

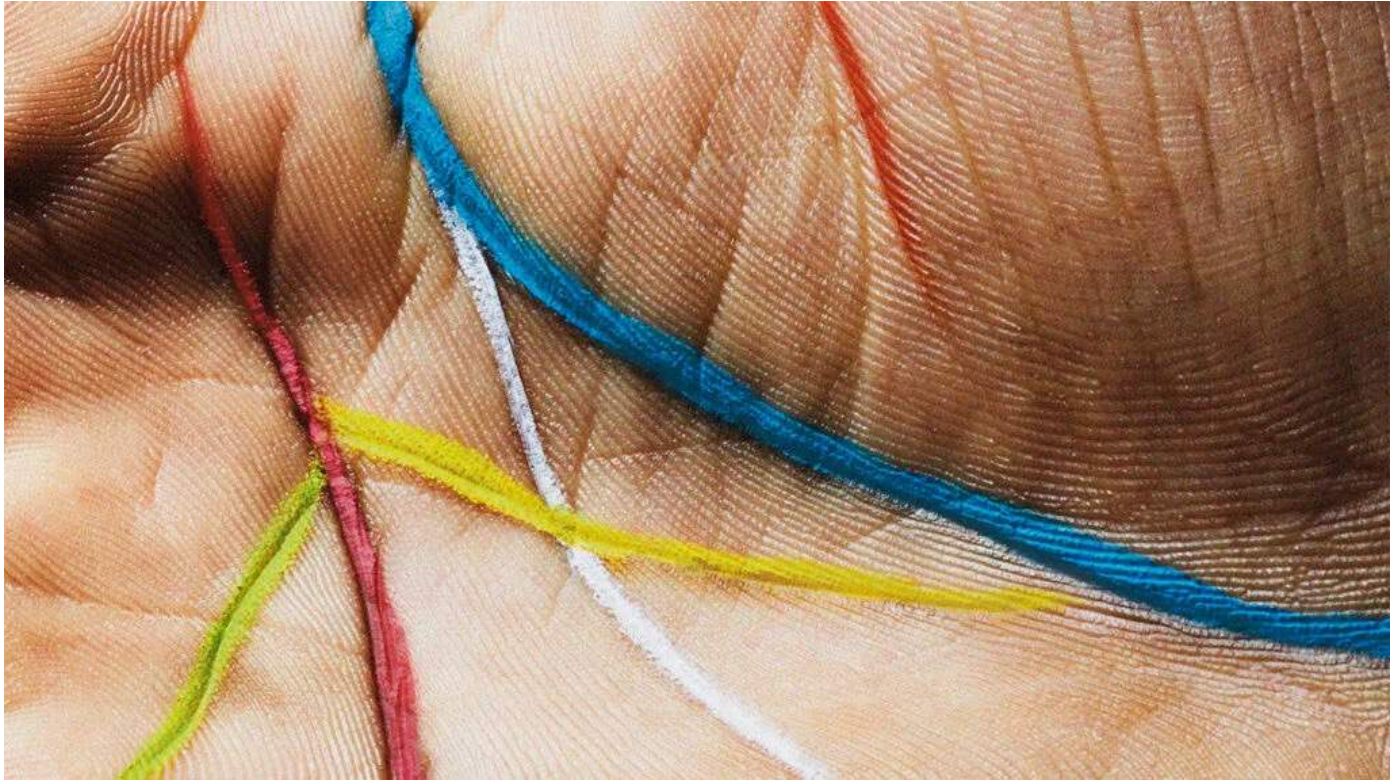
# Natürliches Anti-Aging

A romantic couple embracing on a beach at sunset. The man is in the foreground, wearing sunglasses and a dark shirt. The woman is behind him, wearing a white hat and a light-colored top. The background shows the ocean and a large rock formation under a warm, golden sky.

