



1. Warum sehen Sie gut aus – und warum nicht immer?

»All we've ever wanted is to look good naked«

(Alles, was wir immer wollten, ist nackt gut auszusehen)

Der Popsänger Robbie Williams in seinem Song »Bodies«

Aha! Also nackt gut aussehen wollen wir. Eine glatte Haut haben, definierte Muskeln, wohlgeformte Proportionen im Spiegel betrachten. Das alles wünschen wir uns? Wissen Sie was? Sie sind nackt! Auch in voller Montur angekleidet, sieht man uns allen auf den ersten Blick an, ob wir vorgealtert sind, uns hinter Schminke und getönten Haaren verstecken und



mit betont jugendlicher Kleidung so tun, als läge der Zenit noch weit vor uns. Ebenso spürt jeder, ob wir unser Leben lang schwere emotionale Brocken geschleppt und darunter fürchterlich gelitten haben, weil wir eigentlich auf ein schöneres Leben gehofft hatten. Denn jeder merkt es sofort, wenn wir nicht authentisch sind. Man kann es nicht verbergen, ob wir gegen das Altern kämpfen und eine Jugendlichkeit vortäuschen, die nicht vorhanden ist, wahrscheinlich nie vorhanden war, weil man sie uns im Teenageralter gestohlen hat. Kaum einer spricht diese offensichtliche Disharmonie unseres Äußeren an, denn wir wollen ja keinem auf die Füße treten. Wir sind ja höflich. Aber wir verdrehen innerlich die Augen, wenn jemand nicht so aussieht, wie es zu seiner Stimme, seiner Körperhaltung, seinen Augen passt. Man misstraut dem Bluff, denn jeder weiß, dass mit Attraktivitätsbetrü gern irgendetwas nicht stimmen kann.

Was wollen Sie aber wirklich, wenn Sie Anti-Faltencremes, Botox, Hyaluron und Gurkenmasken verwenden? Welcher Wunsch steckt tatsächlich hinter Fettabsaugen, Hautlifen und Haarverpflanzung? Geht es wirklich um die Erhaltung der Jugendlichkeit? Wozu soll das eigentlich gut sein?

Und was hat Jungbleiben mit Psychologie zu tun? Ist es nicht eine Frage der Zeit, ob wir altern oder nicht? Weiß nicht jeder, dass an uns allen der Zahn der Zeit nagt, wir im Alter gebrechlich werden und dass uns Altersdiabetes, Altersfehlsichtigkeit und Altersschwäche irgendwann todsicher heimsuchen?

Aber was ist dann mit den Volksweisheiten? Es heißt doch: »Die Zeit heilt alle Wunden«, »Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern« und »Alter macht weise«.



Ich verrate Ihnen die Antwort auf diese Fragen, denn es geht um Stress. Stress macht alt. Jeder möchte seinen alltäglichen psychosozialen Stress loswerden. Der Wunsch, jugendlich attraktiv und makellos zu sein, ist die tief verborgene Sehnsucht danach, sich nicht länger angreifbar, belastet und abgelehnt zu fühlen. Eigentlich wollen wir doch alle etwas Bewunderung, Aufmerksamkeit oder zumindest unsere Ruhe. Doch die meisten glauben, dies mit Äußerlichkeiten erreichen zu können. Der Unruheherd brodelt aber im Inneren. Dort, im schlechten Gewissen, sitzen die nimmermüden Kritiker und peitschen uns mit ihren gut gemeinten Ratschlägen und Warnungen durchs Leben – und verursachen Stress. Chronischen Stress, der uns nicht nur alt aussehen lässt, er lässt uns tatsächlich altern! Ihre Lebenserwartung ist ein scheues Reh. Je mehr Sie mit Gewalt abnehmen, desto schrecklicher sehen Sie nicht nur aus, wenn Sie plötzlich schlank sind, Sie steigern damit das Risiko für Kreislaufversagen und Herzmuskelschwäche. Je mehr Sie sich dazu zwingen, gesund zu leben, desto belasteter sind Sie. Vergrößern Sie chirurgisch Ihr Dekolleté, obwohl die bisherige Körbchengröße zu Ihrem Charakter passte, wirken Sie unter Umständen nicht weiblich, sondern vulgär. Wächst Ihr Busen jedoch parallel zu Ihrem neuen weiblichen Selbstwertgefühl aufgrund eines wiederhergestellten hormonellen Gleichgewichts, wirken Sie dadurch fraulich und respektabel – und das ohne Schnitte, Narben und Nebenwirkungen.

