

WORKBOOK

Masterclass



QUANTENSPRUNG der Gesundheit



IN DIESER MASTERCLASS LERNST DU:

01
Warum Langlebigkeit und Vitalität
kein Wunschdenken sind

02
Was Epigenetik ist und
warum dieser Wissenschaftszweig
neue Türen öffnet

03
Welche Faktoren deines Lebensstils
Einfluss auf deine Langlebigkeit
und deine Gesundheit nehmen


04
Wie du diese Faktoren optimieren
und anpassen kannst

05
Wie du nach dieser Masterclass
weitermachen kannst

01 Diese Masterclass kann lebensverändernd für dich sein

Herzlich Willkommen, wir freuen uns, dass du dich für eine inspirierende Entdeckungsreise in die Welt der Langlebigkeit entschieden hast. In dieser Masterclass lüften wir für dich spannende Geheimnisse im Bereich der Langlebigkeit, basierend auf den faszinierenden Erkenntnissen der Epigenetik und zeigen dir, wie du deinen persönlichen Alterungsprozess nicht nur verlangsamen, sondern sogar umkehren kannst.

Seit jeher streben wir Menschen danach, länger und gesünder zu leben. Doch liegt es wirklich in unserer Hand, Einfluss auf unsere Gesundheit und die Dauer unseres Lebens zu nehmen? Bisher erzählen uns Medizin und Wissenschaft, dass dies nicht möglich ist, dass wir Opfer unserer Gene sind.




Doch dank zahlreicher Erkenntnisse der Epigenetik wissen wir heute, dass dies nicht der Wahrheit entspricht!

In dieser Masterclass zeigen wir dir Wege auf, die dich zum Schöpfer deines eigenen Lebens machen. Erfahre, wie epigenetische Faktoren deine Lebensspanne aber auch deine Lebensqualität beeinflussen können und komm mit uns auf eine spannende Reise, auf der wir neueste, faszinierende Erkenntnisse für ein längeres, gesünderes Leben enthüllen.

02 Was ist Epigenetik und wie kann sie dir helfen, deinen Alterungsprozess zu verlangsamen?

Die komplexen Vorgänge im menschlichen Körper, unsere Fähigkeiten, bewusst zu handeln, unsere Körperbeherrschung, unsere Reaktionsmöglichkeiten auf die Umwelt aber auch unsere Lernfähigkeit und unser enormes Verhaltensrepertoire, lassen sich nicht allein anhand der Genetik erklären. Hier kommt die Epigenetik ins Spiel, eine Wissenschaft, die Antworten liefert, die die Genetik nicht bieten kann. Die Silbe „Epi“ steht hier für „darüberliegend“ was bedeutet, dass die Epigenetik Mechanismen reguliert, die auf unseren Genen liegen, während die Genetik den Bauplan für unsere Zellen und somit für unseren Körper bereithält.

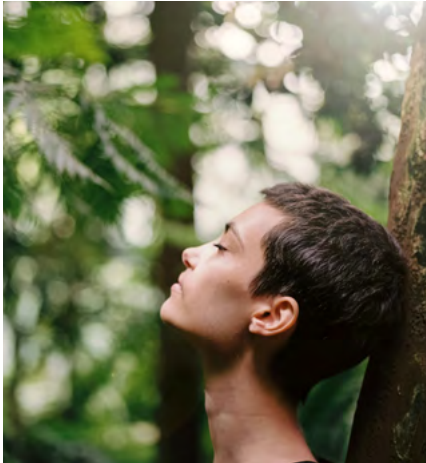


Die Epigenetik hat also die Macht darüber, zu entscheiden, welche Gene aktiviert und stummgeschaltet werden. Während deine Gene festgeschrieben sind, passt sich die Epigenetik deinem Lebensstil an.