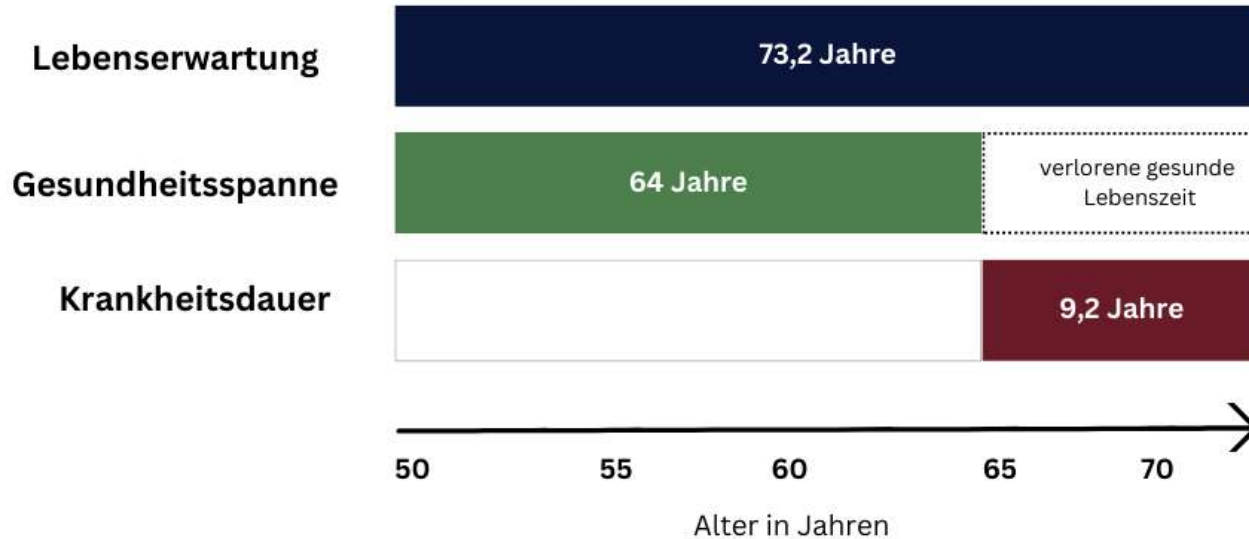
... wie Du von innen heraus strahlst

*Martin Krowicki, M.A.*

# Jung bleiben ist kein Zufall



# Gesundheitsspanne vs. Lebensspanne



Garmany et al. 2021

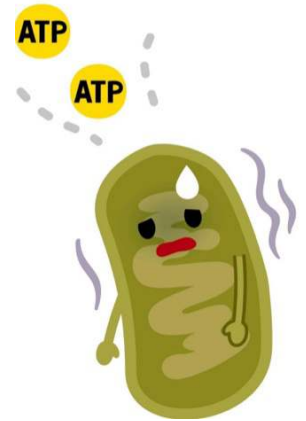
# Was Dich schneller altern lässt

- Rauchen (- 7 Jahre)
- Medikamente (- 5 Jahre)
- Übergewicht (- 6 Jahre)
- Schlechter Schlaf (Zellalterung)
- Stress (zu viele Jahre)
- Entzündungen (Inflamm-Aging)



# Alterung auf biochemischer Ebene

- Zunehmende **mitochondriale Dysfunktion** (weniger Energie)
- **Radikalinduzierte Schäden** (Entzündungen, Muskelabbau)
- **Glykolisierung von Proteinen** (Gefäß- und Nerverkrankungen)
- Altersbedingte **Abnahme der Telomerlänge**
- **Nachlassende Hormonproduktion** (Sexualhormone, Schilddrüse, hGH)



# Altern beginnt im Inneren!

- Alterung ist ein zellulärer und geistiger Prozess
- 95 % entstehen aus dem Inneren
- **Wie viel Einfluss soll dann eine Creme oder eine Spritze haben?**

# Ausflug in die Anti-Aging Industrie

# Anti-Aging

Creme drauf ...

... Spritze rein



- fertig ist der Lack ???



