

er. Dabei hat er erst mit 50 angefangen, Sport zu treiben und zu laufen. Und auch „Hurricane“ Hawkins begeistert die Zuschauer in den Stadien mit ihren Weltrekorden über die Sprintdisziplinen und ist der beste Beweis dafür, dass es nie zu spät ist, mit Sport und einem gesunden Lebensstil zu beginnen.

Mehr als 100 Jahre jung und fit wie ein Turnschuh! Das klingt wie eine Mission, eine atemberaubende Perspektive. Möchten Sie auch möglichst so lange leben und dabei so fit sein wie die beiden? Haben Sie in Ihrer Familie viele Angehörige, die

richtig lange gelebt haben? Ist das ein gutes Zeichen? Können Sie überhaupt so alt werden, wenn Ihre Eltern und Großeltern leider schon früh verstorben sind? Fragen, die wir uns sicher alle stellen. Aber welche Antworten gibt es darauf?

Sehr häufig werden die Gene als Hauptursache für Gesundheit und Vitalität in einem langen Leben angesehen. Das aber ist falsch, denn die neuesten Forschungsergebnisse zeigen, dass nur maximal 7 bis 10 Prozent unserer Lebensqualität im Alter durch die Gene vorprogrammiert und bestimmt werden. Der andere

große Rest, also mehr als 90 Prozent, wird dagegen von unserem eigenen Lebensstil direkt und unmittelbar beeinflusst, und da können wir ansetzen.

„Manche Leute altern, andere reifen!“  
Mit dieser Aussage trifft Sean Connery es exakt: Es geht nicht darum, möglichst viele Lebensjahre zu sammeln, sondern diese Lebensjahre optimal auszufüllen, zu gestalten und zu genießen. Genau das haben wir selbst in der Hand: Wir können unser Leben und unsere Gesundheit ganz allein direkt und unmittelbar beeinflussen und lenken. Es ist kein

Zufall oder Schicksal, ob wir lange gesund, fit und vital bleiben. Es ist die Summe unseres Handelns und Lebens, was mit unserer Gesundheit und unserer Lebensqualität geschieht.

Umfassende wissenschaftliche Studien über die Merkmale des Lebensstils von hochbetagten Menschen jenseits der 90 und 100 Jahre zeigen eindrucksvoll, wie es klappen kann, 100 Lebensjahre und mehr bei bester Gesundheit und optimaler Lebensqualität zu genießen. Ich habe die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse herangezogen und daraus die

„Gesundheitsformel der 100-Jährigen“ entwickelt mit den 7 Schlüsseln für ein langes Leben: Genügend Bewegung, ein effektiver Stoffwechsel, eine gute Ernährung für gesunde Zellen, ein schlagkräftiges Immunsystem, gepaart mit der richtigen Portion Regeneration und Entspannung, mit Glück, Zufriedenheit und Optimismus sowie einer leistungsfähigen Selbstreinigung des Körpers, führen als Belohnung zu einem genussvollen, langen und vitalen Leben.

Folgen Sie mir und den Alten dieser Welt und Sie werden sehen, wie leicht das gesunde Altern doch letztlich ist: