Buchvorstellung: Sara Gottfried - 10 Jahre jünger!

23.05.2019 | 14:12 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

10 Jahre jünger!

von Sara Gottfried
VAK Verlag

SARA GOTTFRIED

10 Jahre jünger!

So steuern Sie Ihre Gene
und senken Ihr
biologisches Alter

Gesund
und vital mit
dem 7-Wochen-
Programm

VAK

```
window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]]
});
```

So steuern Sie Ihre Gene und senken Ihr biologisches Alter

Dass wir unsere Gesunderhaltung und Alterung selbst beeinflussen können ist hinreichend bekannt, aber in welchem Masse das möglich ist, erläutert Sara Gottfried beispielhaft gut. Krankheiten wie Alzheimer und Krebs und auch andere Zivilisationskrankheiten sind vermeidbar. Wir sind in der Lage, die Wahrscheinlichkeit an einer schwerwiegenden Krankheit zu leiden, drastisch zu senken. Das ist möglich, in dem wir unsere Gene gezielt beeinflussen, durch gesunde Ernährung, sowie Nahrungsergänzungen und Antioxidantien und selbstverständlich durch das Weglassen von schlechten Nahrungsmitteln. Lediglich 3% unserer Gene prägen unser Gewicht, d.h. 97% unseres Gewichts lässt sich auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Interessant ist auch, dass nur 80% unseres Gewichts vom Essen beeinflusst wird, die restlichen 20% hängen von ganz anderen Faktoren ab, wie Schlaf, Bewegung, Stresslevel, Hormone und Lebensführung.

Richtig gut gefallen mir die Tipps was man essen sollte und was daraus resultiert. Für mich ist es auch wichtig, dass nicht alle Menschen und Gene über einen Kamm geschert werden, sondern individuell geschaut wird.

Ein gutes Beispiel ist der Schlafmangel. Er wird mit Fettleibigkeit, Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfall, früher Mortalität, usw. in Verbindung gebracht. Schlaf ist von enormer Bedeutung und kommt einem Allheilmittel gleich. Zu viel Schlaf ist übrigens nicht besser und die wahre Auswirkung von Schlafmitteln ist gut erklärt. Die Wirkung von Vitamin D wird hinreichend erläutert, in unserer Zeit mit viel zu viel künstlichem Licht. Die Bewegung ist selbstredend natürlich auch ein entscheidender Faktor zur Langlebigkeit und maßgeblich entscheidend. Das ist ja kein Geheimnis. Wer sich bewegt, lebt gesünder und länger. Ständiges Sitzen beschleunigt nicht nur das Altern, sondern erhöht das Risiko an ernsthaften Zivilkrankheiten zu erkranken. Vor diesem Hintergrund gibt es keine Ausrede mehr. Fang an dich zu bewegen, es muss ja nicht gleich Hochleistungssport sein. Auch Loslassen = Entspannung ist entscheidend. Sara Gottfried geht vor allem auf das Faszientraining ein, um Verspannungen entgegenzuwirken. Yoga und Pilates helfen, einfache Dehnübungen natürlich auch. Es gilt natürlich auch Umweltgifte zu vermeiden, denn Toxine schädigen unsere Mitochondrien und werden in unserem Fettgewebe gespeichert. Das ist einer der Faktoren, die uns schneller altern lassen. Hier helfen unter anderem Antioxidantien um Radikale einzufangen. Und was schmieren wir uns auf die Haut? Herkömmliche Kosmetika stecken meist voller unnatürlicher, chemischer Bestandteile und sind durch hochwertige naturbelassene Substanzen, wie feine Öle einfach zu ersetzen. Bewusster Stressabbau ist im Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen zu praktizieren und nicht zuletzt im Austausch mit Freunden zu finden. Die Pflege sozialer Kontakte ist bedeutsam, regt das Gehirn an und erhält den Scharfsinn, wie bei einer Denksportaufgabe. Eindeutig: Verbringe Zeit mit Freunden und genieße sie. Ebenso wichtig sind die Anregung des Gehirns wie durch Sudoku, Kreuzworträtsel, aber auch Tätigkeiten wie Backen, Gartenarbeit oder das Erlernen einer Sprache. Ein weiteres gut beleuchtetes Thema ist die Darmflora, denn siespielt für das Gehirn eine entscheidende Rolle.

Sara Gottfried schreibt sehr informativ über eigene Erfahrungen und die ihrer Patienten. Das Thema ist sehr interessant und umfangreich erläutert. Den wissenschaftlichen Teil eines jeden Kapitels kann man weglassen, ohne den gesamten Informationsgehalt zu verlieren. Ihr 7 Wochen Programm ist voller guter Anregungen. Auch wenn man nur einen Teil davon fürs erste übernimmt, ist das ein erster Schritt in die Verjüngung. Ich kann das Buch nur empfehlen.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben