

# Das Geheimnis ewiger Jugend entschlüsselt?

Wissenschaftler sind den Ursachen des Alterns auf der Spur – Interview mit einem Verjüngungstrainer

Kassel, 21. Jan. 2018 (fmc) – **Ein Biologe der Universität Cambridge will das Altern ganz abschaffen. Aubrey de Grey ist mittlerweile berühmt für seine These, wonach der Mensch gesund tausend Jahre alt werden kann. Nach Auswertung vieler Forschungsarbeiten der letzten Jahrzehnte könnte sich dieser uralte Menschheitstraum noch in diesem Jahrhundert erfüllen. "Der Mensch, der einmal 1.000 Jahre alt wird, lebt heute bereits unter uns", so de Grey. Wir haben mit einem Trainer gesprochen, der mit seinen 64 Jahren eher aussieht wie ein Fünfundzwanzigjähriger.**

Frank McCormack, Du siehst ja bekleidet eher unscheinbar aus, wenn wir Dich auch ohne nennenswerte Falten im Gesicht für deutlich jünger gehalten hätten. Wenn Du Dein Oberteil ausziehst, staunen aber selbst wir:



Was ist Dein Geheimnis, hast Du Dich genetisch verändern lassen, bist Aubrey de Greys Versuchskaninchen?

*"Nein, alles, was Ihr da seht, beruht auf nichts anderem als reinen Körpergewichtsübungen und Dehnen."*

Keine Wundermittelchen, Spritzen, Nahrungsergänzungsmittel oder Sonnenstudio, keine Hautstraffung, kosmetische Chirurgie, Botox?

*"Um Himmels willen! Gehen wir das mal systematisch durch:*

- **Wundermittelchen** machen oft nur ihre Hersteller reich.
- **Spritzen** sind erst recht überflüssig. Allem, was der Körper nicht selbst herstellen oder mit der Nahrung auf natürliche Weise in die Blutbahn aufnehmen kann, stehe ich äußerst mißtrauisch gegenüber.
- **Nahrungsergänzungsmittel** sind ein anderes Thema. Da gibt es vieles, was sinnvoll sein kann, je nach Ernährungsweise und individueller Belastung. Magnesium würde ich z.B. schon empfehlen. Aber ein Kurzinterview reicht nicht, das im Einzelnen zu erläutern.
- Das übliche **Sonnenstudio** halte ich für brandgefährlich. Dort wird in der Regel nur mit **UV-A**, dem langwelligsten Ultraviolett bestrahlt. Das bräunt zwar schnell, läßt die Haut aber ungeschützt zurück, anders als natürliches Sonnenlicht. Wer oft ins Sonnenstudio geht, hat eine um 87% höhere Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs, dem Melanom, zu erkranken (Deutsche Krebsgesellschaft). Der Mensch braucht aber **UV-B**, für die Hautgesundheit und um ausreichend Vitamin D zu bilden. Darum haben auch Sonnenstudiobesucher im Winter oft ihre Depression wie jeder andere auch.

- Chirurgische **Hautstraffung** ist völlig überflüssig. Falten bilden sich, weil der Körper mit zunehmendem Alter überschüssige Hautzellen nicht mehr zuverlässig abbaut. Falten bilden sich auch durch zu schnelles Abnehmen, aber das ist ein anderes riesiges Thema. Mit meinen Methoden bilden sich Falten sogar wieder zurück. Ganz ohne kommerzielle Kosmetikprodukte.
- Und **Botox** ist ein chemischer Kampfstoff, der die Gesichtsmuskulatur lähmt. Dadurch entsteht der Eindruck, die Haut sei glatter. Die Gesichtsmuskeln wirken aber auf die Stimmung zurück. Wer keine Lachfalten mehr bilden kann, wird leichter depressiv. Außerdem wird er von anderen als weniger empathisch wahrgenommen."

Wie machst Du es denn dann, daß Du Jahrzehnte jünger aussiehst?

*"Vor allem sind fünf Körperübungen nötig. Diese kräftigen und erhalten die Muskeln und Knochen. Und die Dehnübungen führen zu mehr Beweglichkeit. Beim Dehnen werden zudem Botenstoffe ausgeschüttet, die die Autophagozytose anregen. Dadurch baut der Körper auch im hohen Alter weiterhin die überflüssigen alten Zellen ab. Dies erhält die Haut jugendlich glatt."*  
Braucht man dazu spezielles Trainingsgerät? Kann das jeder lernen?

*"Das kann ich jedem Menschen in ein paar Tagen beibringen. Das wichtigste 'Trainingsgerät' ist dabei der eigene Körper. Meine Methode kostet kaum eine Viertelstunde pro Tag. Man kann die einzelnen Körperübungen auch aufgeteilt auf mehrere kurze Arbeitspausen praktizieren."*

Schmerzfrei, jung und leistungsfähig bis mindestens 130 ...

## Gesucht: Frauen und Männer, die jünger werden wollen

### Die ‚Jungbrunnen-Methode‘ für Jung und Alt

\*\*\*\*\*

- ✓ Gesund, beweglich und fit bis ins höchste Alter
- ✓ Faltenfrei zum Idealgewicht
- ✓ Ohne Osteoporose, Diabetes, Gastritis, Demenz
- ✓ Ohne Bruch, Bluthochdruck und Bandscheibenvorfall

\*\*\*\*\*

Von: Frank McCormack

#### Elf Freunde müsst Ihr sein

So hiess in meiner Jugend der Titel eines Buches über Fussball. Wenn Sie so alt sind wie ich mit 64, dann ist mindestens einer Ihrer Jugendfreunde schon gestorben. Alle anderen, vielleicht auch Sie, haben dann mindestens eine der **typischen Alters- und ‚Zivilisations‘-Krankheiten**. Zu 90% sind das:

- Demenz
- Diabetes
- Gastritis
- Arteriosklerose und Herzkrankheiten
- Bewegungseinschränkungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Lungenemphysem
- Parkinson
- Bluthochdruck
- Bandscheibenvorfall
- Osteoporose, sowie
- Knochen- oder Eingeweidebrüche und
- später oft Arthrose und Gelenkverfall.

Alle diese Krankheiten sind neueren Datums, vermeidbar oder natürlich heilbar. Leider sind Ärzte oder Heilpraktiker meist auch nicht gesünder. Von diesen ist daher kaum Hilfe zu erwarten.

#### Zeitlos leben

Ich bin nun schon 64 Jahre alt. Seit über 30 Jahren lebe ich im Körper eines ungefähr 25-jährigen. Ohne Medikamente, ohne Diät. Seit 20 Jahren habe ich keinen Arzt konsultiert. Seit 30 Jahren habe ich mich nicht mehr behandeln lassen. Die Sport-Auswahlverfahren für die Elitetruppen GSG 9 oder KSK würde ich dennoch (oder gerade darum?) bestehen. Schon 99% aller heutigen 25-jährigen fallen dabei durch.

#### Alterskrankheiten beginnen mit dem 40. Lebensjahr

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr baut Ihr Körper ab. Das ist ein in Ihren Genen gespeichertes Programm. Anfänglich verlieren Sie jedes Jahr bis zu 1% Muskelmasse, ab 50 dann bis zu 3% jährlich. Mit 75 bis 80 Jahren haben Sie nur noch fast die Hälfte Ihrer Muskeln. Ohne Muskeln verkümmern Ihre Knochen

(Osteoporose, schwindende Knochendichte). Die *Knochen brauchen den Zug und Druck Ihrer Muskeln*. Sie stürzen öfter, Ihre Heilungschancen nehmen ab. Embolien führen schon bei einfachen Brüchen zu tödlichen Komplikationen. Ihr Körper ersetzt Knochen und Muskeln durch Fett. Dies verschlimmert die Symptome. Ergebnis: Sie altern noch schneller!

