entstehen.

Unsere Ernährung versorgt uns aus unterschiedlichsten Gründen heutzutage leider nicht mehr ausreichend mit dringend benötigten Mikronährstoffen und Vitaminen. Da die optimale Versorgung damit aber wie bereits oben beschrieben essentiell nicht nur

für unsere innere Gesundheit sondern auch unsere äußere Schönheit ist, kann über gezielt angewandte Infusionstherapie hier ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsoptimierung sowie zum Anti-Aging geleistet werden.

Fermentierte Lebensmittel bieten den Vorteil einer „extrakorporalen Vergärung“. Das bedeutet, durch die Fermentation mit Milchsäurebakterien werden die wichtigen Nährstoffe der Lebensmittel, wie Vitamine und auch wertvolle, sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), bereits aus der Pflanzenmatrix herausgelöst und quasi vorverdaut. Dadurch wird die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe für den menschlichen Körper stark erhöht und es entstehen auch sofort wirksame und aktive Metabolite, die leicht aufgenommen werden können.

Diese in fermentierten Lebensmitteln bereits final umgewandelten und verfügbar gemachten Nährstoffe muss der Körper normalerweise erst im Zuge der Verdauung in Mund, Magen und Darm selbst vornehmen, wozu natürlich wieder sehr viel Energie benötigt wird. Damit wären wir wieder bei den für den Körper so wichtigen Funktionen von Vitaminen, die sowohl als Schutzstoffe als auch zur Energieversorgung benötigt werden, um den gesamten Organismus fit, vital und jung zu halten.“



Die Abwehr stärken mit
Dr. Niedermaier
Regulatpro® Immune



Schön von innen mit
Dr. Niedermaier
Regulatpro® Hyaluron

VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de





ENTSPANNT & AKTIV BLEIBEN

- ◆ Hirnforschung:
Begeisterung als
Anti-Aging-Vademecum
- ◆ Brainjogging:
Geistig fit bleiben
- ◆ Nachgefragt:
Persönliche
Strategien, mit dem
Alter umzugehen



Ich
bin
es
mir
wert!

Einerseits bringt das Alter eine gewisse Gelassenheit mit sich. Wir müssen nicht mehr jedem Trend hinterherlaufen. Andererseits bekommt das Selbstbewusstsein – auch wenn wir es ungern zugeben – plötzlich Dämpfer. Der schicke junge Typ im Bus bietet uns plötzlich einen Sitzplatz statt eines Flirts an. Der Silver-Ager im Porsche blickt durch uns hindurch,

als wären wir Luft. Wir sind nicht gefeit vor Dämpfern, aber mit über 60 Jahren der Selbstliebe und mit dem Selbstbewusstsein viel, viel stärker als in jungen Jahren.

Wir haben mit einer Frau gesprochen, die wie keine andere für Selbstliebe, Selbstwertgefühl und erfolgreiche Strategien, beides zu entwickeln und in sich zu verankern, steht: Bestsellerautorin und Coach Eva-Maria Zurhorst.



Reformhaus® WissenKompakt: Was geht in Frauen und Männern vor, wenn sie merken, dass ihnen nicht mehr so viel Aufmerksamkeit zuteil wird wie einst?

Eva-Maria Zurhorst: Männer neigen eher dazu, zu kompensieren, kaufen schnellere Autos oder legen sich jugendlichere Kleidung zu. Frauen beginnen, immer mehr an sich zu zweifeln. Am Ende ist aber beides ein Ausdruck von Unsicherheit. Sich ein Herz fassen und darüber zu reden, ist ein Weg, um wieder aufeinander zuzugehen. Für Frauen ist es indes härter, weil viele von uns sich über Schönheit definiert haben, und die ist vergänglich! Eine Freundin sagte neulich zu mir lachend: ‚Ich mache keinen hinabschauenden Hund beim Yoga mehr ohne lange Hose, weil alles immer mehr hängt.‘ Beine, Hals, Arme – in diesem Leben wird nun mal nichts mehr straff. Deshalb ist es so wichtig, eine andere Quelle zu finden.