**Anders denken – alles Gute entsteht aus dem Inneren**



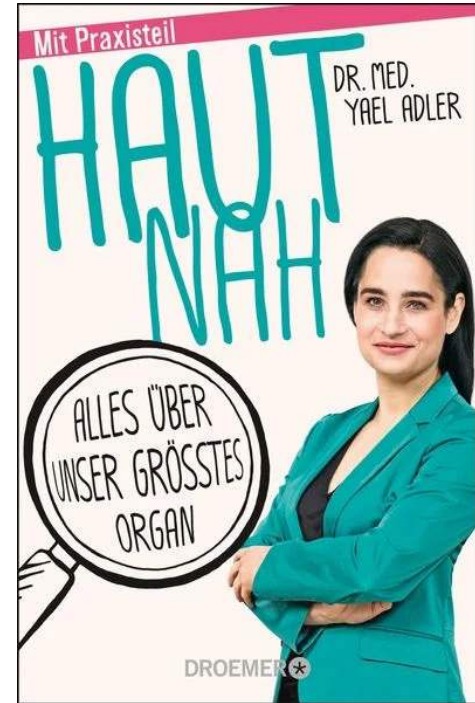
# Von Innen heraus strahlen



Politik Finanzen Perspektiven Klima Wissen Gesundheit Unterhaltung Panorama S

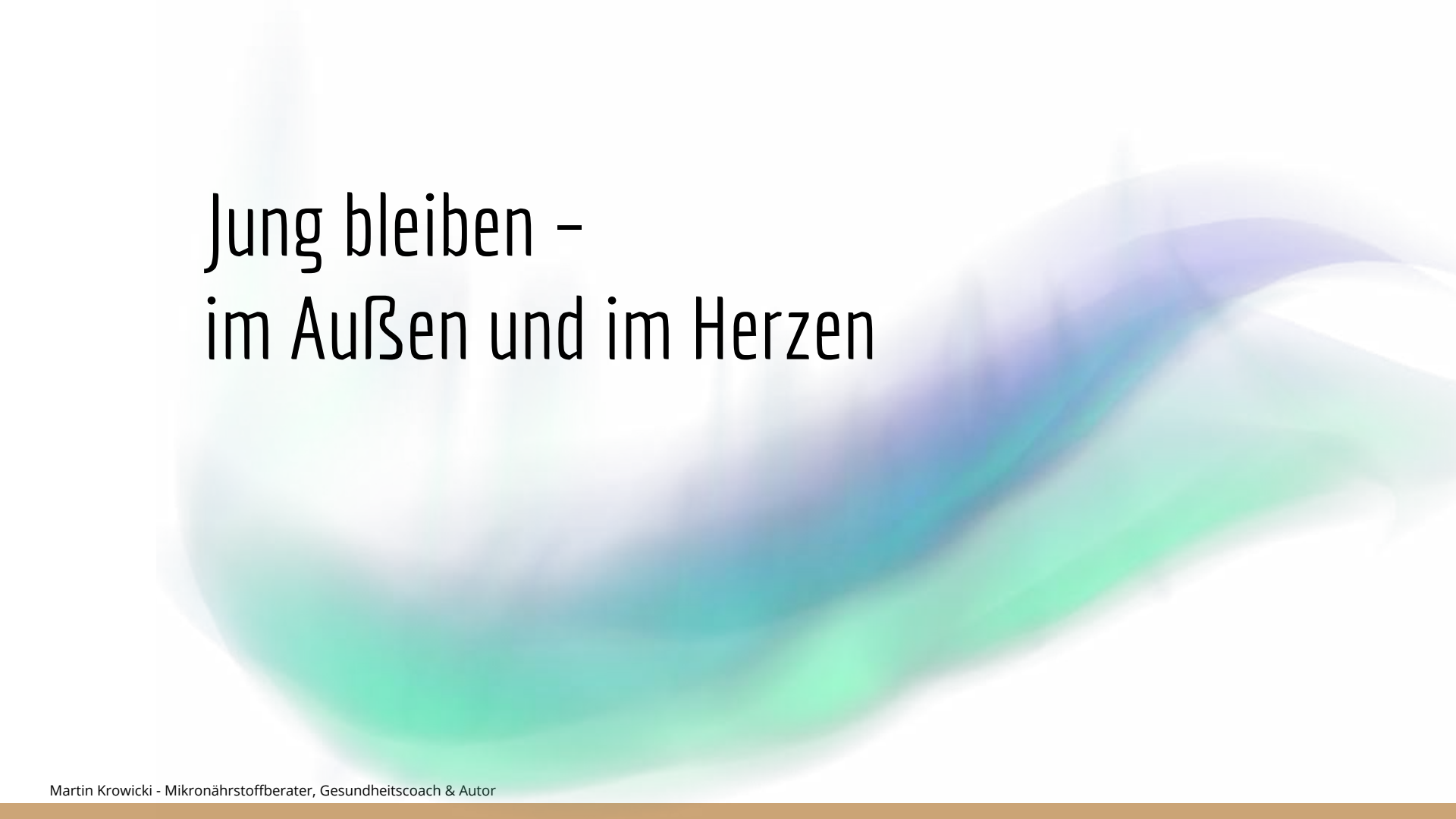
## Was halten Sie von Anti-Aging-Produkten?

**Adler:** Menschen, die sich eine Anti-Falten-Creme kaufen, haben danach weiterhin Falten. Die Effekte sind marginal und ich benutze sie auch nicht. Ich setze auf gesunde Ernährung, die von innen in den Körper gelangt und der Haut beim Aufbauen hilft.