Lange glaubten wir, den Launen unserer geerbten Gene und somit dem Lauf unseres Lebens komplett ausgeliefert zu sein. Diese Perspektive vermittelt, dass unsere Gene, unser Leben, unsere Gesundheit, Vitalität und unser Glück von der Entwicklung im Mutterleib komplett vorherbestimmt sind. Es fehlt in unserem Gesundheitssystem an Aufklärung darüber, was wir selbst proaktiv für uns tun können oder wie wir uns biologisch jung und gesund halten können. Denn das ist kein Wunschdenken:

Forscher haben herausgefunden, dass verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel deine täglichen Gewohnheiten, Umweltfaktoren, Entzündungen im Körper, psychische Belastungen und Stress, das biologische Alter beeinflussen.

Wirken diese Faktoren zusammen, können sie den Alterungsprozess entweder beschleunigen oder verlangsamen. Eine weitere, aufregende Entdeckung aus der Epigenetik ist die Möglichkeit, das biologische Alter sogar zurückzudrehen, also aktiv zu verjüngen. Dieser Prozess wird reverse Aging genannt und basiert auf dem Ansatz, dass gezielte Interventionen und Änderungen im Lebensstil die biologische Uhr des Körpers beeinflussen können.

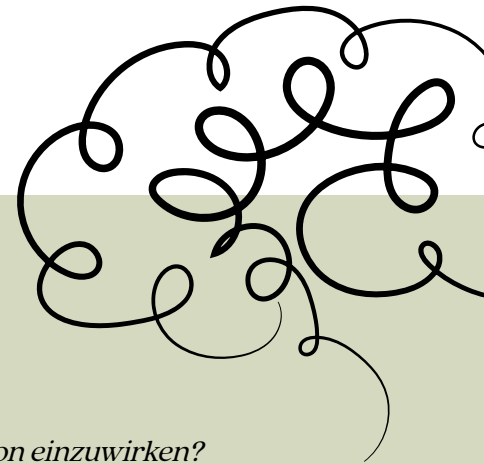


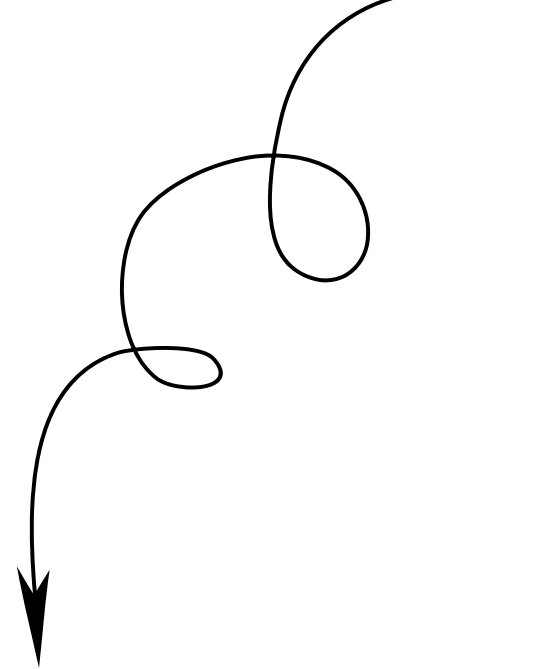
Schlüsselkomponenten zur Verjüngung sind die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die wir naturgegeben in jeder Zelle tragen, die Reduzierung stiller Entzündungen im Körper und die Förderung eines gesunden Lebensstils sowie gesunder Gewohnheiten im Alltag.

Dazu gehören regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, gutes Stressmanagement und vor allem das Wissen über antientzündliche Faktoren, die wir aus der Nahrung und der Natur bekommen.

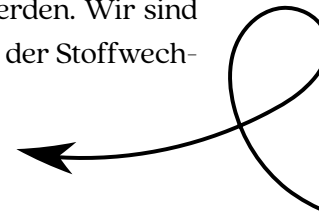
Die Wissenschaft der Epigenetik erklärt folgende Fragen:

- *Wie werden wir zu dem, was wir sind?*
- *Was prägt uns?*
- *Was können wir tun, um über unseren Lebensstil auf unsere Gen-Expression einzuwirken?*
- *Was ist wirklich gesund?*
- *Wie laufen die Mechanismen dahinter ab?*
- *Was können wir tun, damit diese Mechanismen auf gesunde Art und Weise funktionieren können?*
- *Welche Themenbereiche sind individuell von besonderer Bedeutung?*
- *Worauf musst du achten, damit es dir möglichst gut geht und du möglichst jung bleibst?*