#### Mehr Windeln als für Kleinkinder

Seit ein paar Jahren werden in Deutschland mehr Windeln für Erwachsene verkauft, als für Kleinkinder. Harninkontinenz ist nur eine Schwäche Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Blasenschwäche im ‚Alter‘ ist kein Schicksal, auch wenn Ihr Arzt selbst daran leidet. Im Jungbrunnen-Seminar zeige ich Ihnen eine einfache Methode, wie Sie Blasenschwäche ein für alle mal vorbeugen oder sich davon heilen.

Vielen ist das peinlich, darum trinken sie noch weniger. Aber ... wer zu wenig trinkt, beschleunigt den Altersabbau und die Demenz noch mehr.

#### Gesunder Geist in gesundem Körper

*"25-jähriger Körper, wer soll das glauben?"* werden Sie sagen. Überzeugen Sie sich Sie selbst: Ich werde es Ihnen beim Seminar beweisen - unbekleidet (bis auf eine Badehose, der Schicklichkeit wegen). Und ich werde Sie in das Geheimnis ‚ewiger Jugend‘ einweihen. In wenigen Tagen werden Sie nicht nur mein Geheimnis kennenlernen, sie werden dieselben Methoden danach auch auf sich anwenden können, mit dem Ergebnis: **ewiger Jugend!**



Fotos: Der Effekt von nur **15 Minuten Training am Tag!**

## Ein Gesicht ohne Falten

Vor zehn Jahren, kam ich in Schwierigkeiten. Ich wurde nach dem Zufallsprinzip am Zoll herausgewunken. Der Zöllner stutzte. Es dauerte eine Weile und zwei Telefonanrufe, bis er mich, kopfschüttelnd, weiterfahren liess. **Weil ich auf meinem früheren Passbild älter aussah**, denn darauf hatte ich noch Fältchen um die Augen („Krähfüsse“) und einen Altersfleck. Beide sind seither verschwunden. *Jetzt sehe ich noch jünger aus.* Wie? Auch das erzähle ich Ihnen im Seminar.

## Jedes Jahr ein Jahr jünger

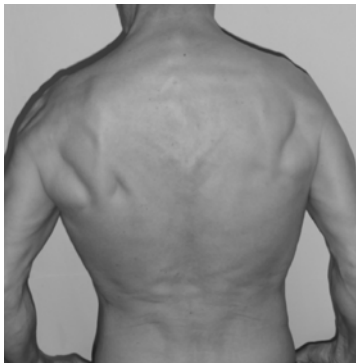
Anfänglich bin ich jedes Jahr ca. ein Jahr jünger geworden. Auch Sie werden jünger, wenn Sie meinem Beispiel folgen. Einige meiner Jugendfreunde sind in den letzten Jahren gestorben, einer mit 53 durch Krebs, ein anderer am Herzinfarkt. Körperlich mithalten können meine früheren Klassenkameraden schon lange nicht mehr. Die meisten werden pflegebedürftig, und wenn **Sie** nichts in Ihrem Leben ändern, dann trifft es **auch Sie**.

Manche Enkelkinder werden „Oma“ oder „Opa“ nur aus Erzählungen oder von Bildern kennen. Die überlebenden „Best Ager“ klagen über Rückenprobleme, zu hohen Blutdruck, Diabetes und Vergesslichkeit. Sie werden sich künstliche Hüftgelenke einsetzen lassen. Dreimal am Tag kommt eine nette Altenpflegerin und schaut nach dem Rechten. Eventuell wechselt Sie Ihnen dann auch mal die Windeln.

**Mit meinen Trainingsmethoden** dagegen wird Ihre Haut jünger. Sie können körperlich mit 20-30-jährigen mithalten.

## Ohne Falten, ohne Cellulite ...

Ihre Falten beginnen zu verschwinden! Ohne teure Kosmetika! Ohne meine Methode beseitigt Ihr Körper ab ca. 40 Ihre überflüssigen alte Zellen nicht mehr. Dadurch entsteht Haut-, ‚Überschuss‘ – das sind **Ihre Falten**. Im Seminar lernen Sie drei einfache Heilmethoden zur Hautstraffung. Sie sparen dadurch zudem noch Zeit ein, finden Ihr Idealgewicht und verlieren so nach und nach Ihre Fältchen.



Ein schmerzfreier Rücken = gesunde Bandscheiben!

## Keine Rückenschmerzen mehr

Mit einer weiteren Methode beugen Sie Rückenproblemen vor. Vorhandene Rückenschmerzen verschwinden für immer. Ihr Körper repariert sich wieder von selbst. Und ich habe nicht etwa gute Gene

geerbt. Mein Vater starb mit 64, meine Mutter mit 74 Jahren, als die allgemeine Lebenserwartung für Männer bei weit über 70, für Frauen über 80 lag. Meine Onkel und Tanten starben auch ‚zu früh‘ und litten an Alterskrankheiten. Bei mir lernen Sie, gesund jünger zu werden und dann jung zu bleiben.

## Gesundheit zum Nulltarif

Meine einmalige Methode kostet Sie *netto* nicht nur nichts, Sie müssen dafür *netto* nicht mal Zeit aufwenden. Ich habe in meiner Jugend mit Gewichthebern und Kraftdreikämpfern trainiert, die zum Teil in ihrer jeweiligen Gewichtsklasse Welt- oder Europameister waren. Das war vor Jahrzehnten.

Als Unternehmensberater musste ich dann leider oft jede Woche in einem anderen Hotel übernachten, 14-Stunden-Tage im Büro verbringen. An Training im Verein war nicht mehr zu denken. Normale Fitness-Studios taugen für Krafttraining ohnehin nicht. Ich musste umlernen.

## Die ‚Jungbrunnen‘-Methode

Ich musste mir etwas einfallen lassen, um mein früheres Training zu ersetzen. Es durfte keine Zeit kosten, keine Vorbereitung, kein Aufwärmen, kein Umziehen, kein Duschen. Ich las die Fachliteratur. Ich probierte aus. So entstand die ‚Jungbrunnen‘-Methode. Sie basiert auf dreissig Jahren Forschung und Erfahrung, die ich an Sie weitergebe. Es sind fünf einfache Übungen sowie gezieltes Dehnen, etwas, das Sie praktisch überall ausführen können. Mit einfachen Trainingshilfen lassen sich die Übungen weiter erleichtern. Beim Dehnen werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die die Faltenbildung verhindern. Bereits vorhandene Falten beginnen sich zurückzubilden. **Ihr Körper zerstört sich nicht weiter, sondern findet zurück ins Gleichgewicht.**

- Dadurch verbessert sich Ihr Schlaf.
- Ihr Allgemeinbefinden gleicht wieder dem Ihrer Jugend.
- Ihr Körpergewicht normalisiert sich, Ihre Haltung strafft sich.
- Ihr Buckel bildet sich zurück. Wenn Sie noch keinen haben, bekommen Sie auch keinen mehr.
- Sie erleben Ihre Schwimmbad-oder Strandbesuche endlich ohne Schamgefühl.

## Bonusprogramme

Die fünf einfachen Kraftübungen und die Dehnungsübungen zusammen genügen schon grösstenteils, um dauerhaft gesund zu bleiben. Zusätzlich erwartet Sie aber noch folgendes Sonderprogramm:

- Wie Sie **eine Stunde am Tag gewinnen** und dabei auch noch **Diabetes heilen und Krebs vorbeugen**.
- Wie Sie Ihren **Schlafrhythmus verbessern**, ihren Schlaf optimieren, Ihre **Knochendichte erhöhen und erhalten** und sich gleichzeitig **vor Hautkrebs schützen** und viele **Hautunreinheiten beseitigen**.