Ich zeige Ihnen in diesem Buch, wie Sie das Feld von hinten aufrollen, also wie Sie stressfest und selbstsicher werden und dadurch vitaler, knackiger, attraktiver und gesünder.

Es geht darum, wie Sie Ihre verstreichende Lebenszeit dazu nutzen, wieder der Mensch zu werden, der Sie von Anfang



an sein wollten, bevor die Lasten des Lebens auf Ihren Schultern landeten.

Anti-Aging, also die biologische Uhr zu stoppen und zurückzudrehen: das Gegenprogramm zum Alterungsprozess, – allein der Ausdruck dürfte doch viele Menschen schon provozieren. Gilt Altern doch allgemein als unumkehrbar. *Unumkehrbar* vielleicht, aber *unabwendbar*? Die Frage nach dem ewigen Jungbrunnen ist gewiss nicht neu: Hunderte von sehr guten und umfangreichen Büchern sind bereits zu dem Thema erschienen. Gesunde Ernährung und viel Bewegung gelten als gängige Rezeptempfehlungen für Anti-Aging. Dennoch glaube ich, noch ein Quäntchen mehr beisteuern zu können, welches das Erhalten oder Wiedererreichen der persönlichen Vitalität für den Leser etwas praxisnäher und anwendbarer macht. Denn unsere Vorväter haben sich sicherlich besser ernährt und mehr bewegt als wir, sind aber viel früher gealtert. Es muss also noch etwas fehlen. Was das sein könnte, davon handelt dieses Buch.

Ich betrachte Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht.¹ Damit zeige ich Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut mit Analysen, Ableitungen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen. Diese Arbeit ermöglicht unseren Klienten, sich aus schädlichen Verhaltensmustern und damit auch von stressbedingten körperlichen Symptomen zu befreien – allein durch eine Erkenntnis!

Dass unsere Emotionen einen Einfluss auf den Körper haben, ist nicht neu. Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970),



einst Schüler des Wiener Tiefenpsychologen Sigmund Freud, forderte bereits vor einhundert Jahren Ärzte dazu auf, »das Seelische als biologische Höchstfunktion« anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine »Psychologisierung des Arztes« ein, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: »Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d. A.) Wirklichkeit.« Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind. Leider scheint er unter den Medizinern der einsame Rufer in der Wüste zu sein, denn das Geschäft läuft gut für Big Pharma. In der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 22. August 2021 schreibt der Journalist Sebastian Balzter über den »Angriff auf das Altern« als das nächste große Milliardengeschäft der Pharmakonzerne. So untersucht z.B. eine US-amerikanische Arzneimittelstudie an 3.000 Teilnehmern, ob das Diabetes-Mittel Metformin nicht nur gegen typische Alterskrankheiten wie Alzheimer, Krebs, Demenz hilft, »sondern gegen das Altern überhaupt«. Langfristiges Ziel der Pharmaunternehmen sei dabei die Abschaffung des Alterns, wie wir es kennen, mithilfe der Genforschung. Es ist nicht so, dass die Medizin sich nicht bemüht, die Lebenserwartung zu erhöhen – schließlich verdient der Arzt nur am lebendigen Patienten. Doch die Mittel dazu sollen nach deren Willen nicht etwa der gesunde Menschenverstand und eine gesunde Lebensweise sein, sondern verschreibungspflichtig. Die Ausgaben für Gesundheitsleistungen steigen im Schnitt jährlich um drei bis fünf Prozent und betragen im Jahr 2020 rund 425 Milliarden Euro! Das sind rund 5.000 Euro pro Kopf, vom Säugling bis zum Greis,