

# Anti-Aging - mehr als Botox und Schönheitsoperationen!

Der Wunsch nach ewiger Jugend und Schönheit, nach einem langen und gesunden Leben ist so alt wie die Menschheit. Schon vor 2000 Jahren experimentierte man in China, um ein Medikament gegen das Altern zu entwickeln. Jeder kennt den ägyptischen Sagenvogel „Phönix“, der sich selbst verbrannte, um verjüngt aus der Asche empor zu steigen. Jungfrauen waren das Elixier für König Salomons Jugend. Kleopatra badete in Eselsmilch für eine schöne Haut.

Das Wundermittel gegen das Altern ist bis heute nicht gefunden worden. Die Lebenserwartung der Menschen in westlichen Industrieländern steigt kontinuierlich an. Unser Ziel ist es heute, ein hohes Lebensalter bei optimaler Gesundheit und Fitness zu erreichen. Anti-Aging möchte auch ein Bewusstsein für Gesundheit schaffen und einen Lebensstil vermitteln, der das Risiko für Alters- und Zivilisationskrankheiten verringert. Bereiche, die einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben, sind die Ernährung, die Bewegung und die Entspannung. Dabei ist es nicht nötig, sein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. Oft genügen schon kleine Veränderungen, eine richtige Kombination und schon ist das Leben lebenswerter.

Marion Woelk-Heder, Bremen

Anti-Aging und Gesundheitsberatung, Tel. 0421-4600490