Was ist so schlimm daran, wenn es hängt?

Wir haben halt Schönheitsideale! Ich saß neulich mit meinem Mann an einem Hotel-Swimmingpool und da liefen 25-Jährige im Bikini rum, und klar: Bei ihnen sah alles aus, wie bei einem frischen Apfel. Und in meinem Alter eher wie bei einem runzeligen. Es bringt allerdings auch nichts, so zu tun, als ob es mir egal wäre, wenn es hängt und runzelig wird. Wenn ich vorgebe, für mich zählten nur noch innere Werte und mich eigentlich aber unsicher fühle, mache ich mir etwas vor und dann entsteht eine gläserne Mauer zwischen mir und anderen. Gestehe ich mir hingegen ein, ja, ich denke an früher und manchmal macht es mich traurig, dann tut's vielleicht weh, aber mein Herz ist auf und weich. Dann fühle ich und bin in Verbindung mit der Wahrheit in mir. Das macht mich lebendig und authentisch. Und das wirkt immer attraktiv.

Was passiert, wenn ich lieber die gläserne Mauer aufrechterhalten will?

Die Mauer sperrt mich immer weiter ein, ich bin weder in Kontakt mit mir selbst, noch

können andere mit mir in Kontakt kommen. Denn hinter der Mauer ist trotzdem das Wertlosigkeitsgefühl.

Kommen wir im Zeichen von Body positivity, der Bewegung, die lehrt, uns zu akzeptieren wie wir sind, nicht allmählich in eine Zeit, in der Äußerlichkeiten nicht mehr so zählen?

Jeder Mensch, der sich mehr sich selbst zuwendet, findet mehr Halt in sich und wird so entspannter mit der Welt da draußen, merkt, dass vieles einen nicht wirklich innerlich nährt. Unter den großen Stars, Models und erfolgreichen Managern gibt es genauso viele Scheidungen und Depressionen wie bei allen anderen Menschen auch. Schönheit, Jugend und Reichtum können eben ganz leicht zu dieser gläsernen Mauer werden, hinter der man einsam und allein ist.

Wie wende ich mich denn mir selbst zu, wie fange ich das an?

Ich nenne es: Heart and emotion positivity. Jedes Gefühl, mag es auch Traurigkeit und Sehnsucht sein, zeigt mir, ich bin noch lebendig, bin in Kontakt. Wenn Ihr Partner zum Beispiel möchte, dass Sie einen kurzen Rock und hohe Schuhe tragen, und Sie sich wie eine verkleidete Puppe fühlen, sagen Sie es. Viele Frauen machen bei Dingen mit, die sich nicht gut anfühlen. In meiner Arbeit mit vielen tausend Frauen ermutige ich, zu den eigenen Gefühlen zu stehen und sie auch zu zeigen. Das kann so befreiend sein, wenn man sich mal getraut hat. Nicht nur den Männern, sondern auch anderen Frauen gegenüber!

Manche denken, dass mein Mann und ich uns den ganzen Tag tief in die Augen schauen, weil wir als Paar-Coaches arbeiten. Und weil ich seit Jahren Frauen in ihre Kraft bringe, denken andere, dass ich mich immer nur toll fühle. Das ist natürlich Quatsch. Und wenn ich im Coaching erzähle, wie ich mit meinen Herausforderungen umgehe, sagen Klientinnen oft, wie sehr sie das entspannt. Authentizität und Ehrlichkeit sind auf

lange Sicht einfach das Geheimnis für eine glückliche Beziehung zu mir und zu meinem Partner!

Was verändert sich, wenn ich entdecke, dass ich so viel mehr bin als die einst schöne Frau, die hochhackige Schuhe trug?