- Wie Sie mit einfachsten Mitteln Ihre **Haut verjüngen** und entspannen und dadurch **um Jahre jünger aussehen**, ohne teure Hautpflegeprodukte. Stattdessen lernen Sie, pflegende Hautöle auf einfache Weise selbst herzustellen.
- Wie Sie Ihre **Konzentration und Merkfähigkeit verbessern**, schneller lernen und ausgeglichener werden.
- Wie Sie Harninkontinenz (Blasenschwäche) und erektiler Dysfunktion vorbeugen oder diese heilen.
- Wie Sie Eingeweide- oder Hodenbruch (Hernien) vorbeugen und vorhandene zurückbilden.
- Wie Sie Bandscheibenvorfall vorbeugen und Rückenschmerzen, Hexenschuss usw. lindern oder heilen.

Meine Methode wirkt sich positiv auch in allen anderen Lebensbereichen aus:

- Beruflich erfolgreicher werden, sei es als Angestellter oder in der Selbständigkeit.
- Glückliche Beziehungen und bessere Partnerschaften, privat wie geschäftlich.
- Mittel- und langfristige Lebensplanung zum Erfolg.
- Entspannungstechniken, leicht erlernbar und jederzeit und überall anwendbar.
- Und vieles andere ...

Weiterer **Bonus**:

- Sie erhalten zudem ein mehr als **sechshundertseitiges Handbuch**. Diese weltweit einmaligen Tips und Literaturhinweise zu
  - Trainingsfragen,
  - chronischen Krankheiten,
  - Nahrungsergänzungsmitteln,
  - Ernährung und Diäten,
  - Training bei anfänglichem Übergewicht,
  - Hautpflege und Faltenreduktion,
  - und vielen anderen Themen
 ergänzen den Seminarinhalt. Die wissenschaftlichen Grundlagen meiner Methode ermöglichen **Ihre reale Verjüngung** auf ganz natürliche Weise (im Unterschied zu den technokratischen Wunschträumen eines Aubrey de Grey).
- Das Handbuch wird zudem aufgrund neuester Erkenntnisse immer mal wieder erweitert und verbessert. Zudem fließen dort Antworten auf Fragen ein, die mir in den Einzelgesprächen oder per Email gestellt wurden, soweit sie für andere auch interessant sind. Sie bleiben also noch lange nach dem Seminar auf dem jeweils neuesten Stand. Dies ist ein zusätzlicher Bonus, über den Vertragsumfang hinaus, solange es mir zeitlich möglich ist.

Ich will sicherstellen, dass Sie auch nach diesen vier Tagen dieses Wissen jederzeit anwenden können – Ihr ganzes langes Leben lang.

### Diskussionsabende

Bei den Diskussionskreisen getrennt für Frauen bzw. Männer können zudem Themen behandelt und diskutiert werden, die das jeweilige Geschlecht besonders betreffen, aber eben darum nicht gerne in gemischter Runde angesprochen werden.

### Und: das Seminar ist letztlich kostenlos ...

Ein Konzertpianist hatte mich um Rat gebeten. Vor drei Jahren, mit 55 Jahren, dachte er schon ans Aufhören. Nachdem er meine Methode kennenlernte, wurde er wieder voll arbeitsfähig. Er schrieb mir vor kurzem, dass er sich kräftiger, beweglicher und gesünder fühle, als mit 50. Er liebt seinen Beruf, und denkt schon lange nicht mehr ans Aufhören. Gesundheit ist ohnehin unbezahlbar. Auch **nur ein Jahr länger oder produktiver arbeiten zu können**, ist schon ein Vielfaches der Seminargebühr wert! Mit meiner Methode gewinnen Sie jedoch Jahrzehnte.

### Geld-zurück-Garantie

Bringen Sie einen 64-jährigen zum Seminar mit, der genauso muskulös aussieht wie ich, dieselben sportlichen Leistungen erbringt und praktisch keine Falten hat, dürfen Sie beide kostenlos teilnehmen. Sie **erhalten Ihre Seminargebühr zurück und die Fahrt- und Übernachtungskosten erstattet!**

Wie schrieb eine Teilnehmerin des dritten Seminars mir kürzlich: „*Im Nachhinein ist mir sehr bewusst, dass dieses Seminar im Grunde ... unbezahlbar ist, lässt es doch erahnen, welch Aufwand sich dahinter verbirgt. ... Beim Jungbrunnenseminar raste die Zeit für mich also gerade wegen der immensen für mich wirklich neuen, interessanten und wichtigen Informationen und Zusammenhänge ... [so dahin].*“

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**

(Siehe: [www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/](http://www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/))

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden nach Zahlungsanforderung in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben.

Sofern Sie zu den **ersten zwölf** Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**

**P.S.:** Jeder Teilnehmer erhält Gelegenheit zu einem zusätzlichen **Einzelgespräch**. Frühbucher werden mit einem verlängerten Einzelgespräch belohnt.

# Meinungen von bisherigen Teilnehmern der Jungbrunnen-Seminare

„Herzlichen Dank für die Vermittlung Deiner Erkenntnisse am Jungbrunnenkurs. Ich bin sehr fasziniert über Dein umfangreiches Wissen in den verschiedensten Gebieten und das Zusammenfügen und Kondensieren in eine alle Lebensbereiche umfassende Lehre.“

**R.B.** | CH-8580 Amriswil

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Du hast dich nicht nur um 10 kg runtergefastet, um uns die Muskelfunktionen zeigen zu können, du hast dich im Vorfeld auch derart umfassend mit dem Thema befasst, dass ich Hochachtung empfinde. ... Vielen, vielen Dank für das umfassende Vermitteln deines Wissens und mache bitte weiter so! ... Außerdem danke ich dir VIELMALS für den Tipp mit dem D-Ribose-Pulver. Nach 3 Tagen Einnahme begann es bei meiner Mutter zu wirken. Sie bekommt nun viel besser Luft und der tolle Nebeneffekt ist eine langsam beginnende spontane Darmentleerung. Und das nach mehr als 60 Jahren Abführtee!!! Vielen, vielen Dank!!! ... Dein vorläufiges Handbuch ist ausgezeichnet, ich konnte gar nicht aufhören zu lesen und freue mich schon auf das kommende.“

**U.L.** | D-49626 Berge

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Da ich sehr viele Vorkenntnisse hatte, war ich skeptisch, ob dieses Seminar überhaupt etwas für mich ist. Habe mich aber trotzdem entschieden, es zu besuchen und habe es nicht bereut. ... Ich fand das Seminar gut aufgebaut und strukturiert ... Da du meiner Meinung nach ein wahnsinnig großes Wissen hast, fand ich es auch gut, dass du mal auf eine Frage, die du nicht beantworten konntest, es einfach gesagt hast (super).“

**H.L.** | D-07774 Dornburg-Camburg

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Danke für das inspirierende Seminar ...“

