

# Zeitlos - gesund - schön

Coco Chanel prägte lange vor Schönheitschirurgie den Satz: Die Natur gibt uns das Gesicht das wir mit 20 haben. Das Leben formt das Gesicht, das wir mit 30 haben, aber das Gesicht das wir mit 50 haben, müssen wir uns selbst verdienen.

Altern beginnt in den einzelnen Zellen unseres Körpers. Unsere Zellen teilen und erneuern sich ständig, das ist toll. Allerdings kommt es bei diesem Prozess auch zu einer Verkürzung der sogenannten Telomere, kleine Fortsätze an den Chromosomen, die dazu führt dass sich die Zelle irgendwann nicht mehr erneuern kann. Ein Faktor des Alterns, der je nach Lebensgewohnheiten früher oder später eintreten kann. Auch Toxine und freie Radikale aus falscher Ernährung und Umweltgiften sowie bedingt durch falsche Denkgewohnheiten, die die Erzeugung körpereigener Entzündungsmediatoren fördern, führen nach Jahren des zellulären Entgiftungs- und Neutralisierungskampfes irgendwann zum Zell-Zusammenbruch. Die Bausteine für alle wichtigen Aminosäuren, Hormone, (Gehirn)- Botenstoffe, die in den Zellkraftwerken erzeugt werden, können so nicht mehr entsprechend hergestellt werden. Die Zellen können ihren ursprünglichen Funktionen nicht mehr ausreichend nachkommen. Durch die Ermüdungserscheinung der Zellen kann auch nicht mehr in ausreichendem Maße entgiftet werden, sodass sich die Gifte in Form von Schlacken in diversen Körperdepots (je nach genetischer Veranlagung) ansammeln, und es nach und nach zu einer Vielzahl an klassischen Zivilisationskrankheiten bis hin zu Krebs und Organversagen und Alterungserscheinungen wie Falten, Hautschlaffheit, Haarausfall, Hormon Mangelerscheinungen und Gewichtszunahme kommt. Die Wissenschaft ist derzeit sehr aktiv in der Erforschung der Alterungs und Degenerationsvorgänge in unserem Körper. Fast täglich erscheint neue Literatur zu diesem Thema. Mit alten Sichtweisen wird dabei gründlich aufgeräumt. Schlaffe Faltenhaut und Midlife Crisis mit 40, Ergrauung und Haarausfall mit 45, Menopause mit 50, nachlassende Libido wie auch hoher Blutdruck und Arterienverkalkung etc. könnten bald der Vergan-

genheit angehören. Zumindestens für die, die sich mit dem Thema befassen werden. Ein Paradigmenwechsel ist in Sicht, denn immer klarer wird, dass vieles, was man bisher über das Altern und den Verlust von individueller Schönheit und Wohlbefinden zu wissen glaubte, schlicht falsch ist. Anti Aging bekommt ein ganz neues Gesicht. Und Sie auch, wenn Sie das möchten. Zu genau kennt man schon die Ursachen für Zellalterung, die in weiterer Folge, zu den genannten Alterungserscheinungen führt, und weiß daher auch, dass Zellalterung nur in sehr eingeschränktem Maß ein natürliches Phänomen ist. Viel mehr scheint sie ein von uns selbst verursachter Vergiftungsprozess an unserem Körper zu sein, der – und das ist die gute Nachricht – gestoppt und sogar umgekehrt werden kann. Ja, wir können tatsächlich jünger, gesünder und schöner werden und das bis ins hohe Alter (120-150 Jahre, ist die Zahl die als menschliches Ablaufdatum derzeit von der Wissenschaft kolportiert wird) bleiben. Wie? Indem wir uns die alterungsfördernden Faktoren bewusst ansehen und unsere Lebens-, Ernährungs und Denkgewohnheiten dementsprechend konsequent ändern.

**Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen:**  
kulturelle Überzeugungen und Überlieferungen über Altern z.B.: ab welchem Alter mit geistigem und körperlichem Abbau zu rechnen ist, siehe Werbung. Ab welchem Alter man nichts Neues mehr erlernen kann, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Ab wann man zu alt zum Arbeiten ist etc.

**Ernährungsgewohnheiten**  
**Lebensgewohnheiten:** Sinnhaftigkeit der Beschäftigung, Eingebundensein in familiäre oder sonstige Gemeinschaft und Struktur. Verbundenheit mit der Natur. Freizeitgestaltung. Qualität von

Beziehungen. Körperlicher, mentaler und psychischer Stress.  
**Bewegung:** erst ein Körper, der sich regelmäßig bewegt, kann seinen Funktionen optimal nachkommen  
**Denkgewohnheiten:** die Art, wie wir Dinge betrachten, Einstellung zum Leben. Ist das Glas halb voll oder halb leer. Lebenseinstellung. Optimismus versus Pessimismus. Art der vorherrschenden Gefühle  
Erstaunlich ist vor allem der große Einfluss unserer Denkgewohnheiten auf die Biologie unserer Zellen. Dass es einen nachweisbaren Effekt auf die Art der produzierten Botenstoffe gibt, je nachdem ob wir freudvoll und positiv denken oder aber miesepetrig und angstvoll, dass negatives Denken also tatsächlich nachweislich krank und alt macht, das hat mich in dieser Deutlichkeit am meisten überrascht. Nicht nur Gesundheit, sondern auch die berühmte Schönheit von innen sind also zu einem guten Teil durch uns beeinflussbar.