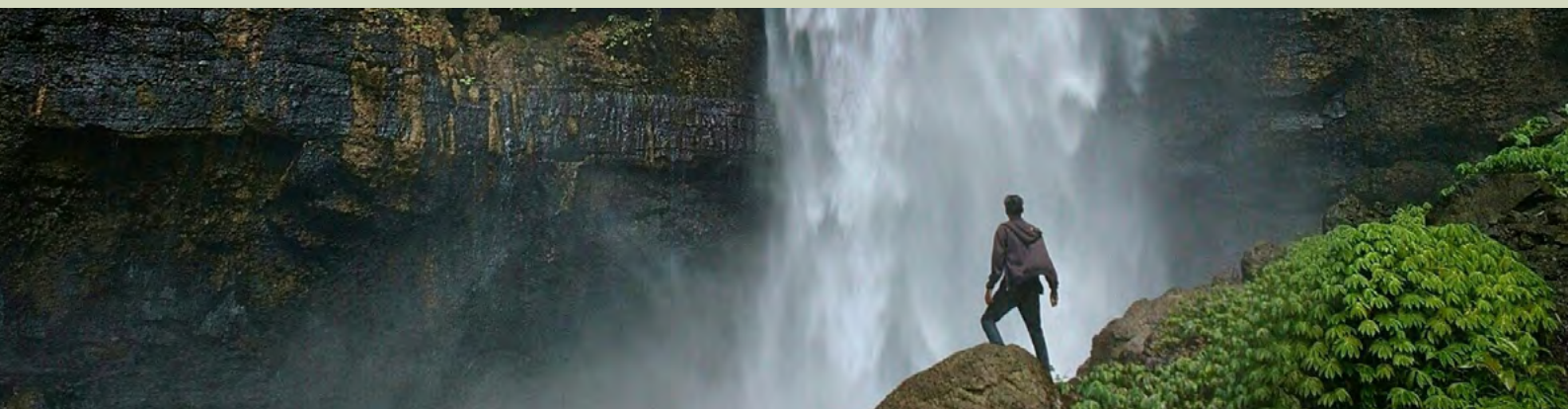


Durch die Epigenetik erkennen wir also, dass wir selbst die Kontrolle über viele dieser Faktoren haben und somit maßgeblich die Art und Weise beeinflussen können, wie unsere Gene abgelesen werden. Wir sind unseren Genen nicht ausgeliefert! Denn dein Lebensstil nimmt Einfluss auf die Gesamtheit der Stoffwechselprozesse in deinem Körper bis hin zu deiner Gen-Expression.



Fragen, die uns dabei helfen können, unseren Lebensstil dementsprechend zu optimieren und anzupassen, sind:

- *Welche Faktoren nehmen Einfluss auf die epigenetischen Prozesse im Körper?*
- *Welche Faktoren nehmen Einfluss auf die Telomere?*
- *Was kann ich tun, damit mein Körper nicht in einer stillen Entzündung ist, die ich vielleicht noch nicht einmal merke?*



0.3 Welcher Faktor beeinflusst unseren Alterungsprozess besonders stark?

Einer der größten Faktoren, der auf alles in deinem Körper Einfluss nimmt, ist Stress. Dabei gibt es unterschiedliche Ebenen von Stress:

01 Physischer Stress:

Körperlicher Stress wie zum Beispiel Unfälle oder ein gebrochener Fuß. Der Unfall wird im Körper abgespeichert und kann zu einem Ungleichgewicht führen. Signalübertragungen im Gehirn werden beeinflusst.

02 Chemischer Stress:

Stoffe, die giftig für unser System sind, zum Beispiel Schwermetalle wie Quecksilber, Kadmium oder auch Herbizide wie Glyphosat oder sogar Mikroplastik.

→ Diese Stoffe können wichtige Signale im Körper blockieren, indem sie Enzyme in ihrer Funktion behindern.