**- Hildegard, ich glaube die  
Anti-Falten-Creme wirkt!**





# Jung bleiben – im Außen und im Herzen

# Happy Aging – Geheimnisse der 100-Jährigen

## Bewegung

(Myokine, Glückshormone)

**Fasten**  
(temporäre Kalorienreduktion)

**Antioxidantien**  
(Zellschutz)

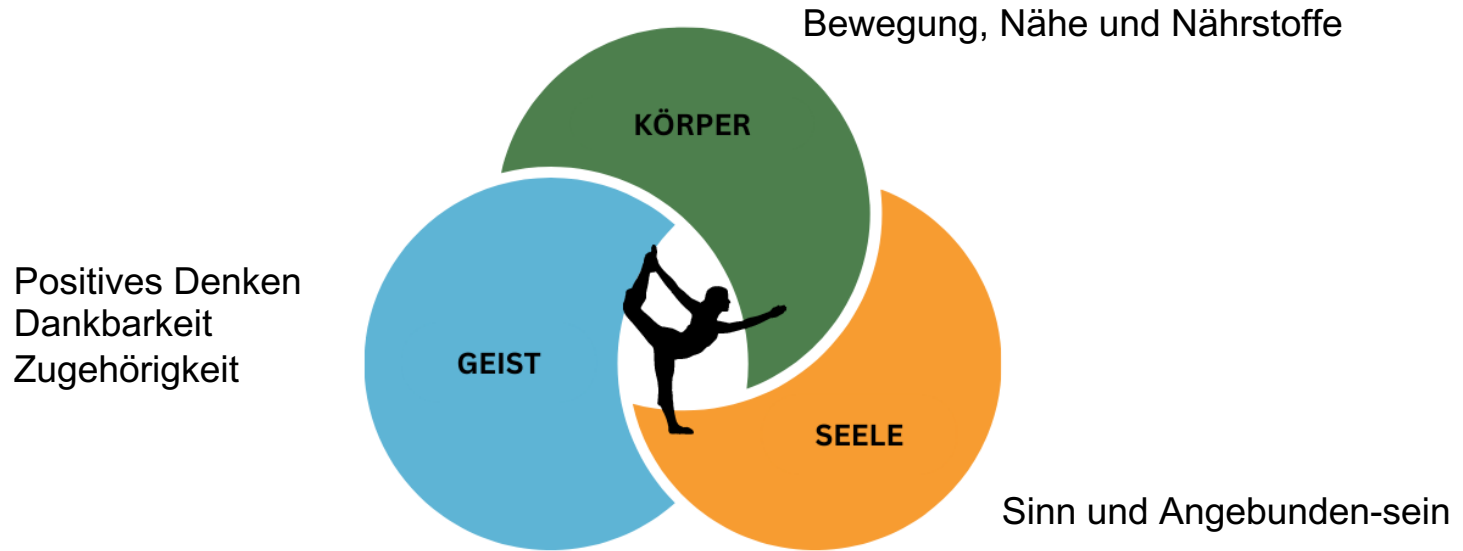
**Frische, hochwertige Nahrung**  
(Nährstoffe)

**Werte & Traditionen**  
(innerer Kompass)

**Familie & Freunde**  
(Zugehörigkeit)



# Die Essenz der Langlebigkeit



# ikigai

[ik-ee-guy] • japanese

... der Grund Deines Seins  
... das, wofür Du morgens aufstehst



# Anti-Aging Ernährung



# Anti-Aging Lebensmittel

- Dunkles Obst, dunkle Beeren
- Grünes Gemüse & Wildkräuter
- Pilze und Heilpilze (Reishi, Chaga, Cordyceps)
- Adaptogene (Ashwagandha, Kakao)
- Küchenkräuter & Gewürze
- Fleisch aus Weidehaltung (Nose-to-tail)
- Fermente: Kombucha, Kefir, Joghurt
- Omega 3-Öle, Olivenöl



# Vermeide diese Lebensmittel



- Industrielle Speiseöle (Sonnenblumenöl, Rapsöl)
- Weißmehl-Produkte
- Zucker, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke
- Produkte aus Massentierhaltung
- Alkohol

Allgemein zu reduzieren:

- Frittiertes
- Paniertes
- Glaciertes
- Kandiertes

# ~~Nahrungsergänzungen~~ Nährstoffnotwendigkeiten


# Kollagen – schön und Gelenk-gesund Altern

- Ab dem frühen Erwachsenenalter (30 Jahre) werden Fibroblasten weniger aktiv
- die **Kollagenproduktion** sinkt um etwa 1,0% -1,5% pro Jahr (= minus 30 % bis 60 Jahre)

