

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 63 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 seine überflüssigen Hautzellen nicht mehr zuverlässig abbaut. Falten bilden sich auch durch zu schnelles Abnehmen, aber das ist ein anderes Riesenthema. Mit meinen Methoden bilden sich Falten sogar wieder zurück. Ganz ohne 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?

"Beibringen kann ich das jedem in zwei Tagen. Als 'Übungsgerät' dient vor allem der eigene Körper, ein Trainingsgerät, das überall zur Verfügung steht. Meine Methode kostet kaum eine Viertelstunde am Tag und man kann sie in jeder beliebigen Arbeitspause praktizieren."

Schmerzfrei, jung und leistungsfähig bis 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

Elf Freunde müsst Ihr sein

So hiess in meiner Jugend der Titel eines Buches über Fussball. Wenn Sie so alt sind wie ich mit knapp 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
- künstliche Gelenke.

Alle diese Krankheiten sind vermeidbar oder natürlich heilbar. Leider sind Ärzte oder Heilpraktiker meist auch nicht gesünder. Von dort darf man also auch kaum Hilfe erwarten.

Zeitlos leben

Dieses Jahr werde ich 64 Jahre alt. Seit über 30 Jahren lebe ich im Körper eines 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 Auswahlverfahren für die Elitetruppen GSG 9 oder KSK würde ich dennoch (oder gerade darum?) bestehen. Schon 99% aller 25-jährigen fallen da 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.

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 weniger als drei 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 zwei Jahre alten Passbild älter aussah, als zwei Jahre danach. **Jetzt sehe ich noch jünger aus.** Damals hatte ich noch Fältchen um die Augenwinkel. Auch diese sind seither verschwunden. 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, und wahrscheinlich bald **auch Sie**, werden pflegebedürftig werden. 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 verschwinden wieder! Ohne teure Kosmetika! Sollten Sie auf meine Methode verzichten, dann beseitigt Ihr Körper ab ca. 40 nur noch teilweise überflüssige alte Zellen, es entsteht Haut-'Überschuss' - Ihre Falten. Im Seminar lernen Sie drei einfache Heilmethoden. Sie sparen dadurch Zeit ein, finden Ihr Idealgewicht und verlieren allerletzte Fältchen.

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, solchen Alterskrankheiten vorzubeugen.



Ein schmerzfreier Rücken = gesunde Bandscheiben!

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 überlegen, 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 weitergeben möchte. Es sind fünf einfache Übungen, die Sie praktisch überall ausführen können, sowie gezieltes Dehnen. Mit einfachen Trainingshilfen lassen sich die Übungen weiter erleichtern. Beim Dehnen werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die die Faltenbildung verhindern. Bereits vorhandene Falten bilden sich zurück. 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.
- Schwimmbad- oder Strandbesuch endlich ohne Schamgefühl.

Bonusprogramm am Sonntagnachmittag

Die fünf einfachen Kraftübungen und die Dehnungsübungen zusammen genügen schon, um dauerhaft gesund zu bleiben. Am Sonntag erwartet Sie aber noch zusätzlich 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**, entspannen und **um Jahre jünger aussehen**, ohne teure Kosmetika.
- 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.

Weiterer **Bonus**:

- Sie erhalten zudem ein **über hundertseitiges Handbuch**. Diese weltweit einmaligen Tips und Literaturhinweise ergänzen den Seminarinhalt. Die wissenschaftlichen Grundlagen meiner Methode ermöglichen **Ihre reale Verjüngung** auf ganz natürliche Weise (im Unterschied zu den Wunschträumen eines Aubrey de Grey).

Wir wollen sicherstellen, dass Sie auch nach den drei Tagen dieses Wissen jederzeit anwenden können – ein Leben lang.

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. Aber: **nur ein Jahr länger oder produktiver arbeiten zu können** ist schon ein Vielfaches der Seminargebühr wert!

Geld-zurück-Garantie

Bringen Sie einen mindestens 63-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!**

Das Seminar vom **Fr. 07. bis So. 09. September 2018** kostet **990 Euro** pro Person (siehe [Seminarplan](#)).

Frühbucher **bis 31. Juli** zahlen **890 Euro**.

Paare zahlen **zusammen 1.490 Euro**, als Frühbucher **1.390 Euro**.

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben. Wegen der hohen Nachfrage gilt folgendes Verfahren:

Zahlungsanforderung (per Email) nach Anmeldung. Ihr Platz ist für **vier Werktage** bis zum **Zahlungseingang** reserviert.

Buchungsablauf siehe www.waldgartendorf.de

P.S.: Jeder Teilnehmer erhält Gelegenheit zu einem zusätzlichen Einzelgespräch. **Frühbucher werden besonders berücksichtigt**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 24 Teilnehmer.

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