

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 knapp 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 Ober- teil 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 bis drei Tagen. Als 'Übungsgerät' dient vor allem der eigene Körper, ein Trainingsgerät, das überall zur Verfügung steht. Meine Methode kostet kaum eine Viertelstunde pro 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
- Arthrose und Gelenkverfall.

Alle diese Krankheiten sind vermeidbar oder natürlich heilbar. Leider sind Ärzte oder Heilpraktiker meist auch nicht gesünder. Von dort ist daher kaum Hilfe zu 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. Im Jungbrunnen-Seminar zeige ich Ihnen eine einfache Methode, die Blasenschwäche ein für alle mal vorbeugt bzw. diese heilt.

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 vier 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, werden pflegebedürftig werden, und wenn **Sie** nichts in Ihrem Leben ändern, wahrscheinlich bald **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 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).

Ich will sicherstellen, dass Sie auch nach diesen vier 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 knapp 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!**

Das Seminar vom **Do. 04. bis So. 07. Oktober 2018** kostet **1.490 Euro** pro Person (siehe [Seminarplan](#)). **Frühbucher bis Montag, 17. September** zahlen **1.290 Euro**. Paare zahlen **zusammen 2.090 Euro**, als Frühbucher **1.890 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 geschenkt**, zur Vereinfachung Ihrer Übungen!

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. *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 gebracht. Wenn man nicht spätestens alle drei Tage trainiert, verpufft der Trainingseffekt komplett wieder. Ich habe tatsächlich nur, in Hotels und Büros bzw. zuhause, die 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, dauert es auch entsprechend länger, 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 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 Bandschei-

ben 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, wobei sich als Sechzigjähriger zu fühlen wie 40 auch schon nicht schlecht ist, 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.

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 *zuhause* schafft, ist für mich irgendwie offensichtlich.

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 mehr noch im über hundertseitigen 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 gegen *ihr Vergreisen und Vergessen* wehren. Wobei doch ein jugendlicher Körper und damit einhergehende Lebensfreude wertvollste Schätze sind, Verzeihung: sein *könnten*.

Das Seminar vom **Do. 04. bis So. 07. Oktober 2018** kostet **1.490 Euro** pro Person (siehe [Seminarplan](#)).

Frühbucher bis Montag, 17. September zahlen **1.290 Euro**.

Paare zahlen *zusammen* **2.090 Euro**, als Frühbucher **1.890 Euro**.

Buchungsablauf siehe www.waldgartendorf.de

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

Meinungen von bisherigen Teilnehmern der Jungbrunnen-Seminare

„Das waren sehr praxisorientierte Tage, sowohl mit den durchgeführten Übungen als auch mit Deinem praktischen Wissen, was man von den sogenannten Experten ... nie hört. ... 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 2 ½ Tage mit meinem Prädikat: SEHR EMPFEHLENSWERT!“

H.B. | Kelkheim | 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. | Schöllnach | 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 | Alsbach | Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Herzlichen Dank für die Vermittlung Deiner Erkenntnisse am Jungbrunnenkurs. Ich bin sehr fasziniert über Dein umfangreiches Wissen in den verschiedensten Gebieten und das Zusammen-

fügen und Kondensieren in eine alle Lebensbereiche umfassende Lehre.“

R.B. | Amriswil | 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!!!“

U.L. | Berge | 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. | Dornburg-Camburg | Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

„Danke für das inspirierende Seminar ...“

R.F. | Kulmbach | 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.“

S.S. | Buhla | Jungbrunnen-Seminar 07.-09. Sept. 2018

Das Seminar vom **Do. 04. bis So. 07. Oktober 2018** kostet **1.490 Euro** pro Person (siehe [Seminarplan](#)).
Frühbucher bis Montag, 17. September zahlen **1.290 Euro**.
Paare zahlen **zusammen 2.090 Euro**, als Frühbucher **1.890 Euro**.
[Buchungsablauf](#) siehe www.waldgartendorf.de