

ANDREAS CAMPOBASSO
Stopp!
Die Umkehr des Alterungsprozesses



Buch

Medien und Werbung führen uns tagtäglich vor Augen, dass »jung und schön« für Erfolg steht. Doch mit künstlich gestraffter Haut, flippiger Kleidung und flotten Sprüchen ist es noch längst nicht getan. Ewige Jugend – ein Wunschtraum? Oder existiert das Phänomen der Alterslosigkeit wirklich?

In diesem Buch lüftet Andreas Campobasso das Geheimnis der Jugend. In mehrjähriger Forschungsarbeit und durch Selbstversuche hat er viele Erkenntnisse gewonnen, wie der Alterungsprozess tatsächlich gestoppt werden kann!

Zunächst zeigt der Autor sämtliche Faktoren auf, die den Menschen altern lassen. Besonders fokussiert er dabei Zellgifte und Schlacken, die sich im Körper ablagern.

Im Weiteren werden verschiedene »Verjüngungskuren« vorgestellt, die sich im Alltag umsetzen lassen: Rezepte zur Darmentschlackung und Entgiftung, die richtigen Lebensmittel, mit denen sich das wertvolle Enzymdepot auffüllen lässt, Körperpflege, die verjüngend wirkt, besondere Atemtechniken und die besondere Rolle des Wassers als Jungbrunnen.

Doch an erster Stelle steht für Andreas Campobasso die »mentale Umprogrammierung«, denn wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen. Das heißt, dass man bereit dazu ist, den bisherigen Lebensstil zu verändern und über den Willen verfügt, sämtliche Methoden bewusst umzusetzen. Ein wahrhaft erstaunliches und motivierendes Konzept, das die Augen öffnet für den eigenen Körper und eine sichtbare Verjüngung garantiert!

Autor

Andreas Campobasso ist Toningenieur und betrieb über mehrere Jahre ein Tonstudio.

Er verfügt über eine 20-jährige Erfahrung in den Bereichen Metaphysik und Bewusstseinsforschung und arbeitet heute mit Reiki, Yoga und Energietechniken. Außerdem ist er als Lebensberater tätig und beschäftigt sich mit Radionik, Morphogenetik und Quantenphysik. Die »Umkehr des Alterungsprozesses« ist sein erstes Buch.

Andreas Campobasso

Stopp!
Die Umkehr
des Alterungsprozesses

GOLDMANN

Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Gleichwohl übernehmen weder Autor noch Verlag die Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Die in dieser Schrift enthaltenen Informationen sollen im Falle eines medizinischen Problems keinen Ersatz für Therapie und Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers darstellen. Das Anliegen des Autors liegt allein in der Vorsorge und Wiederherstellung der Jugend.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

14. Auflage

Vollständige, aktualisierte Taschenbuchausgabe September 2008

© 2008 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Plainpicture_wildcard

Lektorat: Johannes Bucej

WL · Herstellung: CZ

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21858-5

www.goldmann.de

*Dieses Buch widme ich
meiner lieben Frau Sabine.*

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	11
Vorwort	13
Einführung	19
Die Abmachung	24

TEIL I

Aufklärung – Was ist Altern?	29
Was genau ist passiert?	31
Das Experiment	37
Telomere, die Zündschnüre des Todes	42
Was steht einer Verjüngung im Weg?	45
Wie lässt sich eine Verunreinigung der Zellen verhindern?	47
Die Widersacher der Jugend	48
Wie alt kann ein Mensch tatsächlich werden?	52
Die frechen (noch) freien Radikale	58
Sauer?	60
Wundermittel?	66
Gibt es ein echtes Wundermittel?	66

Jugendliche Schönheit kommt von innen und von außen	68
Das Nährwertempfehlungschaos	73
Weitere Faktoren	75
Zellgifte	75
Die Bedeutung von Kolloiden für das biologische System	76
Unerwünschte Untermieter	81
Wo im Körper sammeln sich diese Räuber	84
Der unterschiedliche Alterungsverlauf bei Mann und Frau	87
Zivilisatose	91
Vererbtes Übel?	92
Siechtums-Junkfood	95
Das ganz normale tägliche Gift	99
Nicht vollkommen gesund zu sein bedeutet zu altern	122
Die verhängnisvolle Säurestarre	124
Sage mir, wie jung Dein Darm ist, und ich sage Dir, wie alt Du bist	126
Dinge, an die man denken sollte	129
Woher kommen schlechte Augen?	129
Schweißtreibende Überanstrengung	131
Wasser ist nicht gleich Wasser!	133
Durchblutung	141
Kleine Helfer	141

