



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Das Alter eines Menschen lässt sich nicht am Geburtsdatum ablesen. Vielmehr wird es durch die Aktivität der Zellen und Hormone bestimmt. Mit Roxy Dillons wissenschaftlich fundiertem Programm werden Sie jünger aussehen und sich jünger fühlen, weil in Ihrem Körper tatsächlich ein biologischer Verjüngungsprozess abläuft und Zell- und Hormonfunktionen sich tatsächlich verjüngen. Das Beste: Sie erreichen dies mit völlig natürlichen Substanzen. Das Ergebnis ist deutlich zu spüren: Ihre Gehirnfunktion wird sich verbessern, Sie werden mehr Energie und jugendliches Wohlbefinden verspüren, Haut, Haar und Knochen werden sich verjüngen, während Ihre Libido steigt. Ihre Gliedmaßen werden straffer, der Bauch wieder fester, die Wangen hängen nicht mehr. Sie werden sich jung und lebendig fühlen. Sie haben es in der Hand: Entdecken Sie die Anti-Aging-Revolution!

Autorin

Roxy Dillon hat einen Abschluss als Bachelor of Science in Psychologie von der University of Bristol sowie einen Master of Science in Biochemischer Pharmakologie von der University of Southampton. Ihre Forschung beschäftigt sich mit den Gebieten Pharmakologie, Biochemie, Biophysik, Ernährungswissenschaft und Phytopharmakologie.

Roxy Dillon

Das Jugendgeheimnis

Jung bleiben – jung aussehen
Das biologische Anti-Aging-Programm

Aus dem Englischen von
Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2016
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© der Originalausgabe 2015 Roxy Dillon Ltd.
Published by arrangement with Roxy Dillon Ltd.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, Garbsen.

Originaltitel: Bio-Young

Originalverlag: Atria Books, an imprint of Simon & Schuster Inc., New York
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: plainpicture/Cultura/Clarissa Leahy; FinePic®, München
Redaktion: Dunja Reulein
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW · Herstellung: cb
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17577-2
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Kinder,
für Matilda und für MK*

Die Angaben in diesem Buch dienen nur zur Information und können eine ärztliche Beratung nicht ersetzen. Bei bestehenden Erkrankungen oder einer möglichen Schwangerschaft halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie einen der Ratschläge aus diesem Buch umsetzen. Bitte testen Sie Produkte zur äußerlichen Anwendung erst an der Handgelenkinnenseite. Wenn innerhalb von 24 Stunden Rötungen, Ausschläge oder Hautirritationen auftreten, wählen Sie eine Alternative aus den Vorschlägen für den Punkt, den Sie behandeln möchten. Verwenden Sie keine Substanzen, auf die Sie allergisch reagieren.

Die Anwendungen in diesem Buch sind nur für Erwachsene gedacht.

Inhalt

»Natürlich altern« neu definiert	15
Eine ganz natürliche biologische Wirkung	19
Deshalb sind jugendliche Zell- und Hormonfunktionen ideal	21
Ein wandelnder Beweis für den Anti-Aging-Erfolg	24
So verwenden Sie dieses Buch	26

Teil 1: Jüngere Zellen, jüngerer Ich

1. Super-Sirtuine! Oder: strahlend schön am 256. Geburtstag	33
Nicht nur die Haut altert	35
Eine unschlagbare Kombination: Zell- und Hormonfunktionen	37
Ein paar Worte zu hormonell wirksamen Substanzen	39
Natürliche Alternativen voll erfreulicher Überraschungen	41
Viele Wirkungen, viele Wege	43
Sirtuin-Stimulation über die Ernährung	44
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	52

2. Fibroblasten, Antioxidantien und freie Radikale – du meine Güte!	53
Darf ich vorstellen? Kollagen, Prokollagen und Elastin	55
Wieso sind Antioxidantien so wichtig?	57
Bis in die Tiefe – Antioxidantien und die Haut	61
Ein dynamisches Duo: Antioxidantien und Fibroblasten	63
Mehr von einer guten Sache: Fibroblasten-Synthese	65
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	73
3. Starke Proteasomen für Haut und Körper	75
Was ist ein Proteasom?	76
Das ultimative »Peeling«: Proteasomen- Aktivatoren	80
Proteasomen-Aktivierung über die Ernährung	81
Fertigprodukte auf Proteasomen-Basis	83
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	84
4. Die Sonne geht auf – genießen Sie sie!	86
Fakten zur lichtbedingten Hautalterung	87
Vier Mechanismen bei sonnenbedingten Schäden	89
Sonniges Vergnügen: die Vorzüge von Sonnenlicht und Vitamin D	90
Sonnenschäden verhindern, aber die Vorteile genießen	92
Squalen schützt die Augen	97
Sonnenschutz über die Ernährung	98
Schutz durch Progerin	100