**R.F.** | D-95326 Kulmbach

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Trotz der vielen Stunden, die wir in dem Raum verbracht haben, ist die Zeit rasend schnell vergangen. Das Wochenende war sehr abwechslungsreich, amüsant und ich habe einiges Neues erfahren. Andere Dinge wusste und kannte ich, habe aber darüber wertvolles Hintergrundwissen bekommen. Frank ist ein interessanter Mensch und die Art und Weise, wie er sein Wissen 'rüberbringt, war für mich beeindruckend. Auch sein muskulärer Körper hat mich überzeugt, die Übungen unbedingt zu turnen. ... Bis jetzt bin ich eisern dabei, trotz Muskelkater. ... Meine Übungen mache ich täglich und ich schone mich nicht dabei. Ich fühle mich viel wohler in meinem Körper und merke mehr Kraft

und Elastizität. Das Hautöl nehme ich sehr gerne und die Haut fühlt sich ganz weich und geschmeidig an. ... für deine ausführliche Mail vielen herzlichen Dank. Deine Informationen sind für mich unschlagbar. Damals war es für mich sehr viel Geld. Mein Gefühl hat mich nicht getäuscht, es ist sehr gut angelegtes Geld. Die Übungen habe ich so verinnerlicht, dass ich ohne sie nicht mehr kann. Jede Übung hat bei mir ein bestimmtes Zeitfenster und wenn die Zeit ran ist, dann muss es sein.“

**S.S.** | D-37339 Buhla

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Super, die vielen Informationen. Du bist authentisch, im Gegensatz zu manchen Trainern, die nur aufreisserisch auftreten und keine Ahnung haben. Die Gesichtslotion fühlt sich gut an, riecht angenehm nussig und an einer Stelle im Gesicht ist meine Haut schon glatter geworden.“

**S.M.** | D-72770 Reutlingen

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Das waren sehr praxisorientierte Tage, sowohl mit den durchgeführten Übungen als auch mit Deinem praktischen Wissen, das man von den sogenannten Experten ... nie hört. ... Super die Dehnübungen, die haben mir noch gänzlich gefehlt - und absolut Klasse Deine autodidaktischen, zeitsparenden Anwendungsbereiche, die ich in der Form nie gehört habe ... Hier hat sich wieder gezeigt, und das hast Du sehr gut zum Ausdruck gebracht, daß Körper, Geist und Seele immer als EINS zu sehen sind. Das werden die Schulmedizin und die sog. Experten nie lernen. ... Nochmals vielen Dank für die belebenden Tage mit meinem Prädikat:

**SEHR EMPFEHLENSWERT!“**

**H.B.** | D 65779 Kelkheim

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„... ich danke Dir sehr für das Handbuch und natürlich für Dein Seminar. Es hat mir außerordentlich gut getan. ... Auch Dein Öl tut mir sehr gut. ... Ich bin vollkommen begeistert von den Übungen. Es geht von Tag zu Tag besser. Es ist so, als würde sich mein Körper erinnern an meine Sportzeit in Kindheit und Jugend. ... Und stell Dir vor, beim [Vor-]Lesen bemerkte ich, dass meine Stimme viel kräftiger war, als vor drei Wochen. Unglaublich. ... Ich danke Dir sehr.“

**H.L.** | D-94508 Schöllnach

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Vielen Dank für das Handbuch, das mich an das Seminar erinnern und weiter begleiten wird. ... Ich fand das Vorgespräch auch wichtig. Du bringst unwahrscheinlich viel vernetztes und tiefes Wissen. Du hörst sehr aufmerksam zu und kannst fast alle

Fragen beantworten. Du kannst auch unglaublich viel geben. Was mir gut gefallen hat, ist, dass Du auch mal gesagt hast, dass Du etwas nicht weißt. Deine Body Lotion ist super. Du hast so viel Arbeit reingesteckt! ... Du siehst unglaublich jugendlich aus vom Körper her und Deine Augen strahlen. ... Ich wünsche Dir viel Erfolg, bleib jung und die Gruppe sollte sich in 3 Jahren treffen oder zu einem anderen Seminar. ... Das war viel Arbeit und es ist gut gelungen. Das Haus hat eine besondere Atmosphäre, ...“

**R. R.-P.** | D-64665 Alsbach

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Didaktisch fand ich die Tage herausragend. Besonders das Springen von einem Thema zum anderen, um wieder auf das ursprüngliche zurückzukommen (und da dann die entscheidenden Wiederholungen zu platzieren) finde ich ausgesprochen wirkungsvoll. (Ist ja auch längst so bewiesen;-)). Das hat mir Spaß gemacht. ... Der Ansatz, innerhalb kürzester Zeit die größtmögliche Wirkung gegen den Alterungsprozess zu bewirken und das mit wenigen Übungen über die gesamten großen Muskelgruppen des Körpers zu bewerkstelligen, ist genial. ... Der Preis ist am Ende gerechtfertigt. Und ... mit Partner macht es wirklich viel mehr Sinn, weil die Umsetzung zuhause viel einfacher ist. ...“

„Drei Wochen nach dem Jungbrunnen-Seminar ein weiteres Feedback von mir: **Krafttraining**: ... ich habe in den letzten Wochen so zugelegt, dass es ... vielen anderen auffällt. **Bei mir sind es in den drei Wochen schon mindestens zwei Jahre Verjüngung geworden!** ... Seit wir Dein Kosmetiköl benutzen (und ich nehme es auch für die Kopfhaut) werden die Haare auf derselben immer mehr ... Ich hoffe und wünsche, nein ich weiß, dass das zweite Jungbrunnen-Seminar wohl ein Erfolg gewesen sein muss. ... nicht umsonst wird es ... tatsächlich vier oder gar fünf Tage lang werden.....? Da könnte ich aus dem ersten Seminar tatsächlich neidisch werden. Aber egal: heute wurde ich tatsächlich direkt angesprochen, warum ich in den letzten Wochen um Jahre jünger geworden sei.“

**U.M.** | D-72770 Reutlingen

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Bin begeistert dabei ... echt sehr cool!!!!“

**B.S.** | D-87439 Kempten

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Zunächst noch einmal vielen Dank für Deine aus meiner Sicht unglaubliche Leistung und Arbeit sowie das Seminar, das meine Erwartungen voll erfüllt bzw. sogar übertroffen hat. ... Was das Hautpflegemittel anbetrifft, bin ich begeistert davon, wie gut es ganz offensichtlich (wenn, wie von Dir empfohlen, morgens aufgetragen) den ganzen Tag über die behandelten Flächen tatsächlich nährt und

schützt und selbst abends noch erkennbar nicht ‚verbraucht‘ ist. ... ich bin, wie mit allem, was ich bisher von Dir lesen und hören durfte, wirklich mehr als zufrieden und freue mich über jede weitere Gelegenheit, von Deiner Belesenheit und ganz besonderen Art der Herangehensweise bzw. ‚Gesamtschau‘ auf die Themen profitieren zu dürfen.“

**V.G.** | D-51399 Burscheid

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Die Tage waren super. ... Ich möchte mich bedanken für dein sehr gutes Seminar. So einen großen persönlichen Einsatz habe ich noch bei keiner Fortbildung erlebt. Bei einer Unterbrechung im Gespräch hast du dort weiter gemacht, wo du unterbrochen wurdest. Nahezu einzigartig. Mit den Übungen habe ich erstmal genug zu tun. Beim Rasenmäher ins Auto ein- und ausladen ist mir aufgefallen, dass ich ... mehr Kraft habe, als vorher. Mir gefällt dein fachübergreifender Ansatz.“

**S.R.** | D-61169 Friedberg

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Ganz, ganz herzlichen Dank für die Wissensweitergabe. Ich war und bin immer noch von dem Seminar sehr angetan und danke für die Möglichkeiten, die Du uns offenbart hast. ... Ja, die Thematik, die Du abhandelst, ist mehr als umfangreich und dürfte wirklich zukunftsweisend sein. Danke. Das Singen halte ich auch für äußerst wichtig, der aufkommenden Gefühle wegen. ... Ich denke, ich kann auf viele Änderungen des Körpers rechnen u. werde Dir ggfs. berichten.“

