

ANTI – AGING

Was bedeutet das?

REVITALISIEREN – VORBEUGEN IST BESSER ALS REPARIEREN !

Wir werden älter: die Lebensbedingungen haben sich verbessert, akute Erkrankungen sind beherrschbar geworden – unsere Lebensweise wird jedoch trotz aller Bemühungen immer ungesünder: Hektik, Stress, falsche Ernährung, Umweltverschmutzung, Lebensgewohnheiten.

Der etwas unglückliche Begriff Anti-Aging sollte vielmehr Better-Aging heißen. Es handelt sich um Maßnahmen gegen das vorzeitige Altern; um vielfältige Präventionsmaßnahmen zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit; es geht um positive Beeinflussung bzw. Änderung des Lebensstils des Einzelnen; es geht um eine Revitalisierung, aber auch um Lebensqualität.

Der Alte Satz „Mens sana in corpore sano“ (gesunder Geist in einem gesunden Körper) bekommt eine neue, aktuelle Bedeutung.

Es geht darum, eigene Kräfte zu entdecken und zu mobilisieren, um gesund und fit zu bleiben, um ein frühzeitiges Altern zu vermeiden.

Das Versprechen einer ewigen Jugend ist an dieser Stelle unseriös.

Es ist auf der anderen Seite aber unverantwortlich, auf diesem Gebiet nichts für sich selber zu tun, wenn es seriöse Möglichkeiten gibt.

Eigenverantwortung ist deutlich !

Welche Elemente bzw. Maßnahmen führen zu einer Revitalisierung?

- Die Haltung: Optimismus, Zuversicht, Neugierde, Fragen nach dem Sinn, Aufgaben.
- Lebensstil: Pausen, Ziele, kulturelle Aktivitäten
- Berufliche Situation

- Freude am Leben: Freunde, soziale Kontakte, Unternehmungen, Familie, Beziehungen bis hin zu einer erfüllten Sexualität
- Regelmäßige Bewegung
- Ernährung (wie viel, was und wie)
- Vermeidung von schädlichen Stoffen
- Behandlung der Risikofaktoren (Cholesterin, Übergewicht, usw.)
- Ausreichend Schlaf
- Gedächtnis- und Gehirntraining
- Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Antioxidantien
- Phytohormone und andere pflanzliche Mittel – nur in Ausnahmesituationen kann die Gabe von Hormonen eine sinnvolle Ergänzung sein.

Eine seriöse Revitalisierungsberatung benötigt Zeit; sie ist entgegen dem heutigen Trend unbequem: es geht darum, die eigenen Gewohnheiten zu ändern!

Zusätzlich zu den üblichen Untersuchungen ist die Bestimmung des Stresstatus (Hormonbestimmung) sowie der Antioxidantien in Blut, Urin oder Speichel notwendig.

Viele Erkrankungen (Studien zeigen, dass bis zu 70% der Erkrankungen auf diese Weise zu vermeiden sind) treten dann gar nicht auf. Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigen deutlich!

Uns selber lassen wir oft weniger Fürsorge und Pflege zukommen als beispielsweise einem Auto – das kann man ändern!

Durch qualifizierte Ausbildung sowie langjährige Erfahrung garantiere ich eine seriöse Beratung und Behandlung.