Die Geheimnisse von Amla und Hyaluron	105
Straffen Sie Ihr Gesicht	108
Entzündungshemmende Eigenschaften natürlicher Produkte	109
Erhöhen Sie Ihr Cholesterin	115
Vorsicht mit ätherischen Ölen in der Sonne	116
Hinweise zum Kauf von Squalen und rotem Palmöl	116
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	117
 5. Stammzelltherapie zum Selbermachen	 121
Wie funktioniert eine Stammzellenbehandlung? . . .	123
Keine Angst vor Krebs	127
Wundheilung und die Aktivierung der Stammzellen	128
Am besten lang und stark: Stammzellen und Telomere	135
Natürliche Substanzen zur Verlängerung der Telomere	138
Östrogen: Stammzellenstimulator, Wundheiler, Telomer-Verlängerer	141
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	143
 6. Jung bis in die Knochen	 146
Das große O: Osteoporose	148
Droht Ihnen Knochenabbau?	149
Natürliche Lösungen für die Knochengesundheit . .	153
Im Scheinwerferlicht: Maca	154
Schadet Zucker den Knochen?	162

Bewegung und Klopfbehandlungen	164
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	165
7. Verwandeln Sie Fett in Muskeln	168
Leiden Sie an Sarkopenie?	169
Die Rolle des Wachstumshormons	173
Im Scheinwerferlicht: Ginkgo	175
Weg mit der Cellulite	180
Erstaunliche Aquaporine	185
»Formen« Sie Ihren Körper mit natürlichen Behandlungsmethoden	188
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	189
8. Herrliche Haarpracht	193
Wieso wird das Haar dünn und fällt aus?	194
Ätherische Öle für das Haarwachstum	197
Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel mit haarbelebender Wirkung	199
Deshalb ändert sich im Alter die Haarfarbe	201
Wollen Sie blonder werden? Oder dunkler? Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Haartönung!	204
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	207
 Teil 2: Jüngere Hormone, jüngerer Ich	
9. Gesichtskonturierung auf natürliche Art	213
Gesichtsfett ist gutes Fett	215
Wieso sehen ältere Frauen immer maskuliner aus?	216
Rettung durch Östrogen!	217

Das süße Wundermittel – Honig und Bienenpollen	
heben den Östrogen-Spiegel	219
Cholesterin, Fette und fettlösliche Vitamine	223
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	230
10. Das Geheimrezept gegen die Wechseljahre	232
Willkommen in den Wechseljahren	233
Wie unterscheiden sich natürliche Behandlungen	
von künstlichen Hormonen?	238
Melatonin: das zentrale Hormon	241
Natürliche Östrogene in Pflanzen und Ölen	
erhöhen das Krebsrisiko nicht	243
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	261
11. Kurbeln Sie Ihren Sex-Appeal an	264
Die Verführungskraft des Eisprungs auch ohne	
Eisprung	265
Unterschätzen Sie die Prostaglandine nicht	267
Mehr Sex-Appeal durch weniger DHT	270
Wer braucht schon Parfüm? Sie riechen selbst	
schon sexy!	272
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	278
Teil 3: Die <i>Jugendgeheimnis</i>-Programme	
12. Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i>-Programm und	
mein persönliches Programm für jeden Tag	283
Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i> -Programm	284
Mein persönliches Basisprogramm für jeden Tag ..	285

13. Mini-Programme für schnelle Erfolge	287
Mini-Programm für das erste Date	288
Mini-Programm für ein romantisches Wochenende	290
Mini-Programm für das Klassentreffen	292
Mini-Programm für einen Urlaub in der Sonne ...	294
Mini-Programm für ein Skiwochenende	297
 14. Anwendungen für verschiedene Altersgruppen	298
18 bis 30 Jahre	299
30 bis 45 Jahre	301
45 bis 55 Jahre	302
Ab 55 Jahren	303
 15. Die zehn häufigsten Probleme – und die	
Lösungen!	308
 16. Erstellen Sie Ihr ganz persönliches	
Anti-Aging-Programm	314
 Anhang	317
Quellen	318
Register	339
Dank	345

Die Jugend weiß ihre Jugend nicht zu schätzen.

Oscar Wilde

Also bleiben Sie jung – mit *Das Jugendgeheimnis!*

Roxy Dillon

»Natürlich altern« neu definiert

Schon in jungen Jahren entdeckte ich meine Liebe zur Natur und ihrer Fähigkeit, den Körper zu heilen und zu unterstützen – mit Vitaminen, Tinkturen und Nahrungsergänzungsmitteln, Lebensmitteln, Kräutern und Pflanzen. Ein lieber Freund unserer Familie, von Beruf Dermatologe, riet mir bereits als Dreijähriger, mir jeden Tag eine halbe Zitrone und eine Handvoll Vitamin-C-Tabletten zu gönnen. Dieser kleine Snack, den ich bereitwillig zu mir nahm, sollte mich vor Erkältungen und Grippe schützen und dafür sorgen, dass meine Haut glatt und weich blieb. Dass Vitamine dazu beitragen können, dass unser Körper richtig arbeitet und gedeiht, faszinierte mich so sehr, dass ich häufig das Vitamin-Alphabet – Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C – vor mich hin trällerte wie andere Kinder das ganz normale ABC. Mit sechs Jahren kannte ich mich in Sachen Dosierung bereits bestens aus, und etwa in diesem Alter begann meine Faszination für Pflanzen und Blumen. Ich wuchs in der Slowakei auf und nahm manchmal eine zweistündige Zugfahrt in Kauf, nur um zu einer bestimmten Wiese zu gelangen, auf der eine dunkelrote Orchideenart namens Braunrote Stendelwurz (*Epipactis atrorubens*) wuchs. Wenn mir das nicht möglich war, widmete ich mich gern einer Karte, die ich mir gekauft hatte. Darauf war eine getrocknete silberfarbene Edelweißblüte ge-

presst, und ich hob dann die Zellophanfolie an, die die sternförmige Blüte schützte, und berührte vorsichtig die kleinen, weichen Blütenblätter. Die Natur steckte für mich voller Schönheit, Faszination, Nützlichkeit und Wunder.