Sie wollen mehr inneres Strahlen, Vitalität und zeitlose persönliche Schönheit? Machen Sie sich auf den Weg und tun Sie mehr von den folgenden Dingen:

**Machen Sie mehr davon:**  
**positive Denkgewohnheiten fördern:** Mittel dazu sind Meditation, Balance, Zeit für sich selbst, erbauende Beschäftigungen. Fördern Sie die folgenden positiven Gefühle: Dankbarkeit, Mitgefühl, Zuversicht, Liebe, Vertrauen, Freude und Lachen sind ein Boost für das Immunsystem, Jugendlichkeit und Schönheit. Beschäftigen Sie sich mit Natur oder Kunst, um erbauende und positive Gefühle zu fördern. Stellen Sie kulturelle Glaubenssätze, Dogmen, Medieninhalte zum Thema Altern und Schönheit in Frage.

**Ernährung:**  
**Essen:** sonnengereifte Früchte und Gemüse sowie Samen und Nüsse enthalten nicht nur die Energie der Sonne, sondern auch eine Vielzahl an natürlichen Beauty-Substanzen wie Vitamine, Mineralien, Enzyme und Fasern, alle in ihrer natürlichen komplexen Form.  
**Dabei sein sollten** zum Beispiel Heidelbeeren, dunkle Trauben, Äpfel, Birnen, Ananas, Zitrusfrüchte, Banane; Avocado, grüne Blattgemüse, Tomaten, Brokkoli, Chia, Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne; Ingwer, Ginseng  
**Trinken:** mineralarmes Wasser, Kräutertees, Grüner Tee, Ingwertee, Zitronenwasser

**Bewegung:** aktiviert Energieflüsse, verbessert Durchblutung, entgiftet durch Schwitzen, verbrennt Kalorien, führt zur Ausschüttung von Wohlfühlhormonen, erhöht Lebenserwartung, reduziert Stress, erhöht Körpertonus  
z.B. Yoga, Tai Chi, Wandern, Schwimmen, Teamsport, Tanz  
**Kosmetik:** der Kraft der Natur den Vorzug geben, hochwertige ökologische Produkte pflanzlicher Herkunft verwenden. Dabei sein sollten zum Beispiel Vitamin E, C, Coenzym Q10, Avocadoöl, Kokosöl, Olivenöl, Mandelöl, Sesamöl, ätherische Öle wie Anisöl, Dillsamenöl, Rosmarinöl, Ylang Ylang, Heilerde, Honig, Rosenwasser  
**Manuelle Techniken:** Gesichtsyoga, Akkupressur und Gesichtsmassage  
**Yoga Atemtechniken:** zum Beispiel Pranayama Atmung – tiefe, langsame Entgiftungsatmung  
**Lebensgewohnheiten:** zum Beispiel ein sinngebender, erfüllender Beruf, um die Familie kümmern, karitativ tätig sein, sich in einer Gemeinschaft engagieren, wertvolle Beziehungen pflegen, sich neuen Herausforderungen stellen

**Machen sie weniger davon:**  
**Negative Denkgewohnheiten:** negativer körperlicher oder mentaler psychischer Stress, Missgunst, Neid, Hass, Gewalt, Ärger, Angst. Pessimismus.  
**Filme, Bücher, Tageszeitung, Fernsehen,** Dinge, die negative Gefühle transportieren und erzeugen  
**Gewöhnen sie sich an** das Glas halb voll statt halb leer zu sehen genießen sie die Suppe, statt das Haar darin zu suchen, seien Sie kein Teil negativer oder verurteilender Gespräche  
**Ernährung, Essen:** Fleisch (vor allem rotes), Fisch, Milchprodukte  
Frittiertes, Gebratenes, Gegrilltes, Gekochtes  
Fertigprodukte, Süßwaren, Zucker  
**Trinken:** Softdrinks mit Kohlensäure, mineralreiche Mineralwasser, Alkohol, Kaffee  
**Bewegung:** jegliches Extrem ist zu vermeiden, da Extremsport die Bildung von freien Radikalen im Körper begünstigt und damit Alterungsprozesse vorantreibt  
**Kosmetik:** alle vom Körper nicht abbaubaren Substanzen und Stoffe, zum Beispiel synthetische Wirkstoffe, Erdölbasis, künstliche Parfümstoffe, Konservierungsmittel, Aluminium etc.  
**Lebensgewohnheiten:** Beschäftigung mit negativen Dingen, Einzelgängertum, Streit mit Familienangehörigen, Suchtverhalten, auslaugender unbefriedigender Beruf, Betätigungslosigkeit  
Viel zeitlose Schönheit wünscht



✿ Ihre Heidi Gregor

Mag.pharm. Heidi Gregor, Kommunikations-trainerin, Persönlichkeits und Charisma Coach, Fachbuchautorin, schreibt derzeit mit ihrer Co-Autorin, der Ganzheitsmedizinerin Dr. Angelika Holzer-Frim an einem Ratgeber zum Thema „Zeitlos- gesund- schön“, der im Facultas Verlag erscheinen wird.