Wenn ich anders denke, mich anders kleide, mich anders verhalte und bei mir bleibe, kommt alles um mich herum in Bewegung. Oft lerne ich auch neue Leute, vor allem Frauen kennen, die sich auch weiterentwickeln wollen und mit denselben neuen Sachen beschäftigen wie ich. Auf einmal fühle ich mich so zu Hause wie seit Jahren nicht mehr. Und dann komme ich heim, sehe meinen Mann und frage mich: Worüber soll ich mit dem jetzt nur reden? Dann muss ich ran an den Speck und sagen: Weißt du, was mich wirklich beschäftigt? Das bringt Lebendigkeit zurück in die Beziehung, auch wenn es erst mal vielleicht Stress und Unverständnis gibt. Aber Lebendigkeit heißt ja nicht Sicherheit, Routine, Gewohnheit, keinen Ärger!

Und wer allein lebt?

Hier gilt das Gesetz der Anziehung. Wenn du lernst, mit dir klarer zu sein, dich ehrlicher zu zeigen und besser auf dich aufzupassen, dann klickst du im Dating-Portal auf einmal ganz andere Leute an. Und ein anderer Mensch matcht mit dir! Das gilt für Portale, für Partys, für den berühmten Zufall. Das meiste passiert über die Ausstrahlung, nicht über das, was ich trage, was ich sage, sondern über das, was ich bin. Gott sei Dank! Das heißt, ich muss mich nicht damit beschäftigen, ob ich den Richtigen kriege, ich muss nur eins: mit mir mehr in Einklang kommen, dann ist die Möglichkeit auf Einklang da draußen viel größer.

Welche Kräfte setzt es frei, wenn ich ganz bei mir bin?

Immunität. Derzeit grassiert ja dieses schreckliche Ghosten. Männer machen im Internet massiv Action, und wenn die Frauen bereit für ein Treffen sind, verschwinden die

Männer spurlos. Das stürzt junge wie ältere Frauen massiv in den Keller. Bin ich mehr bei mir, wenn jemand sowas macht, dann kann ich klarer sehen: Der hat einen an der Waffel, der hat eine Bindungsstörung, nicht ich! Das hilft mir.

Auch gegen die Dauerstimme, die uns die alten Glaubenssätze einflüstert: Ich bin nicht ausreichend, ich bin nicht schön.

Warum hören wir mit Mitte 50 noch auf alte Glaubenssätze?

80 Prozent unseres Bindungs- und Selbstwertverhaltens wird im Alter von 0 in der Schwangerschaft bis 3 geprägt, nur dadurch, wie Eltern und Bezugspersonen mit der Liebe und ihren Gefühlen umgehen. Was haben die meisten von uns damals von denen gelernt? Oft wenig, was wir heute gut gebrauchen können, um frei und offen mit unseren Gefühlen und der Liebe umzugehen.

Das Wichtigste, was wir alle völlig neu lernen müssen, ist: Unbewusst fahre ich auf Programm, ich habe eine emotionale Festplatte und jetzt ist die Zeit, wo ich für Updates sorgen muss: Vielleicht nochmal neu in den Beruf starten, eine leblose Routine-Beziehung zur Disposition stellen, zum ersten Mal hohe Absätze tragen oder barfuß gehen, was auch immer, das ist total subjektiv. Aber mein Herz wird mir sagen, ob es sich gut anfühlt und das ist der einzige Maßstab!

Wie kann ich die Glaubenssätze loslassen?

Durch Annahme, Annahme, Annahme. Wenn ich merke, dass ich mich selbst wieder klein mache oder irgend so einen alten Käse denke, der meinen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten von heute überhaupt nicht mehr entspricht, dann ist es ganz wichtig, mich dem zuzuwenden. Wenn ich zum Beispiel große Ängste habe, wieder einmal enttäuscht oder verlassen und allein alt zu werden, dann bin ich behutsam damit, ich übe, mit der Angst umzugehen, das ist das, was mir im gebirgigen Gelände die passenden Schuhe gibt.



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GUT
KOMBINIERT.
BESTENS
VERSORGT.**

Unsere Direktsäfte mit wertvollen
Vitaminen und Mineralstoffen.



DE-ÖKO-005



Mental und geistig auf Zack!