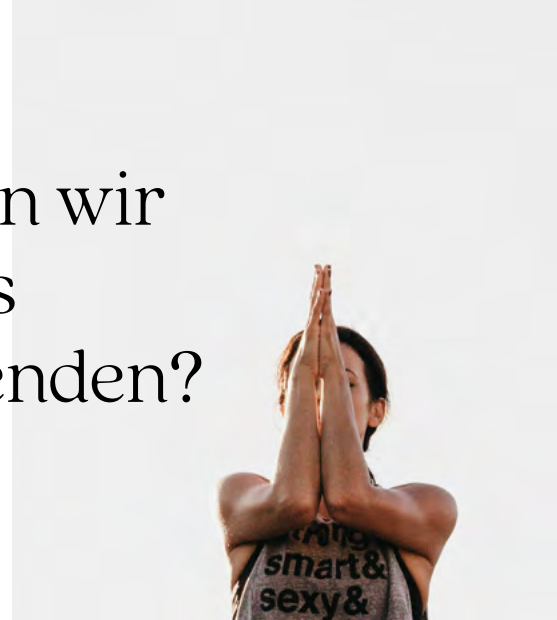
04 Psychischer oder emotionaler Stress:

Destruktive Glaubensmuster und Gedanken, nach denen wir unser gesamtes Leben ausrichten oder auch unverarbeitete, schmerzhaft Erfahrungen, die diesen Stress wieder und wieder triggern.

Diese drei Arten von Stress lösen eine Kaskade von Prozessen im Organismus aus und führen, wenn sie chronisch vorhanden sind, zur Dysbalance.

Viele Studien zeigen, dass 70 – 90 % der Arztbesuche aufgrund von stressbedingten Erkrankungen erfolgen. Somit ist Stress für uns der Krankheitsauslöser Nummer eins. Es lohnt sich daher, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und den Ursachen für Stress in deinem Leben auf den Grund zu gehen.

04 Welche Methoden können wir zur Reduzierung unseres biologischen Alters anwenden?



01. Sorge für ein gutes Milieu, im Innen und Außen

Der Körper benötigt ein gutes inneres Milieu, in dem er wachsen darf, sich regenerieren und heilen kann und ein äußeres Milieu, das dem Körper die Möglichkeit gibt, die inneren Selbstheilungskräfte aktiv zu halten. Es geht also um ganzheitliche Heilung des eigentlichen Seins. Hierzu solltest du deine inneren und äußeren Umweltbedingungen betrachten und diese zu einem heilenden Umfeld neugestalten.

02. Verringerung stiller Entzündungen

Änderst du das Milieu außen und innen, gibst du deinen Zellen durch die Reduzierung von Entzündungen eine höhere Chance, langsamer zu altern und biologisch jung zu bleiben. Denn wir altern biologisch schneller, wenn wir stille Entzündungen, auch Silent Inflammation genannt, im Körper haben, die wir oft nicht bemerken. Wir können unseren Lebensstil so verändern, dass sie erst gar nicht entstehen oder unterdrückt werden können, wenn sie schon vorhanden sind:

- *Beziehe die Natur und auch dein soziales Umfeld ein.*
- *Achte darauf, welchen Umweltgiften du ausgesetzt bist und reduziere dementsprechend ihre Wirkung.*
- *Sorge dafür, dass du ausreichend Sonnenlicht tankst, damit dein Körper genügend Vitamin D bilden kann.*
- *Gönne dir ausreichend Schlaf.*
- *Achte auf eine möglichst anti-entzündlich wirkende Ernährung*



01. Bringe deine Emotionen ins Gleichgewicht

Ein neuer, bewusster Umgang mit deinen Gedanken und deiner inneren Gefühlswelt hat ebenfalls großen Einfluss auf deine Gesundheit und deine Langlebigkeit. Integriere daher belastende Emotionen und schaffe aktiv in dir Gefühle von Freude, Liebe und Dankbarkeit.