Der oberflächliche Ansatz	152
Nutzlose Hormontherapien	152
Recycling	154
Kurzes Fazit	154

Teil II

Der menale Aspekt	159
Durchatmen	159
Gedanken, der »Vater« aller Dinge	161
Mentale Gewohnheiten	163
Der mentale Aspekt des Alterns und Verjüngens	165
Unsterbliche Tiere und Pflanzen	169
Langlebige Menschen und andere »Wunder«	173
Die Naturgesetze der ewigen Jugend	179
Denkgewohnheiten und Programmierung	188
Chaos/Entropie	190
Blockaden	200
Licht	204
Licht und Information	211
Wieso-, Weshalb-, Warum-Frager	213
Ein Apfel in Arabien	214
Echtes frisches Wasser	215
Mucus	216
Morphogenetische Zusammenhänge	218

Teil III

Die Methode	223
Artgerechte Ernährung	227
Das Nahrungsmittel, das am besten schmeckt, ist das beste Nahrungsmittel	228
Basisch und sauer wirkende Lebensmittel	234
Der Trick für umsteigende Einsteiger	238
Jugenderhaltende Nahrungsmittel	239
Lassen Sie Ihre Nahrung Ihr Verjüngungsmittel sein	241
Natürliche depotfüllende Nahrungsmittelergänzung	258
Das Verjüngungs-Enzym Superoxid-dismutase(SOD)	276
Chlorophyll	278
Verjüngende Körperpflege	281
Technische Helfer	294
Energetische Gratis-Verjüngungsmittel	298
Den Darm entrümpeln	321
Ermitteln Sie Ihren Schlackentyp	338
Verjüngungsrezepte für den jeweiligen Schlackentyp	342
Der Ablauf des Verjüngungsprozesses	346
Ewige Jugend?	349
 Anhang	 351

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe

Vieles wurde in dieser zweiten Ausgabe stark überarbeitet, um es den Lesern noch einfacher zu machen, gesund »alt« zu werden.

Manches, das mir für meine Leser weniger relevant erschien, wurde durch neuere Informationen ersetzt, welche sich noch besser bewährt haben. Anregungen, Erfahrungswerte und auch Korrekturen aus Leserbriefen wurden beherzigt und eingearbeitet.

An dieser Stelle meinen Dank für diese Aufmerksamkeiten und auch über die Freude des nahen Kontaktes mit diesen lieben Menschen. Soviel ehrliche Begeisterung und Freundlichkeiten hatte ich anfangs nicht erwartet. Es ist mir immer wieder eine Freude, davon zu hören, wie viele schon mit dieser Methode wundervolle Erfolge feiern konnten. Das zeigt mir einmal mehr, wie wichtig dieses Thema ist. Jung und agil zu bleiben, ist eine Kunst die man lernen kann und die unheimlich Spaß macht. Weiter sorgt sie natürlich dafür, dass man auch noch viel länger Spaß haben kann, wenn man nicht nur rüstig, sondern regelrecht strahlend durch das Leben surft.

Alles Liebe Ihnen!

A. Campobasso

Vorwort

Es ist erstaunlich, wie viele fundamentale Antworten zu finden sind bei dem Versuch, das Rätsel der Alterslosigkeit zu entschlüsseln. Bei meinen Nachforschungen entdeckte ich in der Schöpfung einen einfachen Plan, wie sich bleibende Jugend in der Tat erreichen lässt. Hier nun die Lösung und somit ein kleines Stück vorwärts in ein Goldene Zeitalter.

Wir Menschen sind schon in einer beneidenswerten Lage. Wir können tatsächlich jung bleiben und uns sogar wieder verjüngen. Leider wissen das bisher nur sehr, sehr wenige Menschen.

Dieses Buch soll deshalb all denen, die es sich vorzustellen wagen, dazu dienen, ihre eigene jugendliche Wirklichkeit zu erschaffen, den Traum der Jugendlichkeit zu träumen und wieder zu erleben. Damit aus einem Traum sichtbare Realität wird.

Ich habe große Achtung vor Menschen, die gerne über ihren Tellerrand schauen, um zu sehen, ob das, was eben gerade jedermann für so normal und wirklich hält, auch der eigenen Erfahrung entspricht oder nicht.