Ja, das Gehirn baut ab, und ja, in der Folge können Defizite auftreten. ABER: „Es verfügt über Selbstheilungskräfte, es könnte wieder neue Vernetzungen aufbauen und beschädigte Vernetzungen und damit auch bestimmte beschädigte Funktionen wieder kompensieren“, das sagt Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen. „Zu dieser regenerativen Leistung ist das Gehirn jedoch nur fähig, wenn es dem Betreffenden richtig gut geht.“

Wie das aussehen kann, ist Gegenstand einer Studie, die in den 1990er-Jahren von Prof. David Snowdon, Alzheimerforscher an der Universität von Kentucky, USA ins Leben gerufen wurde. 600 amerikanische katholische Nonnen im Alter zwischen 76 und

107 Jahren haben sich sowohl zu Lebzeiten als auch nach ihrem Tode der Alzheimerforschung zur Verfügung gestellt. Die aufsehenerregenden Ergebnisse zeigen, dass die Gehirne der Nonnen durchaus die gleichen Abbauprozesse aufweisen wie die der Normalbevölkerung und dass das Gehirn einzelner Nonnen sogar sehr stark degeneriert war, aber keinerlei Anzeichen für Demenz zeigte.

Was man als Wunder interpretieren könnte, ist tatsächlich der Beweis, zu welcher Leistung unser Gehirn fähig ist, und dies ist nicht nur Menschen vorbehalten, die ihr Leben Gott widmen. „Wenn es bei den Nonnen geht, geht es prinzipiell bei jedem“, sagt Gerald Hüther, „aber unsere Fähigkeit zur Selbstheilung und Selbstregeneration ist gehemmt, unterdrückt, und die Ursachen

dafür kennen wir: Angst, Stress, Unzufriedenheit, ein unglückliches Leben, und, wenn man es konkreter auf das Alter bezieht, dass man nicht mehr gebraucht wird, dass man überflüssig ist, dass man abgeschoben wird und dass der Sinn des eigenen Daseins verloren geht. Das haben die Nonnen in keiner Weise.“

Verstehen, gestalten, Sinn finden – hält geistig fit

Ihr Leben und ihr Alltag erfüllen die drei salutogenetischen Grundprinzipien (Salutogenese = Entstehung von Gesundheit), die das Selbstheilungspotenzial entfalten:

① **Verstehbarkeit:** Das heißt, in einer Welt zu leben, in der man alles versteht, was einem entgegentritt. Bei den Nonnen können wir das sicherlich annehmen. Hören wir hingegen Nachrichten und sehen die Dinge, die in der Welt passieren, ist dies für uns nicht immer der Fall.

② **Gestaltbarkeit:** Das heißt, in einer Welt zu leben, in der wir das, was wir verstanden haben, auch gestalten könnten. So erleben es die Nonnen. Die Dinge, die wir sehen und die uns beängstigen, können wir jedoch oft gar nicht beeinflussen, sie finden woanders statt.

③ **Sinnhaftigkeit:** Das heißt, sein Leben bedeutsam und sinnvoll zu erleben. Das ist sehr schwierig, wenn man als nicht mehr arbeitsfähig und überflüssig in ein Altenheim abgeschoben wird.



Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen und Buchautor

Diese drei Regeln jenseits eines Klosteralltags zu befolgen, ist also nicht so einfach. Zumal mit Mitte 60. Unmöglich ist es jedoch nicht. Nur: Um neuen Impulsen nachzugeben, neue Pläne umzusetzen und neue Wege zu gehen, brauchen wir Motivation und Willenskraft, und genau da liegt der Hase im Pfeffer. Hüther: „Das Hirn versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen, um seine Arbeit zu leisten und seine Struktur zu erhalten, und deshalb hat es per se kein Interesse daran, immer wieder was Neues zu erlernen.“ Das Leben auf Autopilot stellen – das wäre ihm lieb. Und dem Menschen auch. Aber warum – wenn er doch weiß, dass seine mentale Gesundheit von einem veränderten Verhalten abhängt? Das müsste doch Motivation genug sein!