04. Meditation

Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die Aktivität der Telomerase erhöhen kann. Dieses Enzym ist für die Erhaltung der Länge der Telomere verantwortlich. Durch die Steigerung der Telomerase-Aktivität, kann Meditation dazu beitragen, die Verkürzung der Telomere zu verlangsamen, was einem jüngeren biologischen Alter entspricht und das Risiko von Alterskrankheiten verringert.



Meditation ist der Zustand des Seins im gegenwärtigen Moment. Dadurch wird dein Verstand beruhigt und Stress im Körper stark reduziert und reguliert. Dein Organismus wechselt in den Wachstums- und Heilungsmodus. Du nimmst dabei eine beobachtende Haltung ein, kommst so aus deinem Ego-Verstand und der Gedankenidentifizierung heraus und kannst dich mit deinem Sein im Hier und Jetzt verbinden. Wir möchten dir in dieser Masterclass zeigen, wie das funktioniert und laden dich im Video zu einer geführten Meditation ein.



Wie kannst du nach dieser Masterclass weitermachen?

Werde nun auch du zum Pionier deiner Gesundheit und nimm deine Zellalterung in die eigene Hand. Denn wir leben in einer Zeit, in der es bitternötig ist, genau das zu tun. Beginne am besten direkt, indem du dich den Reflexionsfragen im Übungsteil dieser Masterclass widmest und herausfindest, in welchen Bereichen du deinen Lebensstil verändern und optimieren kannst.

Möchtest du mehr erfahren und tiefer in die Thematik der Epigenetik und Langlebigkeit eintauchen?

Dann komm in unseren wundervollen Kurs, in dem wir dich über mehrere Wochen begleiten und es dir ermöglichen, eine erstaunliche Transformation zu erleben.

Du bekommst in diesem Kurs viel Wissen an die Hand, aber auch praktische Anwendungen und Interventionsmöglichkeiten, die du direkt für dich in die Tat umsetzen kannst.

Wir wünschen dir ein langes, gesundes und vitales Leben und freuen uns darauf, dich vielleicht in unserem Kurs begrüßen zu dürfen.



ÜBUNGEN

Wie du in dieser Masterclass erfahren hast, erklärt die Wissenschaft der Epigenetik, wie dein Lebensstil dein biologisches Alter beeinflusst. Nimm dir nun ausreichend Zeit, um die folgenden Fragen zu reflektieren und zu beantworten und finde heraus, wie bewusst oder unbewusst du bisher selbst Einfluss auf dein biologisches Alter nimmst:

ÜBUNGEN

01.

Vertraust du auf dein Leben oder bist du in deinem Alltag häufig emotional gestresst und ängstlich?

02.

Hast du schöpferische oder destruktive Glaubens- und Gefühlsmuster?

03.

Hast du eine gute Schlafqualität

04.

Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht gönnst du dir im Durchschnitt?

05.

Wie hochwertig ist die Nahrung, die du täglich zu dir nimmst?

06.

Welche Informationen gelangen durch deine Nahrung bis hin zu deinen Genen?

07.

Wie ausgiebig bewegst du dich?

08.

In welchem sozialen Umfeld lebst du?

09.

Wie gestalten sich deine sozialen Beziehungen?

10.

Wie gestaltest du allgemein dein Umfeld?

11.

Wie gut kannst du mit deinen Emotionen umgehen?

12.

Gibt es schmerzhaft, belastende Emotionen aus deiner Vergangenheit oder Kindheit, die du noch nicht integriert hast?

13.

Was macht das Wissen mit dir, dass du vielmehr Macht über deine Gesundheit und dein biologisches Alter hast, als du vielleicht bisher gedacht hast?

12.

Gibt es schmerzhaft, belastende Emotionen aus deiner Vergangenheit oder Kindheit, die du noch nicht integriert hast?

13.

Was macht das Wissen mit dir, dass du vielmehr Macht über deine Gesundheit und dein biologisches Alter hast, als du vielleicht bisher gedacht hast?

14.

Welche neuen Perspektiven ergeben sich daraus für dich?