**E.L.** | D-96052 Bamberg

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Das Seminar war so interessant, dass man sogar das Essen und Trinken vergessen hat. Durch sein fundamentales Wissen und Humor vergingen die Tage wie im Fluge. Trotz des vielen Wissens ging Frank auf alle anfallenden Fragen ein, so dass die Abende immer länger wurden als geplant. Frank hat es einfach genial geschafft, verschiedene Themen der Gesundheit, körperlichen Übungen und Dehnübungen sowie Naturgesetze verständlich auf den Punkt zu bringen. Das Seminar war allemal sein Geld wert! Ich freue mich auf eine Erweiterung der Informationen und des Seminars. Weiter so ...“

**M.E.** | D-97297 Rossbrunn

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Das Seminar war ausgezeichnet, ... Vielen Dank für die besonders wertvollen Informationen!“

**C.B.** | CH-8706 Meilen

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Das Seminar war gut - um nicht zu sagen - exzellent. ... Du brennst für dieses Thema.“

**R.S.** | D-01731 Kreischa

1. Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Ich möchte mich bei dir ... ganz herzlich bedanken. Du hast ein excellentes Seminar geliefert mit allen möglichen Begründungen, wie man Verfahren prüfen kann und wie sie entstehen. Deine Authentizität mit Vorführen usw. war sehr beeindruckend. Mach' das weiter so! Dein Pflegeöl ist absolute Spitze! ... **Das Seminar war mit Abstand das Beste, was wir in Sachen Gesundheit bisher besucht haben** und die Anwendung ist plausibel und einfach durchführbar. Ich merke auch schon erste Erfolge, dass nämlich die ehemaligen Rückenschmerzen jetzt eher Muskelkater gewichen sind, von dem ich sicher weiß, dass er bald weg sein wird ... Wir führen Buch über die Fortschritte und sind verblüfft, dass wir in den paar Tagen sie schon sehen können. Die Kraftübungen sind der Hammer! Die Dehnübungen machen wir jetzt auch viel länger und fühlen uns prächtig! ... Bei uns sind schon diverse Veränderungen eingetreten, die uns sehr freuen. ... die anderen Übungen machen wir täglich, sogar sonntags!:-))) Meine Rückenschmerzen sind auch weg, die Entzündungen sind zurückgegangen - einfach klasse!“

**G.W.** | D-09116 Chemnitz  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„... ganz herzlichen Dank für Deine ausführlichen Mails und natürlich auch für die ausführlichen Vorträge im Jungbrunnen-Seminar. Du hast mich sehr beeindruckt mit all Deinem Wissen, Deiner Kraft und Ausdauer – wirklich äußerst ungewöhnlich! Ich hatte sehr viele Aha-Erlebnisse und habe viel Neues gehört in so kurzer Zeit. Außerdem haben mich die Inhalte, Deine Art und Dein Humor sehr motiviert und inspiriert – und das war extrem wichtig für mich in meiner jetzigen Situation. Auch den Mix aus Theorie und Praxis fand ich sehr ausgewogen und für mein körperliches Wohlbefinden äußerst angenehm. Kurz gesagt, es hat mir herausragend gut gefallen und ich werde das Seminar auf jeden Fall weiterempfehlen! Heute ist der 3. Tag nach dem Seminar und ich freue mich schon immer auf die Dehnübungen direkt nach dem Aufstehen. Das tut so gut! ... Wir haben bisher tatsächlich jeden Tag alle Übungen geschafft ... Und es geht uns sehr gut damit. Ich habe eine tolle Waage, die Gewicht, BMI, Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse, Körperbauwert, Knochenmasse, Grundumsatz, Stoffwechsellalter und Eingeweidefett messen kann ... und wir haben beide zugelegt. ... Wir messen jetzt immer jeden Sonntag und ich glaube, es geht endlich bergauf!“

**B.H.** | D-67304 Eisenberg  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„... ganz herzlichen Dank für das packende Seminar. Für mich war es der richtige „Arschtritt“, endlich wieder etwas für meine Muskeln zu tun!!!

Die Übungen passen perfekt in meine Morgenroutine und die Ergebnisse sind beeindruckend!!!“

**H.K.** | D-09116 Chemnitz  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Vielen Dank für Dein ‚Jungbrunnen-Seminar‘ ... Es hat mir viele neue Aha-Eindrücke auch vor allem vor so einem umfänglichen universalen Wissen, verschafft, sowie endlich das Trainingsschema, nach dem ich mich schon so lange gesehnt habe, ... In den vier Tagen habe ich mich, ... sehr wohl gefühlt. Ich konnte Übungen ausführen welche ich z.T. schon sehr lange nicht mehr ausgeführt habe, aber mit etwas Erstaunen doch noch mit recht gutem Erfolg. Zwischenzeitlich war ich der Meinung, dass ich manchen Satz von Dir bisweilen schon zum 4./ 5. mal höre und das hat mich dann auch manchmal etwas gelangweilt. Jedoch muss ich im Nachgang sagen, dass dies auch wohl dem tieferen Eingang ins Gedächtnis half (ähnlich wie bei der "Seitenbacher" Werbung :-)) ... unterm Strich war es absolut das wertvollste und außergewöhnlichste Seminar, das ich je besucht habe.“

**H.H.** | D-67304 Eisenberg  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Es ist schon beachtlich in wieviel Bereichen Du Bescheid weisst und was für ein Wissen Du hast, Respekt!!!! ... Dein Öl riecht wirklich lecker, mach' ich gerne auf die Haut, Respekt wie Du das ausgetüftelt hast, was da alles reinkommt ... Durch Dein enormes Wissen erzählst Du viel vom Gelernten und Erlebten, was das Ganze interessant und kurzweilig macht ...“

**A.B.** | D-36043 Fulda  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Ich möchte mich nochmal aufs Herzlichste bei Dir für die Jungbrunnen-Methode bedanken!!! Ich freue mich sehr, daß ich dabei war. In etwa so wie Dein Zitat von Goethe aus dem Jahr 1792 ... Ich habe schon viel für mich getan und erheblich Geld in mich „investiert“, das Jungbrunnen-Seminar bei Dir war auf jeden Fall eines der besten Dinge, die ich je für mich gemacht habe! Ich bin regelmäßig (= täglich!) am Üben und es geht mir so gut damit. Ich freue mich schon beim Aufstehen darauf. ... Ich hatte meine Frau im Anschluß an das Seminar 5 Tage nicht gesehen und sie fragte mich beim Wiedersehen sofort: „Was hast denn Du mit Deinen Händen gemacht? Die sind so weich!“ Das stimmt: durch das Öl ... ist die Haut meiner Handrücken wesentlich weicher und glatter geworden. ... Was mich besonders beeindruckt hat, war Deine umfassende Kenntnis in vielen Wissensgebieten! Hut ab dafür!“

**L.L.** | D-29499 Zernien  
2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Dein Seminar, Vorgehensweise, Preis, Ablauf usw. – super, gut so.“