Leider nicht. Denn unsere Gewohnheiten halten uns in Schach: „Das Hirn ist ein Beziehungsnetzwerk und das funktioniert so ähnlich wie die Menschen in der Stadt. Wir haben alle mehr oder weniger enge Beziehungen miteinander und da entstehen Straßen zwischen den verschiedenen Stadtteilen, kurze, lange, schmale, breite, je nachdem, wie oft die gegangen wurden. Stellen wir uns nun vor, dass ein Einkaufszentrum in der Stadt gebaut wird und man auch eine schöne Zufahrtstraße hingekriegt hat, und da freuen sich dann alle, alle fahren hin, und die Zufahrtstraße wird immer besser ausgebaut und am Ende ist es so eine breite Straße, dass man kaum noch vorher abbiegen kann. Mit 18 kriegt man die Kurve noch, mit 70 nicht mehr so leicht.“

Begeisterung und Freude können indes helfen, Schwung in die Sache zu bringen.

„Immer dann, wenn wir etwas wahrnehmen, erleben, denken oder tun, was uns erfreut oder beglückt, kommt es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren in



den tieferen Bereichen des Gehirns. Dort befinden sich Nervenzellgruppen mit langen Fortsätzen, die in alle anderen Bereiche des Gehirns reichen und an deren Enden immer dann, wenn diese Nervenzellgruppen aktiviert werden – wenn wir uns also über etwas freuen oder von etwas begeistert sind – ein Schwung sogenannter neuroplastischer Botenstoffe freigesetzt wird“, erläutert Gerald Hüther. Diese neuroplastischen Botenstoffe aktivieren Signale, die einfach gesagt, die Bildung von Eiweißen in Gang setzen. Diese werden gebraucht, um neue Verknüpfungen im Gehirn zu schalten. So bleiben wir mental auf Zack. Begeisterung ist Dünger fürs Hirn! Der Quell dieser Ressource ist individuell, die eine begeistert sich für ehrenamtliches Engagement, der andere fürs Gärtnern.

Machen wir uns auf die Suche, ohne uns unter Druck zu setzen. „Der einfachste Weg, das zu finden, ist, zu versuchen, etwas liebevoller zu sich selbst zu sein. Dann werden Sie wieder zum Gestalter, Sie mögen sich selbst, gehen auch mit anderen Menschen liebevoller um und sind wieder gestärkt in dieser Welt unterwegs.“

GUT ZU WISSEN

So halten Sie Ihre Neuronen auf Trab:

Grundsätzlich gilt: Der Alltag ist das Bootcamp fürs Gehirn.

Wenn wir technischen Hilfsmitteln und Geräten den Denksport überlassen, langweilen sich die Neuronen, der Dopaminspiegel verliert sich, der Hirnmuskel erlahmt wie jeder andere Muskel. Deshalb:

1. Merken Sie sich Ihre Einkaufsliste. Weder Zettel noch Notizfunktion im Handy verwenden. Ordnen Sie die Wörter Ihren Körperteilen zu. Linker Fuß = Gemüse, rechter Fuß = Kräutertee usw. Im Reformhaus® oder im Supermarkt können Sie Ihre Liste mit einem Blick auf die entsprechenden Körperteile repetieren. Mit etwas Übung klappt das prima. Mit dieser Kombination von Body and Brain können Sie auch die Namen aller europäischen StaatspräsidentInnen, Sinfonien italienischer Komponisten oder chemische Formeln abspeichern, was immer Sie sich merken möchten. Wenn Sie das zu mehreren machen, wird es eine vergnügliche Challenge.

2. Tägliches Kopfrechnen. Binomische Formeln dürfen Sie dem Rechner überlassen. Aber multiplizieren, dividie-

ren, addieren und subtrahieren erledigen Sie selbst. Die Aufgaben bieten sich überall. Bilden Sie zum Beispiel die Quersumme Ihrer Telefonnummer und nehmen Sie diese Zahl mit der Anzahl Ihrer Bücher mal.