[Open Access](#) | [Review](#)

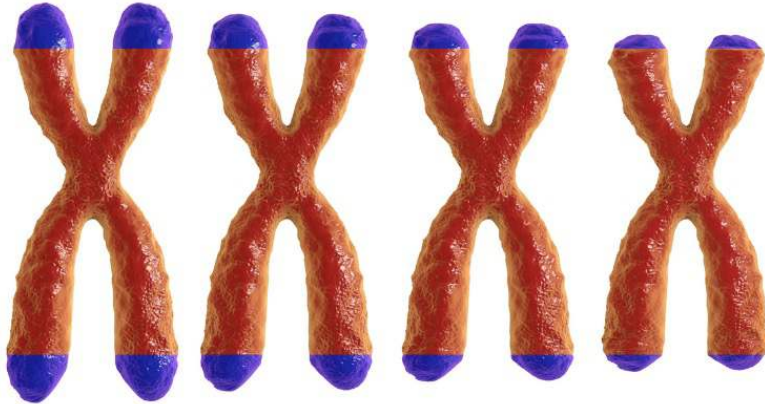
*Plast Aesthet Res* 2021;8:2.  
10.20517/2347-9264.2020.153  
© The Author(s) 2021.

**Skin collagen through the lifestages: importance for skin health and beauty**

Views: 46146 | Downloads: 3496 | Cited:  Crossref 14

David M. Dailly<sup>1</sup> Jennifer Lozano<sup>2</sup>

# Vitamin D – schützt die Telomere



JOURNAL ARTICLE

**Higher serum vitamin D concentrations are associated with longer leukocyte telomere length in women**

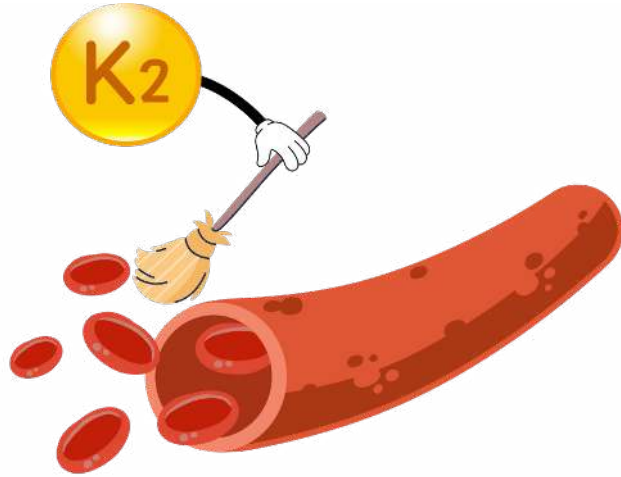
J Brent Richards ✉, Ana M Valdes, Jeffrey P Gardner, Dimitri Paximadas, Masayuki Kimura, Ayrun Nessa, Xiaobin Lu, Gabriela L Surdulescu, Rami Swaminathan, Tim D Spector ... Show more

*The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 86, Issue 5, November 2007, Pages 1420–1425, <https://doi.org/10.1093/ajcn/86.5.1420>

menopausal status, use of hormone replacement therapy, and physical activity;  $P$  for trend across tertiles = 0.003). The difference in LTL between the highest and lowest tertiles of vitamin D was 107 base pairs ( $P = 0.0009$ ), which is equivalent to 5.0 y of telomeric aging. This difference was further accentuated

**5 Jahre Unterschied (!)** zwischen Menschen mit Vitamin-D Mangel und ausreichend Vitamin D

# Vitamin K2 – hält die Gefäße „sauber“



[Int J Mol Sci](#). 2019 Sep; 20(17): 4150.