**C.B.** | D-74736 Hardheim | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Ich habe mich gut entwickelt in den zwei Wochen. Beim ersten Mal habe ich je 7 einbeinige Kniebeugen geschafft. Am nächsten Tag schon 13 und heute je 35. ... Seit gestern schaffe ich 20 Liegestütze. Während des Kurses habe ich nur einen Sit-up geschafft. Jetzt gehen 10 ... Die stärkere Muskulierung tritt deutlich in Erscheinung. Auch spürbar für mich: Wasserkästen sind plötzlich kein Gewicht mehr. Ich kann mich auch besser konzentrieren und habe nicht mehr so oft das Bedürfnis nach einer Zwischenmahlzeit. Ich kann viel besser einschlafen als früher (vor dem Seminar gab es Phasen, wo nachts vier Stunden Gedanken um mich kreisten und ich nicht einschlafen konnte). ... Mein Stimmumfang liegt bei je zwei vollen Oktaven in Kopf- und Bruststimme. Ich werde versuchen, ihn auf acht zu steigern. Das mit dem Lebensplan kam mir besonders gelegen. ... Das Öl habe ich selbst noch nicht probiert, aber ich werde die Auswirkung auf Narben dokumentieren. Meine Mutter möchte sich bei Dir sehr für das Öl bedanken. Sie ist sehr begeistert. Sie sagt, dass Hersteller von Naturkosmetik ... nicht mithalten könnten. Für strapazierte Hautstellen (Fingerkuppen) sei es sehr gut, besser als eine Handcreme. Die Haut werde wieder weich und fühle sich geschützt an. Um die Augen herum aufgetragen vor dem Insbettgehen habe zur Folge, dass das Gewebe am Morgen nicht so angeschwollen sei.“

**H.H.** | D-70597 Stuttgart | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Ich danke dir für das Handbuch und auch für alle Informationen aus deinem Seminar. Nun zu deinem Seminar: Wow es hat sich tief in mein Bewusstsein eingegraben und als ich zurückkam, war ich gefühlt mehrere Wochen unterwegs gewesen ... Beeindruckt hat auch mich dein Wissen, deine wissenschaftliche Recherchen und dein "Rundumblick" bezüglich sämtlicher Argumente. Auch die Nummer in Badehose wird mir in 100 Jahren noch in Erinnerung sein und war eine der ersten Äußerungen bei meiner Rückkehr! ... Das Visionen Blatt ist absolut genial!“

**M.R.** | D-40629 Düsseldorf | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Gut gefallen hat mir: Organisation, E-Mails, Informationen, Essen super, Teilnehmerzahl ned zu viele, Einzelgespräche vorher, Lebensweg-Aufgabe, Dein Fachwissen auf soo vielen Gebieten. Mnemo-Technik. Selbstverteidigung. Einfachheit. Dass Du auch in den Pausen so viel für uns da warst. Dass Du für das Seminar so viel investierst und so viel von Deinem Leben und Deiner Lebenserfahrung weitergibst.“

**S.H.** | D-73235 Weilheim an der Teck | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„... die täglichen Übungen sind geblieben. Zumindest die Dehnübungen habe ich nicht ausgelassen. Sonst ist es prima. Die Dehnübungen fühlen sich echt super an. Die Beweglichkeit steigt. Insgesamt fand ich die Impulse des Seminars super ... Deine Erfahrungen und Geschichten untermauern deine Kompetenz und Glaubwürdigkeit. ... Toll ist zu erfahren, wie umfangreich dein Wissen Sie ist. Das Handbuch ist ein hilfreiches Nachschlagewerk. Toll finde ich, dass Du dazu Updates schickst. ... Danke für Deine Impulse, deine Übungen und dein Angebot, bei Fragen Dir Mails zu schreiben.“

**H.K.** | D-37269 Eschwege | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

„Dein Seminar war jeden Euro wert! Wir sind einfach nur froh, dass wir gekommen sind. Dein mit fundierten Kenntnissen untermauerter sachlicher und auch humorvoller Vortragsstil hat uns während der ganzen Seminarzeit gefesselt und ich glaube, es ist viel hängengeblieben. Dein Verdienst, Frank! Du fasst die wichtigen Lebensthemen kompakt zusammen, dabei hat mir sehr gefallen, daß deine Empfehlungen für jeden ohne viel Aufwand umsetzbar sind, sofern er verstanden hat, um was es geht und warum es wichtig ist. Viel Input komprimiert dargestellt, verständlich und einprägsam. Ganz besonders glücklich bin ich, dass auch G. so prima mit eingestiegen ist und wir uns darin unterstützen, das Erlernte in unser Leben zu integrieren. Besonders deine wissenschaftlich untermauerten Ausführungen haben ihn sehr angesprochen. Seither setzen wir Muskelaufbau- und Dehnungsprogramm möglichst täglich um. Wir sind direkt auf ketogene Ernährung umgestiegen, um abzuspecken, ...“

**R.Q.** | D-65474 Bischofsheim | 2. Jungbrunnen-Seminar 04.-07. Okt. 2018

Dies sind die Rückmeldungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen der ersten beiden Seminare – mit jeder Veranstaltung werden es mehr und es wird daraus bald ein Buch. Ich habe bisher ausschliesslich positive, ja, in der Regel begeisterte, Rückmeldungen erhalten. Die Teilnehmer waren zwischen 19 und 80 Jahre alt, die meisten waren deutlich über 40, viele über 60 Jahre alt. Sowie Sie die ersten positiven Wirkungen an sich selbst spüren, würden Sie wohl genauso urteilen, oder?

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.** (Siehe: [www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/](http://www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/))

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben. Sofern Sie zu den **ersten zwölf** Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**



# Antworten auf häufig gestellte Fragen

## **Ist das Programm auch für Frauen geeignet?**

Das Trainingsprogramm ist für *Frauen wie Männer jeden Alters* geeignet. Nur kann ich als Mann eben nur Fotografien *meines* männlichen Körpers zur Verfügung stellen.

Ein trainierter Frauenkörper sieht wegen der anderen Proportionen (Hüfte/Taille), der weiblichen Hormonlage und des anderen Körperfettanteils *immer* anders aus, als ein trainierter männlicher, jedenfalls solange eine Frau keine Anabolika einnimmt. Männer, aber insbesondere *Frauen werden durch meine Übungen anmutiger*, die gesteigerte Lebensfreude nicht zu vergessen.

## **Ihr abgebildeter Körper stammt garantiert nicht vom Training mit schweren Gewichten?**

Nein, ich habe, beruflich bedingt, seit 1996, *seit über zwanzig Jahren*, keinen Zugang mehr zu Trainingsgewichten gehabt. Ich habe auch zuhause nicht mit Gewichten trainiert. Da ich oft nur jedes dritte Wochenende zuhause war, hätte mir auch eine Hantelbank zuhause wenig genützt. Wenn man nicht spätestens alle drei Tage trainiert, verpufft der Trainingseffekt komplett wieder. Ich habe tatsächlich nur, in Hotels und Büros bzw. zuhause, meine fünf Übungen konsequent angewendet, die ich Ihnen rückhaltlos ebenfalls beibringen werde. Der Trick liegt im *Wie*, denn die Übungen selbst an sich sind ja seit Jahrtausenden bekannt.

## **Sie meinen wirklich, jeder Mann könnte mit diesen Übungen so aussehen, wie Sie?**

Ja, uneingeschränkt **ja**. Nach spätestens einem Jahr heben Sie sich bereits überdeutlich nicht nur von Ihren Altersgenossen ab, sondern überhaupt von den meisten Geschlechtsgenossen. Wenn Sie konsequent weiter trainieren, **können Sie bereits in drei Jahren ohne weiteres so aussehen, wie ich auf den Bildern**, jedenfalls gilt das für jeden Mann bis zum Alter von, sagen wir, 75 Jahren.

Darüberhinaus gilt das Gesagte zwar uneingeschränkt ebenso, aber wenn der körperliche Verfall bereits weiter fortgeschritten ist, kann es auch entsprechend länger dauern, die Uhr wieder zurückzudrehen. Oftmals haben Menschen in vorgerücktem Alter auch bereits künstliche Gelenke, operierte Bandscheiben usw. Dann wird eine Prognose schwierig, *das Training bleibt aber in jedem Fall sinnvoll!*

Gleiches gilt auch für Frauen, mit der Massgabe, dass, siehe erster Abschnitt, diese geschlechtsspezifisch eine andere athletische Figur bekommen.