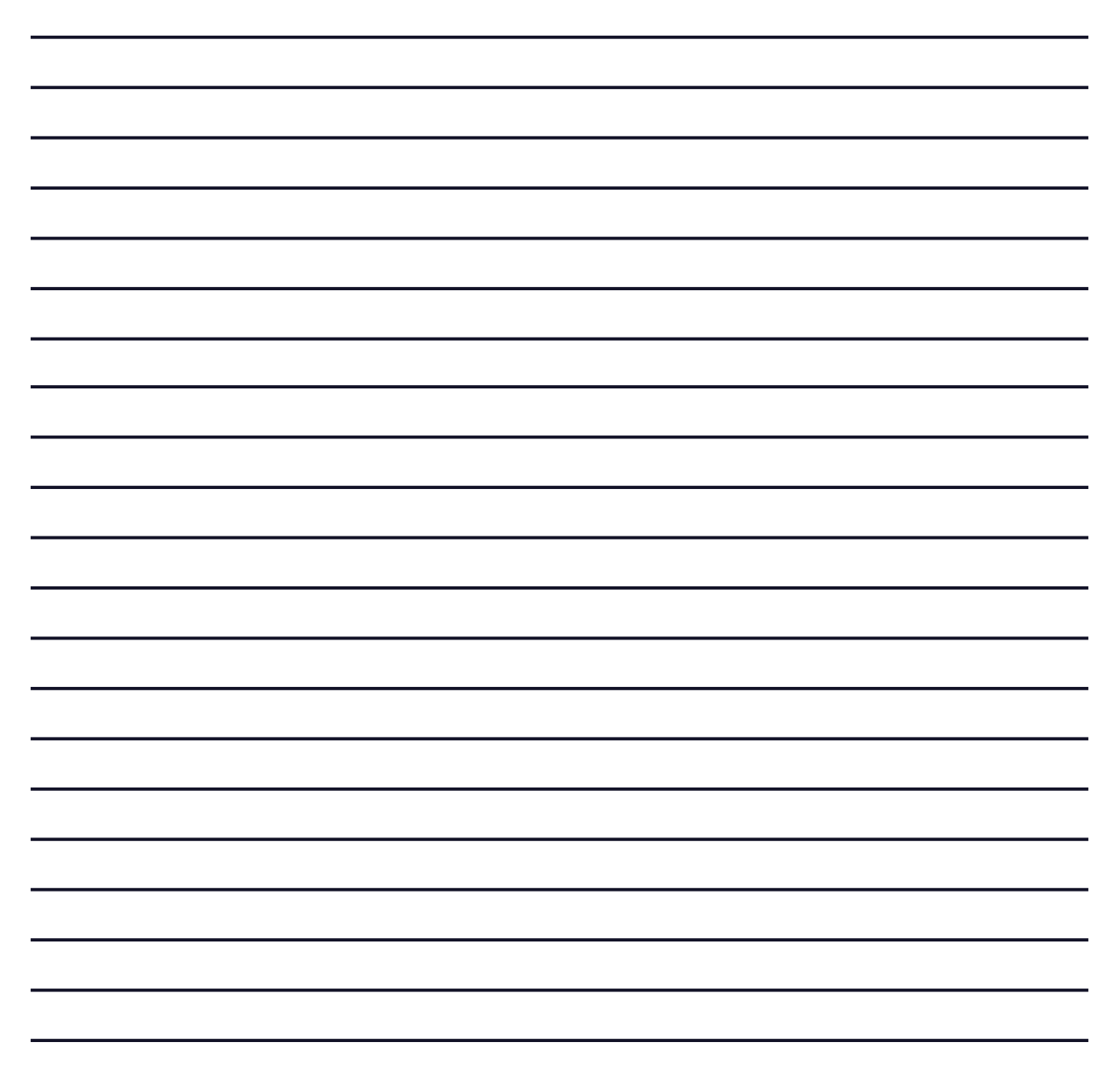
15.

Was möchtest du gerne noch über das biologische Alter erfahren?

Stimmung: _____

Datum: _____

NOTIZEN





QUANTENSPRUNG der Gesundheit