Mit 13 Jahren kaufte ich mir zum ersten Mal ein Buch über Kosmetik zum Selbermachen, *Natural Beauty Secrets* von Deborah Rutledge. Von da an stellte ich meine eigenen Pflegemittel für Gesicht, Haar und Körper her. Mein erstes Werk war eine Reinigungslotion auf Lanolinbasis – ich war schwer beeindruckt, wie mühelos sich damit Tintenflecken von den Fingern entfernen ließen! Aus meinem frühen Interesse für die Natur entwickelte sich nach und nach eine große Leidenschaft für Naturwissenschaften und Biologie. Ich studierte Neuropsychologie und Neurowissenschaften und arbeitete anschließend als Beraterin für Ernährungsfragen und pflanzliche Behandlungsmethoden. Später erwarb ich einen Master-Abschluss in biochemischer Pharmakologie und forschte in den Bereichen Ernährung, Serotonin und Depressionen sowie zu den Natrium-, Kalium- und Kalziumkanälen in Neuronen. Es faszinierte mich, wie sich unsere Zell- und Hormonfunktionen auf den Alterungsprozess auswirken – ein Thema, das in den letzten 15 Jahren immens an Bedeutung gewonnen hat. Bei meiner Arbeit verbinde ich meine persönliche Leidenschaft mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen und konnte so bereits vielen Tausend Kunden und Kundinnen dabei helfen, den Alterungsprozess mit natürlichen Substanzen aufzuhalten und sogar rückgängig zu machen.

In meiner Praxis behandle ich zahlreiche Symptome des

Prozesses, den wir als Altern bezeichnen – von Herzerkrankungen über Diabetes bis hin zu Krebsleiden. Viele Patienten wenden sich an mich, wenn sie den Eindruck haben, die Ärzte könnten »nichts mehr tun«. Umso erfreulicher ist dann der Erfolg meiner natürlichen Therapien, und ich zähle in diesem Bereich zu den Vorreitern. Als man die förderliche Wirkung der Gou-Qi-Zi-Beere – besser bekannt als Goji-Beere – »entdeckte«, hatte ich sie bereits seit über zehn Jahren für Nieren und Augen empfohlen; als das erste Serum zur Fältchenbekämpfung auf dem Markt erschien, hatte ich schon jahrelang zur äußerlichen Anwendung von Vitasorb C geraten, einem Präparat, das eigentlich zum Einnehmen gedacht ist; und ich empfahl meinen Patienten bereits Leinöl und gesunde Fette, als die Ärzte noch darauf beharrten, alle Fette und Cholesterin seien gesundheitsschädlich – mittlerweile bestätigen aktuelle Forschungen, dass das nicht stimmt.

Meine persönlichen Ansichten, Forschungen und Arbeiten stützen sich auf moderne wissenschaftliche Erkenntnisse, und es macht mir großen Spaß, auf dieser Grundlage neue Behandlungen zu entwickeln und auszuprobieren. Ich selbst richte meine Pflegeroutine nach meinen jeweiligen Bedürfnissen, die sich von Tag zu Tag oder Woche zu Woche unterscheiden können – ich kann Ihnen jedoch versichern, dass ich jeden Anti-Aging-Tipp in diesem Buch selbst ausprobiert habe. Mir geht es immer darum, bestimmte Anti-Aging-Mechanismen in Gang zu bringen und dafür zu sorgen, dass Zell- und Hormonfunktionen jugendlich aktiv bleiben. Wenn mein Haar neuen Schwung braucht, verwende ich Rosmarin und Eukalyptus, manchmal auch Schmalz oder Lanolin;

sieht meine Haut müde aus, setze ich auf Avocadoöl und Süßholz, und wenn sie schlaff wirkt, erhöhe ich den Elastin-Gehalt mit einer Mischung aus Mandel- und ätherischem Dillöl. Mein einfachstes Alltagsrezept ist Bockshornklee- und Fenchelpulver, das ich in etwas Flüssigkeit rühre. Zudem nehme ich täglich Bor und Vitamin E und esse Vollkornnudeln und Soja-Joghurt. Gesicht, Haar und Körper pflege ich mit östrogenen Kräutern – darunter Süßholz, das ich als Extrakt in eine Avocadoöl-Basis mische, sowie eine Kombination aus ätherischem Fenchel-, Anis-, Ylang-Ylang- und Dillöl in einer Kakaobutter- oder Avocadoöl-Basis. Den genauen Plan, nach dem ich mich meist richte, finden Sie in diesem Buch in Kapitel 12 »Das ultimative *Jugendgeheimnis*-Programm und mein persönliches Programm«. Dieser Anti-Aging-Pflege ist es zu verdanken, dass man mich häufig auf Mitte 30 schätzt – dabei bin ich 58! Ganz egal, wie alt Sie sind, mit dem *Jugendgeheimnis* können auch Sie deutlich jünger aussehen!