Published online 2019 Aug 25. doi: [10.3390/ijms20174150](https://doi.org/10.3390/ijms20174150)

PMCID: PMC6747195

PMID: [31450694](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31450694/)

Vitamin K as a Powerful Micronutrient in Aging and Age-Related Diseases: Pros and Cons from Clinical Studies

[Dina C. Simes](#),<sup>1,2,\*</sup> [Carla S. B. Viegas](#),<sup>1,2</sup> [Nuna Araújo](#),<sup>1</sup> and [Catarina Marreiros](#)<sup>1</sup>

Klinische Belege: ein **hoher Vitamin-K-Status** → schützende Rolle bei den Entzündungs- und Mineralisierungsprozessen, die mit der Entstehung **altersbedingter Krankheiten** verbunden sind

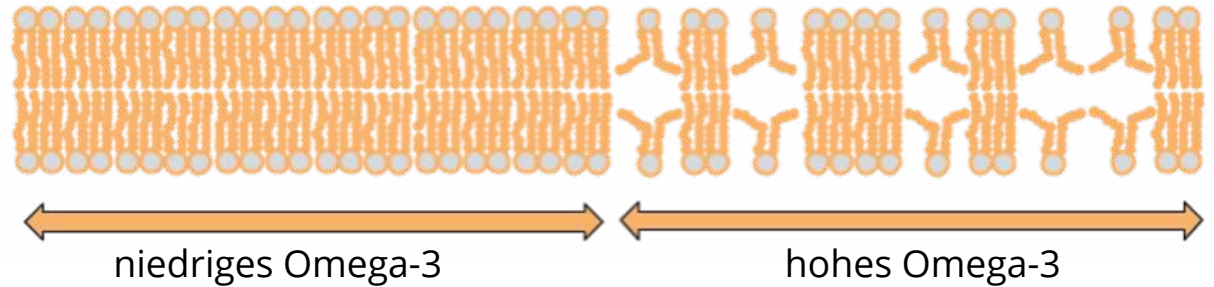
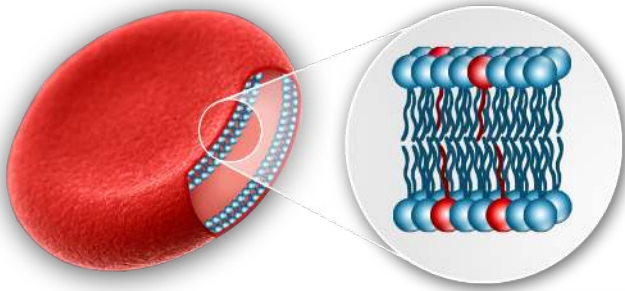
Vitamin K als **schützender Supermikronährstoff** im Alterungsprozess und bei **“Inflammaging”** → seine zukünftige Verwendung in der klinischen Praxis unterstreicht.

# Omega-3 Fettsäuren + 5 Jahre?

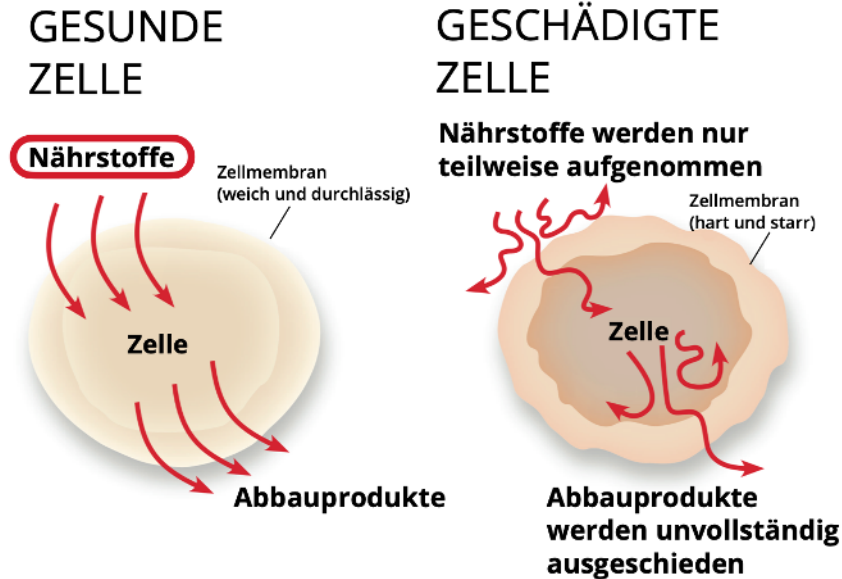
- "Ein höherer Gehalt dieser [Omega-3 Fettsäuren] im Blut [...] erhöht die Lebenserwartung **um fast 5 Jahre.**"

– Dr. Aleix Sala-Vila (Hospital del Mar Medical Research Institute)