3. Kreuzworträtsel lösen. Macht Ihnen bewusst, wie viel Wissen Sie gesammelt haben, und bringt neuen Input, weil Sie Informationslücken recherchieren müssen. Jeden Monat finden Sie ein neues im Reformhaus® Magazin. Gewinnen können Sie auch!



Um sich mit anderen über Futter fürs Gehirn auszutauschen, Anregungen zu geben und zu bekommen, hat Gerald Hüther die Website www.liebevoll.jetzt geschaltet. Sein neues Buch, Lieblosigkeit macht krank, Verlag Herder, 18 €, widmet sich der Frage, was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden.

FUTTER FÜRS GEHIRN AUS DEM REFORMHAUS®



Fördert die Konzentrationsfähigkeit:
Alsiroyal® Bio-Ginseng Stärkungspulver.



Schutz vor oxidativem Stress durch die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂, Kupfer und Cholin: Bakanasan Gehirnstoffwechsel Tabletten.



Fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mobilisiert Energiereserven: KGV Roter Ginseng. Hartkapeln.



Brahmi gilt als Gedächtniskraut, der Ginkgobaum steht für Langlebigkeit. Durch Vitamin B₁₂ profitieren Nerven und Psyche: Raab Brahma Ginkgo.



Eisen und Vitamin B₁₂ sind wichtig für die Sauerstoffversorgung des Gehirns: Rabenhorst Vitesse – Für die Konzentration.

Mir geht es gut!



Mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholung schaffen wir die Voraussetzungen, um dies mit Überzeugung sagen zu können. Und dann gibt es noch die persönlichen „Fit ab 50+“-Strategien – Lichtblicke, mit denen wir unseren Alltag erhellen, Rituale, die uns Kraft geben und stille Momente der Achtsamkeit. Wir fragten Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG und geschäftsführender Vorstand der Stiftung Reformhaus-Fachakademie, und Ariane Knauf, Geschäftsstellenleiterin und Prokuristin ReformhausMarketing, welche die ihren sind.



RAINER PLUM

Vorstand der Reformhaus eG,
geschäftsführender
Vorstand der Stiftung
Reformhaus-Fachakademie

„Meine persönliche Strategie speist sich aus mehreren Bereichen. Da ist zum einen die vegane Ernährung mit vorzugsweise basischen Lebensmitteln, die ich seit 2013 fast zeitgleich mit dem Intervallfasten begonnen habe, und die mich für meine 66 Jahre fit und so leistungsfähig hält, dass ich meine vielfältigen Aufgaben in 60–80 Wochenstunden gut bewältigen kann. Um gut zu regenerieren, brauche ich meinen vor Mitternacht beginnenden Schlaf, darauf achte ich! Was mir sehr zugute kommt, ist der mehrjährige Tai Chi-Unterricht bei Toyo Kobayashi, den ich als junger Mann genossen habe, und eine Ausbildung zum Atemtherapeuten, beides trägt mich bis heute und hilft mir, meinen Körper bewusst wahrzunehmen, Achtsamkeit zu pflegen, aber auch das wunderbare absichtslose Sein. Das erlebe ich besonders intensiv, wenn ich mich um meine Pflanzen kümmerge, meine Heilkräuter und Olivenbäume. Ein großes, stärkendes Glück erfahre ich in der Beziehung zu meiner Frau, wir sind seit 45 Jahren zusammen und führen eine erfüllte Partnerschaft, wir haben zwei erwachsene wunderbare Kinder, und der lebendige Umgang mit ihnen und anderen jungen

Menschen ist auch ein Quell der Inspiration, den ich zu meinen persönlichen Strategien zählen würde. Wir können so viel voneinander lernen!