## **Was meinen Sie mit „jedes Jahr ein Jahr jünger“?**

Wir müssen unterscheiden zwischen dem altersbedingten Muskelabbau („Sarkopenie“) und anderen Alterungsvorgängen, wie z.B. Faltenbildung, Ablagerungen in Blutgefäßen (Arteriosklerose) und

vielen anderen Mechanismen, die den menschlichen Körper altern lassen. Viele dieser Vorgänge sind, anders als Falten und „Alters“-Flecken, von aussen noch nicht einmal sichtbar und wiegen Sie oft in falscher Sicherheit.

Das Rückgrat verbiegt sich, die Bandscheiben werden einseitig belastet und „ausser Form gequetscht“, es entsteht ein Buckel, usw. Die meisten Menschen nehmen diese Vorgänge gar nicht objektiv wahr, z.B. verneinen sie standhaft, einen Buckel zu haben, obwohl sie sehr wohl nicht mehr mit geradem Kreuz *gleichzeitig* Beckenwirbelsäule und Hinterkopf an einer senkrechten Wand andrücken können.

Diese Verdrängungsvorgänge bezeichnet man als „Körperamnesie“. Das bedeutet, dass im Gehirn bestimmte Bereiche mit muskulären Einschränkungen einfach ausgeblendet werden. Der Betroffene „vergisst“, dass er eine bestimmte Bewegung einmal mühelos ausführen konnte, er „vergisst“, dass er eine bestimmte Haltung früher einnehmen konnte, usw. Diese Fehlhaltungen zu korrigieren, die Falten (auch die *innerlichen!*) wieder zum Verschwinden zu bringen, die Bandscheiben zu regenerieren, die jugendliche Form des Rückgrats wieder zu beleben und zu üben, bestimmte Organe (Herz, Lunge, Leber, Nieren u.v.a.) wieder in den früheren Stand zu versetzen usw., dauert wesentlich länger, als „nur“ Muskeln neu zu bilden.

Daher meine vorsichtige Schätzung, dass man bei konsequenter Anwendung meiner Methoden (das Muskeltraining ist ja nur ein Teil, wenn auch der wichtigste) ca. jedes Jahr *ein* Jahr jünger (statt älter) werden kann.

Ein jetzt Fünfzigjähriger sieht also zwar u.U. nach schon drei Jahren aus wie Herkules, aber erst mit 75 wäre sein Körper wieder regeneriert auf den Stand eines 25-jährigen. Diese Geduld müssen Sie schon aufbringen. Aber: sich als Sechzigjähriger wie 40 zu fühlen ist auch schon nicht schlecht, oder?

Das „Endalter“ 25 erwähne ich deshalb so häufig, weil der Körper erst mit 25 Jahren endgültig ausgewachsen ist (auch die soziale Pubertät endet mit ca. 25). Jünger als 25 werden zu wollen wäre also weder erstrebenswert, noch ist es meines Erachtens physiologisch möglich.

## **Warum gelingt Ihnen ohne Gewichte und Maschinen, wozu andere im Fitness-Studio in Jahren nicht imstande sind?**

Bitte nicht vergessen, dass ich seit knapp 50 Jahren aktiver olympischer Gewichtheber und Kraftdreikämpfer bin. Ich habe mit damals amtierenden und mehreren späteren Welt-, Europa- und Deutschen Meistern (und Meisterinnen!) trainiert.

Ich hatte über Jahrzehnte Gelegenheit, genau zu studieren, auf welche Reize Muskeln mit Wachstum

reagieren – und ich kenne die einschlägige wissenschaftliche Literatur.

Der Hauptunterschied zu manchem Sportprofessor aber ist: ich rede nicht nur davon, ich *praktiziere* das Training *täglich!*

Die Methoden in Fitness-Studios und die dort zu allem Überfluss statt freier Gewichte propagierten ‚Maschinen‘ sind in den meisten Fällen einfach ungeeignet, die nötigen muskulären Wachstumsreize zu setzen. ‚So einfach ist das‘.

Und dass jemand, der an der Vermietung von ‚Kraft‘-Maschinen Geld verdient, wenig Interesse daran hat, den Kunden beizubringen, wie man den Muskelaufbau in kürzerer Zeit mit mehr Erfolg *ohne Geräte* schafft, ist für mich naheliegend.

### **Ist Ihre Methode wissenschaftlich validiert?**

Jeder einzelne Schritt und die Auswirkungen meiner Massnahmen lassen sich **belegbar wissenschaftlich** begründen. Diese Belege liefere ich auch im Seminar und im mehr als 500-seitigen Trainingshandbuch, das Sie als Teilnehmer danach exklusiv erhalten.

Ich leugne ja nicht die genetisch vorgeprägten Alterungsprozesse, im Gegenteil. Ich zeige nur auf, dass sie ebensowenig zwangsläufig sind, wie das Verhungern.

*Der Mensch ist täglich vom Verhungern bedroht!* Hiiiiilfe! Und was tut er dagegen? Er *isst!* Ebenso droht der Mensch, *ab dem vierzigsten Lebensjahr spätestens*, zu vergreisen und *dement* zu werden. Und was tut man *dagegen?* Trainieren und Dehnen!

Während sich fast alle meine Zeitgenossen über *mich* wundern, wundere ich mich jeden Tag auf's neue, dass die Menschen zwar wie selbstverständlich gegen ihr Verhungern ankämpfen, oft in teuren Ess-Tempeln, genannt Restaurants, sich aber nur ungenügend vor *ihrem Vergreisen und der zunehmenden Vergesslichkeit* schützen.

Wobei doch ein jugendlicher Körper und die damit einhergehende Lebensfreude wertvollste Schätze sind, Verzeihung: sein *könnten*.

### **Was unterscheidet Ihre Methode von anderen Fitnessprogrammen?**

Diese Frage begegnet mir oft. Und sie wäre auch leicht zu beantworten – wenn **Sie** bereits wüssten, was **ich** weiss ...

Stellen Sie sich vor, Sie hätten, wie Carl Benz, das Automobil erfunden. Dann zeigen Sie es stolz Ihrem Nachbarn, dem Bauern, der mit seinem Pferdefuhrwerk zum Markt unterwegs ist. Das erste, was Ihr Nachbar sieht, ist eine Kutsche ohne Pferd. „*Wie nutzlos!*“ wird er im ersten Moment denken und schulterzuckend seiner Wege ziehen; er hat es eilig, er muss ja zum Markt, sonst verfault sein Gemüse. Keine Zeit, Ihre geniale Idee mit diesem ominösen Motor näher unter die Lupe zu nehmen. Ausserdem ... wenn das was taugte, hätten das ja *lääääängst* andere erfunden. Tja ... es beisst die Maus keinen Faden dran

ab, dass kein Professor für Pferdekutschen das moderne Automobil erfunden hat, sondern Carl Benz. Ebensowenig hat ein Professor für Dampfmaschinen den Verbrennungsmotor erfunden – das waren Otto und Diesel.

Und Carl Benz' Gefährt hätte sich auch nicht über Bücher verbreitet – sondern Bertha Benz fuhr das Auto in aller Öffentlichkeit über 100 Kilometer weit und erst danach erfolgte der Durchbruch zur heutigen automobilen Gesellschaft.

Carl Benz hätte auch nicht einfach seinen Prototypen ohne Anleitung nach Amerika oder China schicken können – die Schlaumeier hätten ihn nicht zum Laufen gebracht, sondern eher den schweren Motor ausgebaut und stattdessen Pferde davor geschirrt. So sind auch Sie krank und ‚alt‘ geworden, weil Sie entweder untätig blieben oder zu allem Überfluss auf Experten gehört haben, die selbst alt und krank sind – die *Pferdehändler* eben.