Ist es deshalb nicht schön zu sehen, dass Sie, liebe(r) Leser(in), sich ernsthafte Gedanken zu dem Thema

Alterslosigkeit und bleibende Jugendlichkeit machen und sicher auch darüber, wie man ganz praktisch dem Alterungsprozess die Grundlage entzieht?

Obwohl der Mensch so rasant an Wissen zulegt, ist es doch verwunderlich, dass er sich nur sehr oberflächlich, und dabei so offensichtlich wenig erfolgreich, Gedanken über dieses Thema zu machen scheint. Aber unter der Oberfläche brodelt doch eine gewisse Furcht. Die unterschwellige Furcht vor dem Altwerden.

Ist es nicht so, dass diese Furcht und die damit empfundene Fremdartigkeit in Wirklichkeit auch irgendwo ihre tief verwurzelte instinktive Berechtigung hat. Das »normale« Altern ist nämlich nicht so normal, wie wir noch sehen werden. Nur weil es angeblich jeder tut und niemand es anders zu kennen scheint, heißt das noch lange nicht, dass es so sein muss. Deshalb werden wir im Verlauf dieses Buches noch Menschen und deren Geheimnisse kennenlernen, die eben trotz ihres hohen Lebensalters wirklich noch jung blieben und auch noch lange jung bleiben werden. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist theoretisch die »ewige Jugend« sehr wohl möglich. Dieses Buch will Ihnen die Praxis zeigen, wie genau dies, wenn Sie es wollen, für Sie selbst persönlich möglich werden kann.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die Alterung so kontinuierlich, unmerklich und mit erschreckendem Automatismus erfolgt? Nicht? Warum nicht? Sie haben sich also auch schon daran gewöhnt! Aber gibt es einen berechtigten Grund, sich an etwas so Unangeneh-

mes gewöhnen zu müssen? Doch wohl nicht, wenn man eine Alternative hat.

Weshalb haben nur wenige diese Gewohnheitsstruktur durchbrochen? Ganz einfach, weil man nicht erfolgreich jung bleiben kann, ohne die gewissen Gesetze und Ordnungen der Natur zu kennen.

Ausgelöst durch den Wunsch nach der Erhaltung der Jugend, meiner eigenen und vor allem der eines geliebten Menschen, begab ich mich auf eine Pilgerfahrt durch das einfache Wissen Heiliger, Yogis und anderer außergewöhnlicher Menschen. Menschen, die oft in aller Abgeschlossenheit das leben, was die meisten von uns nicht einmal zu träumen wagen. Hier erfahren Sie, total nüchtern und entmystifiziert, Details der Alterslosigkeit und die »geheimen Techniken« dieser wundersamen Menschen.

Das Geheimnis ist so offensichtlich und ständig vor Augen, dass es die Masse übersieht. Es ist ein Wissen um einen besonderen Lebensplan, der, richtig angewandt, eine reelle Verjüngung unumgänglich macht.

Im dritten Teil dieses Buches werde ich deshalb näher darauf eingehen, wie Sie Ihr neues Wissen dann auch ganz einfach in Ihr eigenes Leben integrieren können und wie es sich auch sicher praktisch anwenden lässt.

Wichtig: Echtes »Antiaging« hat es nicht nötig, hohe Kosten zu verursachen, um wirklich wirksam zu sein. Natürliches Verjüngen kostet nur etwas Gehirnarbeit, neue Gewohnheiten und vor allem Lernen.

Wie wäre es denn, wenn Sie, egal, in welchem Alter

Sie sich jetzt gerade befinden mögen, die Möglichkeit hätten, bis an Ihr weit entferntes Lebensziel recht jung und knackig zu bleiben? Oder natürlich auch es wieder zu werden? Sie werden noch sehen, wie man dies erstaunlich erfolgreich bewerkstelligen kann. Stellen Sie sich doch einmal vor, es wäre gar nicht so schwer und vor allem logisch, Schritt für Schritt zu erreichen.

Sie werden in diesem Buch alle Möglichkeiten finden, die Sie brauchen, um genau dies in Ihrem Leben zu erreichen. All das wird für Sie ganz leicht zu verstehen sein. Ich werde Sie nicht ohne praktische Anleitung stehen lassen.