Meine Arbeit gibt mir sehr viel. Erst kürzlich konnte ich einer 40-jährigen Kundin weiterhelfen, die ganz verzweifelt war, weil sie nach einer medizinisch notwendigen Gebärmutterentfernung erhebliche Alterungserscheinungen feststellen musste, darunter starke Faltenbildung und schlaffe Haut. Ich konnte ihr ihre Sorgen nehmen, verabreichte ihr eines meiner Präparate – ätherisches Fenchel- und Ylang-Ylang-Öl in einer Basis aus Kakaobutter und Olivenöl –, und schon drei Tage später war ihr Gesicht erheblich weicher und geschmeidiger. Sie war ganz begeistert! Eine 36-jährige Kundin wurde kürzlich für 16 (jawohl, 16!) gehalten, einer 60-Jährigen bescheinigte man, sie habe den Körper einer 25-Jährigen! Diese Kun-

din hatte eine Brustcreme verwendet, die ich ihr aus Olivenöl und Bockshornklee-Pulver zubereitet hatte, sowie eine Creme aus Kakaobutter, Avocadoöl und ätherischen Fenchel-, Ylang-Ylang-, Dill- und Anisölen. Dadurch wurden ihre Brüste größer, fester, voluminöser, runder und schwerer, sie strafften sich, und auch die Falten zwischen den Brüsten verschwanden – und all das zehn Jahre nach der Geburt ihres letzten Kindes! Ist das nicht unglaublich?

Eine ganz natürliche biologische Wirkung

Das Jugendgeheimnis ist deshalb so einzigartig und revolutionär, weil die hier beschriebenen Ratschläge eine *tatsächliche* biologische Verjüngung bewirken. In diesem Buch geht es nicht darum, durch Kosmetika oder oberflächliche Maßnahmen jünger auszusehen oder zu wirken. Nein, Sie werden jünger aussehen und sich jünger fühlen, weil in Ihrem Körper *tatsächlich* ein biologischer Verjüngungsprozess abläuft und Zell- und Hormonfunktionen sich *tatsächlich* verjüngen. Und noch dazu erreichen Sie dies mit ungefährlichen, unglaublich wirkungsvollen natürlichen Substanzen.

Eine natürliche Behandlung typischer Alterserscheinungen bietet drei entscheidende Vorteile. Zum Ersten sorgen natürliche Mittel nicht nur dafür, dass Sie jung aussehen, sondern können die Uhr tatsächlich zurückdrehen. Der Östrogen-Spiegel steigt wieder, die Haut wird elastischer und widerstandsfähiger. Zum Zweiten reagiert unser Körper sehr rasch auf natürliche und komplexe Kräuter, Lebensmittel und Nah-

nungsergänzungsmittel, da diese nicht nur sanft wirken, sondern auch unserer Biologie entsprechen. Der dritte Vorteil ist die Sicherheit – für viele Menschen von entscheidender Bedeutung. Die natürlichen Substanzen, die ich meiner Kundenschaft und in diesem Buch empfehle, sind absolut unbedenklich. Ich selbst verwende sie seit Jahrzehnten, und auch meine Kundinnen vertrauen darauf und erleben keine negativen Nebenwirkungen. Auf herkömmliche Hormontherapien und viele Präparate und Cremes, die Alterungserscheinungen entgegenwirken sollen, trifft das leider nicht zu!

Mein Programm beruht auf aktuellsten Forschungsergebnissen, den Erfolgen meiner Kundinnen und meinen eigenen Erfahrungen mit natürlichen Pflanzen, Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln, die es seit Tausenden von Jahren gibt. Zudem lässt sich wissenschaftlich nachweisen, dass sanfte, natürliche Substanzen erstaunliche Wirkung gegen Alterungserscheinungen des Körpers zeigen; viele aktive Wirkstoffe in Kräutern, Nahrungsmitteln und anderen natürlichen Quellen wurden bereits wissenschaftlich klassifiziert. Aus der Pflanze Kamille beispielsweise wird der Stoff Allantoin gewonnen, der als »Kosmezeutikum« gilt. Quercetin, das in der Zwiebel vorkommt, ist ein »Nutrazeutikum«, und all diese Substanzen werden unter dem Oberbegriff »Biozeutika« zusammengefasst. Der Name verrät, wie eine Substanz angewendet wird: Allantoin, das man äußerlich oder kosmetisch auf die Haut aufträgt, ist ein Kosmezeutikum, während Quercetin in Tablettenform als Nutrazeutikum bezeichnet wird. Der Einfachheit halber werde ich in diesem Buch nur von »natürlichen Substanzen« sprechen – aber Sie können

mir glauben, dass ihre Wirkungen allesamt wissenschaftlich erwiesen sind.