# Ein Blick in die Zellmembran



# Zellgesundheit mit Omega-3



# Wie viel Omega-3?

Ziel: 2 - 3 g Omega-3 / jeden Tag

150 – 200 g Lachs (nicht empfohlen)  
= 5 - 7 € pro Tag

Empfehlung: Ergänzung mit Omega-3 Öl

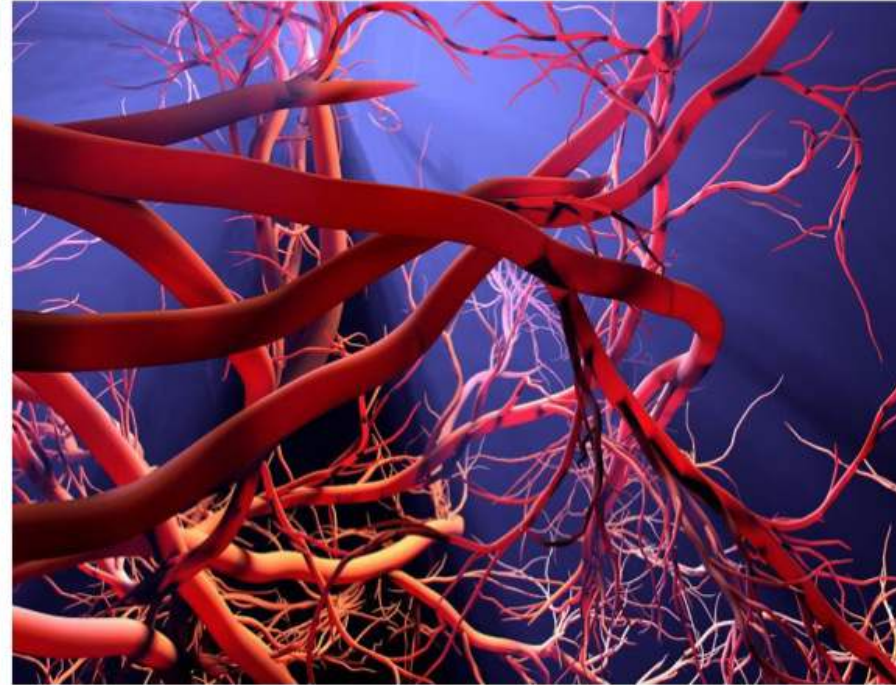
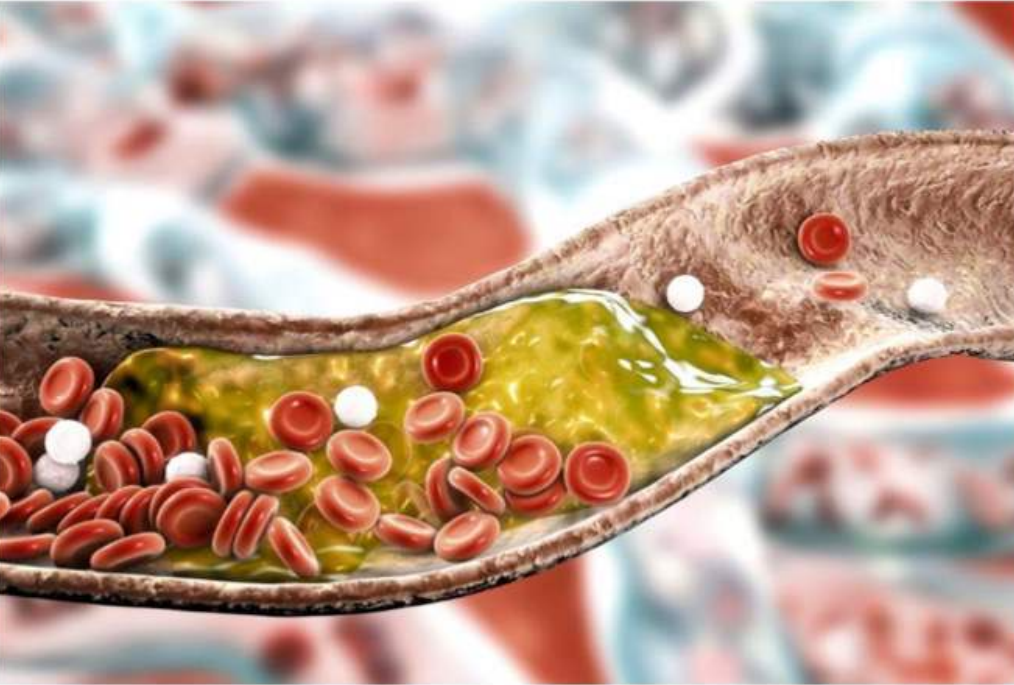
= 1 - 2 € pro Tag