Alles, was in diesem Buch steht, ist praktisch erprobt, und das allermeiste habe ich natürlich an mir selbst erfolgreich getestet. Mein Körper ist inzwischen schmerzfrei und alterslos, ich bin immer supergesund und stotze vor Kraft! Und hätte ich früher schon gewusst, was ich heute wissen darf, wäre mir sicherlich so manches Leid erspart geblieben. Andererseits brachte genau diese Not mich dazu, mir tiefere Gedanken über dieses so faszinierende, komplexe und doch einfache Thema zu machen. Die Frucht meiner Erfahrungen und Überlegungen ist dieses Buch.

Bei der Recherche für dieses Buch wühlte ich in unzähligen Schriften und Informationen, habe aber auch meine eigenen bewährten Erfahrungen zu diesem Thema verarbeitet. Natürlich könnte ich Ihnen ausschließlich von den allerneuesten, sensationellsten Antiaging-Erkenntnissen der heutigen Wissenschaft berichten.

Über spektakuläre Gentechnikutopien und Hormonmanipulationen und davon, welche neuen Vitamine, Lebensmittel und Sportarten gerade der Trend in den Boulevardmedien sind, um sich jung zu halten. Es ist ein riesiger Markt geworden. Man kann den Eindruck gewinnen, dass die Leute bei der Stange gehalten werden sollen mit Dingen, die es leider in erster Linie auf den Geldbeutel abgesehen haben. Können diese Dinge tatsächlich den Alterungsprozess aufhalten?

Es gibt genug (gute) Ratschläge und es gibt genug Worte, aber es gibt leider einfach zu wenig Information, wie man dieses Thema naturgemäß und praktisch im Alltag umsetzen kann.

Das Einzige, was Sie von diesem Buch erwarten können, ist strahlende Gesundheit und bleibende oder auch wiederkehrende Jugendlichkeit. Sichtbar!

Einführung

Der Mensch hat zum Altern ein sehr zwiespältiges Verhältnis. Als Kind möchte man rasch älter und groß werden und im fortgeschrittenen Alter würden die meisten Menschen sehr viel dafür geben, wenn sie wieder jung sein dürften.

Wie sieht es mit Ihnen aus? Sie sind jetzt vielleicht 30-40-50-60 Jahre alt. Vielleicht sind die ersten grauen Haare sichtbar, langsam erschlafft die Haut, die Sehschärfe lässt allmählich nach, und Sie wollen es nicht nur so hinnehmen, oder ihre Motivation ist einfach, sich nur frühzeitig genug Ihre Jugend zu erhalten.

Wird uns nicht immer gesagt, dass der Körper ab Anfang 20, also wenn er ausgewachsen ist, langsam dahinsinken muss? Warum aber sollte das so sein? Gute Frage. Es gibt in Wahrheit keinen natürlichen Grund, außer der massiven Unwissenheit diesbezüglich.

Entsprechende Konsequenz vorausgesetzt, lassen sich diese Erscheinungen auf jeden Fall ohne Chemie und Messer wieder rückgängig machen. Das ist die Neuigkeit und Behauptung in diesem Buch.

Ja, Ihr Körper ist erneuerungsfähig. Der Alterungsprozess ist in der Tat umkehrbar!

Es gibt belegbare Fälle von über 60-Jährigen, ehemals

Glatzköpfigen mit neuem Haarwuchs dank einer Kopfhautverjüngung.

Das eigentlich Unmögliche ist passiert: Eine knapp 40 Jahre (!) alte Platte wuchs langsam Stück um Stück wieder zu. Das bedeutet ja in Wirklichkeit nichts anderes, als dass diese Kopfhaut wieder auf ein Alter von Anfang 20 verjüngt wurde. Eben bis zu dem Zeitpunkt, als der angeblich vererbte und unheilbare Haarausfall begann. Diese offensichtliche Verjüngung des Haarwuchses geht natürlich im entsprechenden Rahmen analog auch mit dem Rest des Körpers.

Wie kann das sein? Ist das wirklich möglich, obwohl die Wissenschaft es nicht erklären kann? Wir sehen also nun, dass selbst das Gewebe der Kopfhaut von recht hochbetagten Menschen wieder gut hergestellt und verjüngt werden kann. Bei dementsprechender Konsequenz und etwas Geduld hat das bei allen Probanden funktioniert. Das ist die Neuigkeit. Und das können Sie auch.