Die Blüte des Lebens, also den Zeitpunkt, zu dem der Körper in jeder Hinsicht optimal arbeitet, erreicht ein Mensch mit etwa 30 Jahren. Danach lassen die Zell- und Hormonfunktionen rasch nach, der Alterungsprozess setzt ein. Mit dem *Jugendgeheimnis* können Sie wieder die Zell- und Hormonfunktionen einer 30-Jährigen erreichen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie bestimmte biochemische Mechanismen aktivieren und vorhandene Schädigungen beheben können, um tatsächlich zu Ihrer Blütezeit zurückzukehren.

Deshalb sind jugendliche Zell- und Hormonfunktionen ideal

In diesem Buch wird häufig davon die Rede sein, dass unser Körper in zweierlei Hinsicht altert, denn die Jugend lässt sich nur wiederherstellen, wenn beide Prozesse berücksichtigt werden. Zum einen gibt es die Zellalterung, die mit einer Verlangsamung der Zellfunktionen einhergeht. Die Bestandteile der einzelnen Zellen arbeiten mit zunehmendem Alter weniger effizient und deutlich langsamer als in einem jungen Körper. Das führt zu genetischen Veränderungen, die nicht nur Krankheiten wie Krebs hervorrufen können, sondern auch die Synthese wichtiger Strukturproteine wie Kollagen und Elastin beeinträchtigen. So entstehen Falten. Die Zellalterung beeinflusst die grundlegende ständige Zellaktivität des Körpers und hat zur Folge, dass die Produktion vieler Kom-

ponenten zurückgeht, darunter auch ATP oder Adenosintriphosphat, die Energiequelle einer Zelle, ohne die kein Leben möglich ist. Ohne ATP können die Zellen des Körpers und damit der Körper selbst nicht arbeiten. Anders ausgedrückt: Ohne diese Zellfunktion kann der Mensch nicht leben.

Mit der hormonellen Alterung meint man den altersbedingten Rückgang wichtiger Hormone, der sich negativ auf unser Äußeres, unsere Energie und unseren Sexualtrieb auswirkt. Ich bin davon überzeugt, dass Aussehen und Befinden besonders durch den Rückgang der Sexualhormone beeinträchtigt werden, doch auch andere Hormone nehmen im Lauf der Zeit ab, zum Beispiel Wachstumshormone, welche die Muskel- und Knochenmasse fördern, sowie Melatonin, das sich auf die Schlafdauer auswirkt und somit beeinflusst, wie viel Energie wir am nächsten Morgen haben. Das Hormonsystem ist langsamer als die Aktivität innerhalb der Zelle und hat eine »Makrowirkung« auf das Zusammenspiel aller Organe.

Die beiden Systeme wirken jeweils in bestimmten Bereichen – die Zellaktivitäten laufen in den Zellen ab, die Hormonaktivitäten steuern die Organe. Das bedeutet, dass natürliche Substanzen wie grüner Tee die Zellaktivitäten beeinflussen und so genetische Veränderungen verhindern und maßgeblich vor Krebserkrankungen schützen können. Auch die Hormone wirken auf die Zellen; zwar weniger gezielt, jedoch äußerst stark; die umfassenden Alterungserscheinungen lassen sich nur unter Berücksichtigung der hormonellen Faktoren vermeiden oder rückgängig machen. Um noch einmal auf das Beispiel des grünen Tees zurückzukommen: Dieser

schützt zwar vor sonnenbedingten Schäden, kann die Haut jedoch nicht wieder aufbauen. Dazu sind Sexualhormone erforderlich, bei Frauen in erster Linie Östrogen, bei Männern Östrogen und Testosteron. Mein Ansatz ist so wirkungsvoll und einzigartig, weil er auf diese beiden entscheidenden biologischen Bereiche gleichzeitig eingeht.

Die Zell- und die hormonelle Alterung finden weder zu unterschiedlichen Zeiten statt, noch betreffen sie unterschiedliche Körpersysteme. Alle Vorgänge im Körper laufen stets zeitgleich ab. Ich behandle immer beide Systeme, doch zum besseren Verständnis werde ich die beiden Prozesse manchmal separat erörtern. Man kann es sich zwar kaum vorstellen, aber in jeder Sekunde finden in Ihrem Körper Billionen von biochemischen Reaktionen statt. Synthese und Abbau – zwei gegenläufige Mechanismen – erfolgen fast simultan. Die Zellmechanismen werden von Hormonen beeinflusst, und je älter die Zellen in Ihren hormonproduzierenden Organen sind, desto stärker sinkt der Hormonspiegel. Im Gegenzug wirken jedoch auch alle Maßnahmen, mit denen Sie gegen Alterungserscheinungen angehen, auf beide Bereiche gleichzeitig und haben langfristigen Erfolg, wenn Sie dabei richtig vorgehen.