# Mangel vs. optimale Versorgung

<b>Nährstoff</b>	<b>Indikation</b>	<b>Verändertes Risiko</b>
Omega 3	Herz-Kreislauf-Tod	- 90 %
Omega 3	Covid-19-Sterblichkeit	- 75 %
Vitamin D	Krebs-Sterberate in Dtl.	- 30.000 pro Jahr
Vitamin D	Brustkrebs-Sterblichkeit	- 65 %
Omega 3 & Vitamin D	Autoimmunerkrankungen	- 50 %
Vitamin K2	Herz-Kreislauf-Tod	- 57 %
Omega 3 & Vitamin D	Winterdepression	- 90 %

# Fazit: Ein Mensch ist so alt wie seine Blutgefäße



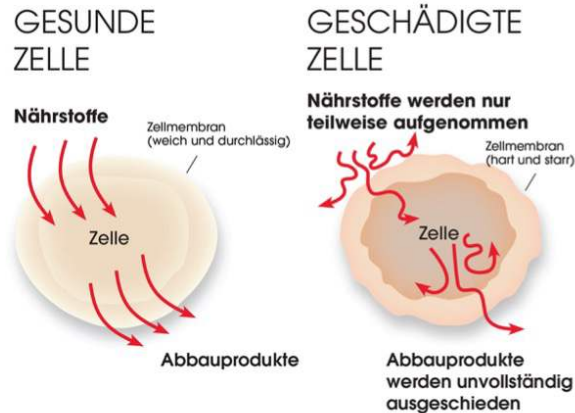


# Eine Möglichkeit ... Anti-Aging von innen

# Zellfunktionen

95 % gesteuert durch

**OMEGA-3  
FETTSÄUREN  
HELFEN DIE  
MEMBRANEN  
DER ROTEN  
BLUTKÖRPERCHEN  
FLEXIBLER ZU  
HALTEN, WAS  
IHNEN DEN WEG  
DURCH DIE  
FEINEN KAPILLAREN  
ERLEICHTERT.**



**Vitamine  
Mineralstoffe  
Spurenelemente  
Antioxidantien**



MESSEN

statt

RATEN



# Wie?

## Erster Test



## Zweiter Test (6 Mo)



# Omega-3 Fettsäuren

## Zielwerte

Omega-3 INDEX > 8-14%

RATIO  $\Omega 6 : \Omega 3 < 4:1$



# EQ PURE ARCTIC OIL

- TOTOX = 4.0 - 6.0
- Aus nachhaltigem, arktischem Wildfang
- Schwermetall-gereinigt
- Ausgezeichnet für herausragenden Geschmack
- Omega 3-Test für Zuhause in Monat 1 & 6



# Das Pure Arctic Oil

100 % natürlich, nachhaltig und vollständig rückverfolgbar.

Angereichert mit kaltgepresstem Bio-Olivenöl und Vitamin D3

Natürlich reich an Antioxidantien (Rosmarin und Vitamin E)



Reich an Polyphenolen, um Oxidation vorzubeugen.

Fünf Jahre in Folge Gewinner des prestigeträchtigen Superior Taste Awards.

Dokumentierte Wirkung.



# Das 6 Monate Gesundheitskonzept

Monat 1



Monat 2



Monat 3



Monat 4



Monat 5



Monat 6+



> Hier klicken und bestellen



# 9 von 10 Menschen

... sind allein durch **Omega-3** einen großen Schritt weiter

Wer mehr will ...

das Nordic Health Konzept



# Gesundheit ermöglichen leicht gemacht

## DIE EQOLOGY PRODUKT-PALETTE



Gesundheitskonzepte  
€ 2,- bis 6,- pro Tag



2. Monat  
monatlich frische  
Produkte nach Hause



4. Monat



6. Monat



Bis ins hohe Alter/  
healthy ageing

1. Monat  
Bestellung + 1 Test



3. Monat

5. Monat  
2ter Test



© MYNORIS®

> Hier klicken und bestellen

# Fazit – von innen heraus strahlen

Die wichtigsten Nährstoffe:

- Sinn der Grund zum Aufstehen
- Liebe zueinander, zum Leben
- Nähe körperlich und geistig
- Gemeinschaft Werte und Traditionen
- Bewegung körperlich und geistig
- Nahrung hochwertige Lebensmittel, Nährstoffe

Jung bleiben ist kein Zufall

Pack es an

... alle nötigen Schritte zur Umsetzung findest Du in der Mail

*Danke, dass Du dabei warst 😊*