Natürlich habe ich selbst durch bestimmte Methoden und einen nagelneuen Lebensstil diesen sehr großen Segen am eigenen Leib erfahren dürfen. Ich will Ihnen nun mitteilen, was ich durch jahrelanges Herumexperimentieren herausgefunden habe. Es sind kleine Wunder, die ich selbst immer noch erlebe.

Als ich 34 Jahre alt war, nahm ich an einem biologischen Test teil, um mein wirkliches körperliches Alter zu ermitteln. Es stellte sich heraus, dass ich zu diesem Zeitpunkt körperlich nur 23 Jahre alt war. Das ist etwas enttäuschend, wenn man sich die heutige körperliche Situa-

tion der 23-Jährigen anschaut. Spaß beiseite, dieser Test, den ich schon am Anfang meiner Praxis machte, hat meine Methode voll bestätigt!

Es gab auch noch andere körperliche Alterskrankheiten wie beispielsweise eine fortschreitende Glatze sowie Bandscheibenleiden, Tinnitus, Multiallergien, knirschende Knie, chronische Sehnenscheidenentzündung, Sehfehler, leichte Krampfadern und viel anderes mehr. Meine Frau wurde von Neurodermitis und Endometriose geheilt, genauso von schlecht durchbluteten Beinen und Händen. Obwohl diese Heilungen medizinisch für unmöglich gehalten werden. Trotzdem kam unter anderem auch ihr geschwundenes Zahnfleisch in perfekter Weise wieder zurück. Außerdem ist sie jetzt viel fröhlicher und ausgeglichener.

Sie werden in diesem Buch also Dinge erfahren, die Ihr momentanes Weltbild erschüttern könnten.

Und das ist meine volle Absicht! Zumindest muss das allgemeine Bild des Alterungsvorgangs reformiert werden.

Schluss mit dem unwissenden Plappern über das Altern und über Krankheit. Die Wahrheit darüber macht jung, und das, was wirklich wirkt und uns verjüngt, ist letztlich das, was für uns hier zählt. Je früher Sie daher mit der Methode (Teil III) beginnen, je unbelasteter Sie zu diesem Zeitpunkt sind, desto schneller werden sich Erfolge einstellen und desto weniger Geduld ist nötig.

Je nachdem wie forciert Sie sich an Ihre Verjüngungskur heranwagen wollen, bedarf es Ihrerseits vermehrter

Konsequenz und größeren Willens, auf dem Weg zu einem neuen und jung erhaltenden Lebensstil.

Geht man dieser Thematik auf den Grund, stellt man schnell fest, wie facettenreich die Zusammenhänge sind. Die Lösung ist dennoch genial einfach, wobei sie sich über mehrere Stufen entfaltet.

Deshalb ist dieses Buch der Übersichtlichkeit halber in drei strikt getrennte Teile und Ebenen aufgeteilt.

Teil I behandelt das Problem des Alterns und den Vorgang an sich. Dies ist der aufklärende Teil über den degenerierten Charakter der Moderne.

Teil II behandelt das Thema von der mentalen/metaphysischen Seite aus, eben die »geheimnisvollen« Gesetze der Jugendlichkeit. Dieser Teil wird Ihnen dabei helfen, dabei zu bleiben und eine sichere Motivation zu gewinnen.

Teil III widmet sich der praktischen Umsetzbarkeit. Es ist der Teil, auf den es ankommt und über den ich wirklich sehr gerne schreibe. Dieses Buch wandelt hier auch seinen Charakter, von einem Aufklärungsbuch in eine Anleitung Schritt-für-Schritt.

Anders ausgedrückt, spricht der erste Teil das Gehirn an, der zweite ist für das Herz und der dritte Teil bringt beide Teile wieder in der Praxis der Verjüngung zusammen.

Nach dieser Lektüre werden Sie alle Mittel in der Hand haben, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie werden die Zusammenhänge kennen und Sie werden sie nicht nur kennen, sondern auch die Information haben, wie Sie

alles ganz selbstverständlich in Ihrem »neuen Leben« umsetzen können.

Information bringt Dinge *in* die gewünschte *Form*. Diese Information bringt Sie in Ihr gewünschtes Idealbild und in Idealform. Ich kann Ihnen versprechen, dass für jeden Typ etwas dabei ist, je nach gewünschtem Resultat und Schnelligkeit.