Und ... Hand auf's Herz, Sie *werden* bisher jedes Jahr kränker und schwächer, oder etwa nicht?

Daher müssen Sie den ‚Prototypen‘, mich, im Alter von 64 Jahren mit eigenen Augen sehen und unter meiner Anleitung die Übungen erlernen, ausführen und ... verstehen lernen. Nur dann werden Sie diese auch ihr späteres Leben lang getreulich und korrekt ausführen. Dann erst hat es Sinn, dass ich Ihnen auch die ‚Bedienungsanleitung‘, mein umfangreiches Handbuch, zusende.

Nach ungefähr einem Jahr sind sie weit gesünder, beweglicher und kräftiger als alle Altersgenossen, die Sie persönlich kennen.

Erinnern Sie sich an die antiken griechischen Statuen? Nach ca. drei Jahren Training knüpfen Sie wieder an dieses Ideal der Anmut an. Sie strotzen geradezu vor Kraft. Gleichzeitig verschwinden nach und nach Ihre Fältchen.

Und schliesslich werden Sie im Guinness Buch der Rekorde unter den ältesten Menschen aufgeführt. Ach nein, unter den ältesten *gesunden* Menschen – diese Kategorie muss im Guinness Buch der Rekorde allerdings erst noch geschaffen werden!

Dort landen Sie aber nur, wenn Sie auch jahrzehntelang durchhalten – auch etwas, das Sie nur beim mir lernen, sonst würden es andere ja längst vormachen!

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.** (Siehe: [www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/](http://www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/))

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden nach Zahlungsanforderung in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben.

Sofern Sie zu den **ersten zwölf** Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**

# Ablauf und Themenübersicht Jungbrunnen-Seminar

Leitung: **Frank McCormack**- Seminarsprache: **Deutsch**

## **Dienstag und Mittwoch ab 08:00 Uhr**

Gelegenheit zu **Einzelgesprächen** mit dem Referenten anhand eines vorab verschickten Anamnese-Fragebogens zum medizinischen Befinden und zu Lebensfragen (weitere Einzelgesprächstermine auch an den Folgetagen) – siehe Buchungsbestätigung. (Ich wahre Dritten gegenüber absolute Verschwiegenheit über sämtliche mitgeteilten persönlichen Informationen.)

## **Mittwoch zwischen 16:00 und 17:00 Uhr**

Anreise, Formalitäten, Kurzmitgliedschaften usw.

## **Mittwoch abend 17:00 bis 20:00 Uhr**

- Einleitung durch den Veranstalter, dann Vorstellung, Erfahrungen und Qualifikationen des Referenten
- Was versteht man unter dem biologischen Alterungsprozess und warum ist er nicht zwangsläufig?
- Das Märchen von der allgemein gestiegenen Lebenserwartung
- Sarkopenie, Osteoporose und die vermeintlich zwangsläufigen Alterskrankheiten
- Erste Säule der Jungbrunnen-Methode: Rücken, Haltung, Muskulatur, Skelett
- Grundlagen des organischen Lebens und Sterbens – die essentiellen Lebenselixiere und Bedeutung der Atmung
- Einführung in die Prinzipien der Jungbrunnen-Methode
- Praktische Dehnungsübungen mit Einzelkorrektur durch den Trainer

## **Mittwoch abend 20:00 Uhr**

Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

## **Donnerstag 09:00-18:00 Uhr**

- Erste Wiederholung der Dehnungsübungen
- Zweite Säule der Jungbrunnen-Methode: Übersicht über die Trainingsmethoden und Kraftübungen
- Praktisches Training der Kraftübungen und Erlernen der Technik, mit Einzelkorrektur durch den Trainer
- Kraft- und Dehnungs-Übungen in Kombination
- Einführung in Biomechanik, Physiologie und dgl.
- Praktische Übungsvarianten
- Einsteigerübungsvarianten für alle, die die Hauptübungen nicht von Anfang an ausführen können
- Allgemeine Aspekte des Jungbleibens

## **Donnerstag abend 18:00 Uhr**

Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

## **Donnerstag abend 20:00 Uhr**

Bonus: Philosophischer Film zum Thema Langlebigkeit und ‚ewiges‘ Leben

## **Freitag 09:00-18:00 Uhr**

- Wiederholung der Übungen
- Sonderübungen
- Dritte Säule der Jungbrunnen-Methode: Ernährung, Stoffwechsel und deren Einfluss auf den Alterungs- bzw. Jungerhaltungsprozess
- Insulinresistenz, Diabetes 2, Bauchspeicheldrüse, sicheres Abnehmen bis zum Wunschgewicht, Wunschgewicht zeit-lebens aufrechterhalten
- Gerontologie/Geriatrie, d.h. die rein *beschreibenden* Wissenschaften vom Altern

- Vierte Säule der Jungbrunnen-Methode: die Wissenschaft vom Altern als umkehrbarer Prozess (Verjüngung)

## **Freitag abend 18:00 Uhr**

Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

## **Freitag abend 20:00 bis ca. 21:00 Uhr**

Bonus: Gruppen-,Sprechstunde\* nur für **Männer**

Leitung: Frank McCormack

## **Samstag 09:00-18:00 Uhr**

- Wiederholung der Übungen mit Einzelkorrektur, wo erforderlich
- Sonderübungen, u.a. gegen Rückenprobleme, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen u.a.
- Fortsetzung Ernährung und Stoffwechsel: die Bedeutung der Nahrungsergänzung, Sinn und Unsinn von Supplementen

## **Samstag abend 18:00 Uhr**

Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

## **Samstag abend 20:00 bis ca. 21:00 Uhr**

Bonus: Gruppen-,Sprechstunde\* nur für **Frauen**

Leitung: Frank McCormack

## **Sonntag 09:00 bis 12:00 Uhr**

- Wiederholung aller Übungen mit Einzelkorrekturen wo erforderlich
- Was ist Muskelkater und wie vermeidet man ihn?
- Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke, Knorpel und deren Gesunderhaltung und Entwicklung, Knochendichte
- Sonderübungen
- Fünfte Säule der Jungbrunnen-Methode: Haut, Sonne und Sonnenstrahlung, Vitamin D, Winterdepression, Grippe- und Krebsvorbeugung u.a.

## **Sonntag 12:00 bis 13:00 Uhr**

Mittagessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

## **Sonntag 13:00 bis 16:00 Uhr**

- Dermatologie und Kosmetik, Faltenbeseitigung, Hautstraffung, Hautkrebsvorbeugung
- Sechste Säule der Jungbrunnen-Methode: Lebensplanung, Partnerschaft, Beziehungen, Mentale Aspekte
- Abschliessende Diskussion / Beantwortung von Fragen

Nach jeder Einheit und am Schluss des jeweiligen Tages Gelegenheit zu Fragen und Diskussion. Verschiebungen von Themenkomplexen zwischen Seminartagen sind möglich.

Zeit zum **Mittagessen** Do.-Sa. jeweils von ca. 12:00-13:00 Uhr.

(**Abendessen Mi.-Sa. und Mittagessen am So. im Preis enthalten**; Speisen/Getränke für *Mittagessen* Do.-Sa. bitte selbst mitbringen).

## **Folgeweche**

Versand des umfangreichen Handbuches als eBook (PDF) an alle, die am *gesamten* Seminar teilgenommen haben – Antworten auf im Seminar aufgeworfene Fragen per Email.

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**

(Siehe: [www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/](http://www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/))

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen** im Wert von über 50 Euro **geschenkt!**