Manche Maßnahmen zeigen schneller Wirkung als andere, da einige Körpersysteme besonders schnell wieder »repariert« werden können. Da sich die Hautzellen sehr rasch erneuern, dauert es nicht lange, bis sich die Haut sichtlich verbessert hat. Ein stärkeres Haarwachstum zeigt sich erst etwas später, da Haar langsamer wächst. Zudem sollten Sie bedenken, dass Anti-Aging-Maßnahmen, die lediglich auf die Zel-

len abzielen, weniger effektiv sind als Ansätze, die auf Zellen und Hormone gleichzeitig wirken. Für die Haare bedeutet das zum Beispiel: Wer nur Koffein aufträgt, um eine Wirkung auf Zellebene zu erzielen, wird damit deutlich weniger Erfolg haben als mit der Vorgehensweise aus diesem Buch, bei der das Haar mit ätherischen Rosmarin-, Eukalyptus-, Fenchel- und Ylang-Ylang-Ölen sowohl auf Zell- als auch auf Hormonebene verbessert wird. Das gilt für alle Anti-Aging-Maßnahmen – ein Ansatz, der lediglich die Zellfunktion verbessert, wird stets nur eingeschränkt Wirkung zeigen.

Die Behandlung von altersbedingten Erscheinungen hat nicht nur ästhetische, sondern auch medizinische Vorteile. Wenn Falten und Furchen aus dem Gesicht verschwinden, so bedeutet dies, dass der genetische Code weniger stark verändert wird, die Synthese der Strukturproteine akkurater abläuft und der Hormonspiegel dem eines jüngeren Menschen entspricht. Und damit ist gleichzeitig die Gefahr von Herzleiden, Krebserkrankungen, Diabetes und anderen altersbedingten Leiden gesunken.

Ein wandelnder Beweis für den Anti-Aging-Erfolg

Ogleich ich eigentlich Wissenschaftlerin bin, sind die Erfolgsgeschichten meiner Kundinnen oft besonders überzeugende »Fakten«. Ein Beispiel ist Janet, eine Frau Mitte 50, die ihr Leben lang geraucht und viel getrunken hatte, sodass ihr Mund von runzeligen Falten umgeben war. In diesen Fal-

ten verlief der Lippenstift, zudem wirkten die Lippen eingefallen, da es ihnen an Straffheit fehlte. Als sie sich an mich wandte, hatte Janet bereits zahlreiche teure Behandlungsmethoden und Cremes ausprobiert. Ich riet ihr zur äußerlichen Anwendung von Vitasorb C, einem hautfreundlichen Vitamin-C-Präparat. Dadurch wurden nicht nur ihre Lippen schöner, sondern auch die Gesichtshaut glatt und strahlend – ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen!

Die Alterung hat auch Folgen für Haar und Kopfhaut. Ich weiß noch, wie schockiert meine Kundin Sandra war, als sie mit Ende 40 direkt über den Schläfen zwei kahle Stellen entdeckte. Auch ihr Scheitel war beunruhigend breit geworden – sie hatte kaum noch genug Haar für einen kleinen Dutt am Hinterkopf! Ich riet Sandra, die Kopfhaut und insbesondere die Bereiche mit dünnerem Haarwuchs mit ätherischen Rosmarin- und Eukalyptusölen einzureiben. Schon zwei Wochen später begann das Haar wieder zu wachsen, und bereits nach acht Monaten konnte sich Sandra über volles, kräftiges Haar freuen, das bei jeder Bewegung ihre Schultern umspielte.

Natürlich sind nicht alle unerfreulichen Alterserscheinungen nur ästhetischer Natur; viele betreffen bestimmte Körperfunktionen und können das Selbstvertrauen so beeinträchtigen, dass die gesamte Lebensqualität darunter leidet. Meine Kundin Carol beispielsweise suchte mich mit Mitte 50 wegen einer schweren Vaginalatrophie auf – dabei werden die Scheidenwände dünner, trockener und entzündeten sich, weil der Östrogen-Spiegel im Körper sinkt. Sie können sich sicher vorstellen, wie Carols Sexualleben und Selbstbewusstsein darunter litten! Sie war so unglücklich mit ihrem Körper, dass

sie seit zwei Jahren überhaupt keinen Geschlechtsverkehr mehr gehabt hatte, denn auch Gleitmittel halfen ihr nicht. Ich war für sie die letzte Hoffnung – und sie war heilfroh, dass sie sich an mich gewandt hatte! Ich empfahl ihr eine Creme aus Kakaobutter und Avocado mit ein wenig ätherischem Fenchelöl, die die empfindliche Scheidenhaut nicht reizte. Zudem nahm sie Genistein und Bockshornklee-Pulver ein, um ihren Hormonhaushalt zu regulieren. Ihr Körper reagierte innerhalb weniger Tage, und ihre Vagina wurde wieder wie früher – mit kräftigeren Scheidenwänden, höherer Feuchtigkeit und einer längeren Scheide. Da die Scheidenwände aus Schleimhäuten bestehen, gelangten die Präparate leicht in den Körper und veränderten ihn insgesamt. Carols Haut strahlte, ihre Gelenke wurden elastischer, ihr Bauch straffte sich. Die einzige Nebenwirkung? Mehr Selbstvertrauen und gesteigerte Libido, sodass sie beim Sex die Initiative ergriff!