Das alles fällt mir leicht. Bloß der Sport ... Ich bin in den Alpen aufgewachsen, das Skifahren gehörte seit meiner Kindheit und bis unsere Kinder erwachsen waren, zu meinen Lieblingssportarten. Das hat sich im Lauf der Jahre verloren, und ich wünsche mir neben den ausgedehnten täglichen Spaziergängen mit meiner Frau tatsächlich wieder etwas mehr sportliche Aktivitäten. Doch die Zeit fürs Joggen und Radfahren fehlt mir dann an anderer Stelle. Ich schau mir diesen Prozess jetzt erst einmal eine Weile an und bin im Vertrauen, dafür eine gute Lösung zu finden. Auch dies – erst mal schauen und sehen, was sich entwickelt – trägt sicher zu meinem Wohlbefinden bei.“



ARIANE KNAUF
Prokuristin und
Geschäftsstellenleiterin
ReformhausMarketing
GmbH

„ Ich bin zwar inzwischen Mitte 50, fühle mich durchaus aber noch wie Mitte 30 – auf jeden Fall geistig, aber auch körperlich tangiert mich das Älterwerden kaum. Allerdings bin ich heute wesentlich entspannter als früher, weil meine Kinder inzwischen erwachsen sind und ihren Berufen nachgehen, sodass ich hierfür nicht mehr permanent in der Verantwortung stehen muss. Das trägt sicher zu meiner guten Konstitution bei. Grundlegend ist aber auch die vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung und das Intervallfasten, das ich seit meiner Jugend betreibe sowie die Nahrungsergänzungsmittel, die ich regelmäßig einnehme. Ich schwöre besonders auf Vitamin D 2.000 i.E., und Omega-3-Fettsäuren, und da habe ich

im Reformhaus® ja eine große Auswahl und das gibt mir richtig Power und Schwung. Um sich jung zu fühlen, sollte man meiner Meinung nach das Leben auch genießen, und zum Glück entspricht das meinem persönlichen Naturell. Ich bin ein echter Genussmensch, ich liebe es, in meinen Kochbüchern zu stöbern, mir Ideen zu holen, neue Rezepte auszuprobieren – und gemeinsam mit der ganzen Familie oder Freunden zu essen. Soziale Kontakte bedeuten mir viel, ich habe meine (aller-)beste Freundin und einen festen Bekanntenkreis, den ich pflege. Das brauche ich und das tut mir gut. Um sich fit und jung zu fühlen, ist es, glaube ich, auch wichtig, einen gesunden Rhythmus zwischen Arbeit und Leben zu finden. In der Reformhaus® Branche bin ich beruflich gut aufgehoben, die Atmosphäre ist familiär, und ich stehe hinter dem ganzheitlichen Konzept. Es ist einfach beruhigend, z. B. darauf vertrauen zu können, in der reform® zertifizierten Naturkosmetik weder Mikroplastik noch Stoffe vom toten Tier zu finden. Vor einiger Zeit habe ich zudem an einem Work-life-Balance-Seminar an der Akademie Gesundes Leben teilgenommen. Hier hat man uns gezeigt, wie man mit kleinen Ritualen Inseln im Alltag schaffen kann, die mich entschleunigen und mir helfen, bei mir zu sein. Besonders schön und entspannend ist mein Wohlfühlbad, das ich jeden Sonntagmorgen zelebriere. Leise Musik, Augen schließen und mit dem Lavendel Heilkräuterbad von ARYA LAYA durch die lila Felder der Provence streifen ... herrlich! Da ich sehr nahe an der Ostsee wohne, bin ich auch in der glücklichen Lage, häufig am Strand zu spazieren und die Heilkraft dieser wunderbaren Naturlandschaft zu erleben. Wasser, Wellen und Wind sind für mich richtige Achtsamkeitsanker. Im Winter fahre ich gern nach Dänemark und laufe stundenlang am Strand entlang, sammle Steine und Muscheln. Das bringt mich total runter. Diese Verbundenheit mit der Natur, dieses Gefühl, irgendwie eins zu sein, ich glaube, auch das hält jung.“

Roter Ginseng

für Körper, Geist und Seele

unterstützt

- **Leistungskraft**
- **Konzentration**
- **Vitalität**

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
 Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.roter-ginseng-naturarznei.de



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln
 (Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter [wasserdampfbehandelter] Ginsengwurzel)
 Tonicum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei
 nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage
 und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