Sie wollen Ihre vollen, kräftigen und glänzenden Haare zurück, oder sie behalten? Sie wollen harte Fingernägel und eine schöne, feste, gesunde und elastische Haut? Einen wunderschönen jugendlichen, gesunden Körper? Und vielleicht wollen Sie, dass Falten für Sie sehr, sehr lange Zeit kein Thema sind oder nie mehr sein werden?

Sie glauben, ich verspreche zu viel? Sie werden Ihre Meinung ändern. Lesen Sie einfach diese ketzerische Schrift gegen den ganz normalen Wahnsinn. Lassen Sie uns gemeinsam die Uhr zurückdrehen. Seien Sie einfach Ihr eigener, natürlicher Schönheitschirurg. Vorausgesetzt, Sie befolgen einfach meine Ratschläge mit Freude und der damit einhergehenden Leichtigkeit.

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die sich noch zu fragen trauen, ob denn das alles so sein muss, es unabdingbar ist oder es doch ganz reale Möglichkeiten gibt, die Jugend immer weiter bzw. wieder zu erleben.

Ich glaube, und das ist meine feste Überzeugung, dass bleibende Jugendlichkeit mit die eigentliche Bestimmung jeder Frau und jedes Mannes in dieser Welt ist. Damit meine ich Sie, damit Sie glücklicher leben kön-

nen. Dann ist auch die ganze Welt ein ganz kleines Stückchen glücklicher und freier geworden. Seien Sie selbst das Wunder!

Lassen Sie uns also gemeinsam die Uhr anhalten und wieder zurückdrehen! Lernen Sie die Gesetze der Verjüngung in Ihrem Leben anzuwenden. Alles ist möglich und Sie können alles erreichen. Ich glaube ehrlich, dass es unser Ziel sein sollte, gesund und vor allem lebenssatt, irgendwann und aus eigenem freien, Gott gegebenen Entschluss, fröhlich diesen Körper abzustreifen, um neue Sphären zu erkunden.

Ich wünsche jedem Leser und jeder Leserin viele Jahre an zunehmender Reife bei gleichzeitiger Zunahme an natürlicher Jugendlichkeit. Und nun auf in eine unbeschwerte, jugendlichere Zukunft!

Abmachung

Eine Abmachung muss ich aber noch mit Ihnen treffen. Der »Haken«, in gewisser Weise:

Manches wird für Sie neu und unkonventionell sein. Deshalb nehmen Sie nun bitte alles, was folgt, mit einem offenen Geist auf. Benutzen Sie bitte Ihren Verstand unvoreingenommen beim Lesen. Vor allem bei Teil II und III. Vielleicht lassen Sie alte Dinge los und erkennen tiefere Schichten, die sich im Leben viel besser bewähren. Es gibt im eigentlichen Sinne nicht wirklich etwas dabei zu lernen. Sie müssen sich nur erinnern, denn alles,

was Sie wissen müssen, ist in Ihnen. Wenn Sie offen dafür sind, können Sie spüren, was zu Ihnen gehört.

Das intuitive Erkennen dieser einfachen Dinge wird Sie Stück für Stück nach oben ziehen und Ihnen wirkliche Freude und bleibende Jugendlichkeit bereiten.

Teil I

Aufklärung – Was ist Altern?

Die Jugend erhält sich selbst, wenn man ihr nichts in den Weg stellt.

Der Mensch hat fast alles geschafft, was er je erreichen wollte, nur eines konnte er nicht bezwingen: das bedrückende Problem des Alterns. Diese eine verzweifelte Last und Furcht des Menschen. Warum Last? Weil das Altern und seine Folgen unangenehm sind.

Denn eines wurde uns in der Schule leider nicht gelehrt: das allgegenwärtige Gesetz von Ursache und Wirkung. Dieses eine Gesetz lässt den Menschen altern, denn was der Mensch sät, das muss er auch letztlich ernten. Leider wissen die meisten nicht, was sie ernten werden, denn sie wissen ja nicht einmal, was sie gerade säen! Andererseits kann genau dieses Gesetz, richtig angewandt, uns auch genauso wieder verjüngen. Sobald wir die entsprechenden Ursachen kennen. Neue Ursachen für frische, bleibende Schönheit und Jugendlichkeit.

Der ältere Mensch sieht schlechter, hört schlechter, der Geruchssinn leidet, alles ist viel dumpfer und vor allem scheint es, als büße man seinen gesellschaftlichen »Wert« ein wenig ein. Die (körperliche) Ausstrahlung ist eigentlich für so gut wie immer dahin und man wird