So verwenden Sie dieses Buch

Das Jugendgeheimnis umfasst drei Teile, die erläutern, wie Sie die Zell- und Hormonfunktionen wiederherstellen, und enthält verschiedene Programme, die Sie nach Bedarf umsetzen können. Die ersten Kapitel konzentrieren sich auf einfachere Abläufe in den Zellen, später folgen komplexere Systeme, und von einfacheren Konzepten wie Zellschutz und Kollagen-Elastin-Synthese gehen wir zu Hormonkonzepten über, die Körper, Emotionen und auch psychologische Faktoren betreffen. In jedem Kapitel werde ich auf die Hintergründe und

natürlichen Substanzen eingehen, aus denen sich verschiedene Behandlungsmöglichkeiten ergeben. Damit können Sie experimentieren und ganz zum Schluss aus Ihren Favoriten Ihr persönliches Programm zusammenstellen. In *Das Jugendgeheimnis* werden zunächst simple Hautmechanismen dargestellt, auf die dann nach und nach komplexere Mechanismen folgen. Auch wenn in manchen Kapiteln einer der beiden Bereiche, also Zell- oder Hormonbereich, im Vordergrund steht, sollten Sie stets bedenken, dass Zell- und Hormonvorgänge ständig interagieren. Sie lassen sich nicht strikt und kategorisch trennen, denn dazu ist die Biologie viel zu komplex. Selbst wenn es also den Anschein hat, dass es manchmal hauptsächlich um die Zell- oder die Hormonfunktion geht, kann sich dies innerhalb eines Kapitels durchaus ändern. In Kapitel 10 »Das Geheimrezept gegen die Wechseljahre« werden Sie feststellen, dass manche Behandlungsmöglichkeiten auf die Hormone, manche auf die Zellen und manche auf beide Bereiche gleichzeitig einwirken. Sie wissen ja: »Alles hängt mit allem zusammen.« Mit anderen Worten: Die Biologie ist eine äußerst komplexe Angelegenheit.

Zudem sollten Sie bei der Herstellung Ihrer Präparate einige Grundsätze beachten:

Achten Sie auf die richtige Dosierung. Die Dosis ist zu-
meist als Kapsel-, Teelöffel- oder Tropfenanzahl angegeben. Eine Kapsel entspricht einem Gramm des jeweiligen Heilkrauts. Ist also von neun Kapseln die Rede, können Sie stattdessen auch neun Gramm oder zwei Teelöffel Pulver einnehmen (nicht beides!).

Seien Sie beim Einkauf wählerisch. Bei allen natürlichen Substanzen sollten Sie nach Möglichkeit Bioprodukte wählen, doch wenn diese nicht erhältlich sind oder Ihr Budget sprengen, ist das nicht weiter schlimm. Bei Nahrungsergänzungsmitteln bevorzuge ich vegetarische Kapseln, Mineralien können Sie als Ziträte einnehmen, Vitamin E und Beta-Carotin müssen in natürlicher Form verwendet werden. Ätherische Öle sollten Sie von Unternehmen kaufen, die auf ätherische und Trägeröle spezialisiert sind; Bioqualität wäre zwar von Vorteil, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Fast alles ist leicht erhältlich. Die meisten genannten Substanzen sind rund um den Globus leicht zu bekommen. Falls Ihr örtliches Reformhaus oder Drogeriemarkt ein hier genanntes Produkt nicht führt, erkundigen Sie sich, ob man es Ihnen bestellen kann. Und wenn Sie vor Ort keinen Erfolg haben, schauen Sie im Internet nach. Ich zum Beispiel kaufe alles, was ich empfehle, bei Amazon.

Gehen Sie auf Nummer sicher. Bewahren Sie Ihre Präparate nicht in Glasbehältern auf, da diese bei der Benutzung oder beim Transport zerbrechen können. Außerdem dürfen Sie Öle oder Fette nicht zu stark erhitzen und bei der Zubereitung niemals unbeaufsichtigt auf dem Herd lassen. Alle heißen Flüssigkeiten müssen vor der Weiterverarbeitung so weit abkühlen, dass sie sich gefahrlos handhaben lassen.

Wenn Sie dieses Buch ganz gelesen haben, wird Ihnen klar sein, dass man das Alter eines Menschen nicht am Geburtsdatum erkennt. Vielmehr wird es durch die Aktivität der Zel-

len und Hormone bestimmt. Und mit *Das Jugendgeheimnis* werden Sie jünger, da Sie durch sichere, natürliche Substanzen erreichen, dass Ihre Zell- und Hormonfunktionen wieder so arbeiten wie in Ihrer Jugend. Das Ergebnis ist deutlich zu spüren: Ihre Gehirnfunktion wird sich verbessern, Sie werden mehr Energie und jugendlichen Optimismus verspüren, Haut, Haar und Knochen werden sich verjüngen, während Ihre Libido steigt. Ihre Gliedmaßen werden straffer, der Bauch wieder fester, die Wangen nicht mehr hängen. Sie werden sich jung und lebendig fühlen.

Mit *Das Jugendgeheimnis* steht Ihnen erstmals ein einzigartiges, revolutionäres Anti-Aging-Programm zur Verfügung. Nutzen Sie es! Stimulieren Sie Ihre Zell- und Hormonfunktionen, sodass Sie deutlich jünger werden, egal, wie alt Sie sind! Freuen Sie sich über die Erkenntnis, dass das Altern nicht unvermeidlich ist und der Alterungsprozess sich aufhalten und in vielen Fällen sogar rückgängig machen lässt. Es liegt in Ihrer Hand, ein langes, gesundes Leben zu führen und viel jünger auszusehen, als Sie eigentlich sind.

TEIL 1:

Jüngere Zellen,
jüngeres Ich

1. Super-Sirtuine! Oder: strahlend schön am 256. Geburtstag

ANTI-AGING-MECHANISMUS: Aktivierung des Langlebigkeitsgens

NUTZEN: Verlängerung der Lebensdauer und Steigerung der Energie

IN DEN HAUPTROLLEN: Beerenobst, grüner Tee, Knoblauch, Ginseng, Gotu Kola

Fast jede Kultur sucht nach einer Möglichkeit, den Alterungsprozess aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen. Die griechischen Dichter waren bereits im 5. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung auf der Suche nach dem Quell der ewigen Jugend. In Indien schätzt man nach wie vor Ayurveda, die alte Wissenschaft vom langen Leben, mit der man angeblich etliche Jahre dazugewinnen kann, indem man den Körper gut pflegt und entgiftet. Besonders beeindruckte mich jedoch ein chinesischer Pflanzenkundler namens Li Ching-Yuen, der nach einigen Aufzeichnungen 1736 geboren wurde und erst 197 Jahre später starb. Ob Sie die Geschichte von Meister Li für einen Mythos, die Wahrheit oder eine Mischung aus beidem halten – insgeheim denken Sie doch sicher: »Das hätte ich auch gerne.«

Auch wir im 21. Jahrhundert sind genau wie unsere Vorfäter eifrig bemüht herauszufinden, wie wir das Altern verhindern oder rückgängig machen können. In den letzten zehn Jahren hat sich die Forschung verstärkt einem am Alterungsprozess beteiligten Protein gewidmet, dem Sirtuin oder *Silent Information Regulator*. Die Sirtuine steuern, wie schnell wir altern und wie lange wir leben. Sie werden auch als »Langlebigkeitsgene« bezeichnet und sind für mich der ideale Ausgangspunkt für unser Anti-Aging-Programm. Wer seine Sirtuine stimuliert, so wird vermutet, lebt länger und sieht jünger aus.

Besonders gut erforscht ist das Sirtuin SIRT1. Die Stimulatoren dieses Enzyms findet sich unter anderem in Knoblauch, Panax-Ginseng und Vielblütigem Knöterich (*Polygonum multiflorum*), einer in China heimischen Pflanze, die in wissenschaftlichen Untersuchungen eine verjüngende Wirkung auf verschiedene biologische Prozesse im Körper gezeigt hat. Da vor einiger Zeit der Verdacht aufkam, eine innerliche Anwendung des Vielblütigen Knöterichs könne Leberschäden hervorrufen, rate ich von einer Verwendung ab.

Eines sollten Sie jedoch unbedingt wissen – auch Meister Li setzte auf diese drei Pflanzen und aktivierte mit ihrer Hilfe sein SIRT1! Selbst wenn er nur halb so lange lebte, wie die Quellen behaupten, war die Zeitspanne dennoch sehr beeindruckend; das spricht für die lebensverlängernde Wirkung der Pflanzen in einer Zeit, in der dazu noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vorlagen.

In diesem Kapitel möchte ich zunächst erklären, wie der Körper altert, und noch einmal betonen, dass Anti-Aging-

Maßnahmen unbedingt sowohl die Zellfunktionen als auch die Hormone ansprechen müssen. Dann werde ich Ihnen zeigen, wie Sie im Alltag Ihre Sirtuine aktivieren können, damit Sie jung aussehen und sich jung fühlen.

Nicht nur die Haut altert

Der Alterungsprozess betrifft jeden Teil Ihres Körpers – Aussehen, Befinden und Funktion. Vermutlich ist Ihnen gar nicht klar, wie stark er Haare, Gesicht und Körper wirklich verändert. In *Das Jugendgeheimnis* erfahren Sie, was Meister Li offenbar auch gewusst hat – nämlich dass Sie mit den richtigen natürlichen Mitteln nicht nur Ihr Leben verlängern, sondern sogar Ihr biologisches Alter senken können. Diese Wirkung erzielen Sie unter anderem mit EGCG (aus grünem Tee), Gelbwurz, rotem Traubensaft, Kaffee, Weißdorn, Ginkgo, Hopfen, Fenchel, Bockshornklee, rotem Palmöl sowie Nahrungsergänzungsmitteln wie Nicotinamidadenindinukleotid (NAD), R-Alpha-Liponsäure, Ubichinol und CoQ10, Vitaminen, Mineralstoffen und zahlreichen anderen Stoffen, die entscheidend beeinflussen können, wie lange Sie leben und wie jung Sie aussehen. Mit diesen und anderen Elementen werden wir die Zellfunktionen verbessern und den Hormonspiegel erhöhen, um Veränderungen in allen Körperregionen bis hin zu den Knochen aufzuhalten und rückgängig zu machen.

Alterserscheinungen sind an der Haut besonders deutlich zu erkennen – Falten, Runzeln und Schlaffheit, so weit das Auge reicht. Doch der Alterungsprozess betrifft sämtliche