

Monnica Hackl  
Erfrischt  
in jeder  
Zelle

Das Verjüngungsbuch



Monnica Hackl  
Erfrischt  
in jeder  
Zelle

Das Verjüngungsbuch

nymphenburger

Monnica Hackl

# Erfrischt in jeder Zelle

*Das Verjüngungsbuch*



*nymphenburger*

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© für die Originalausgabe und das eBook: 2014 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Schmutzumschlagmotiv: atelier-sanna.com, München

Lektorat: Monika Esterer

Satz und eBook.Produktion: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer,  
Germering

Illustrationen: Mascha Greune, München

ISBN 978-3-485-06107-0

Besuchen Sie uns im Internet unter

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# Inhalt

## Einführung

### Neues aus der Zellforschung

Telomere - Zündschnüre des Lebens

Nitrosativer Stress

Fehlfunktionen der Mitochondrien

Russische Informationsmedizin

### Was kann ich tun?

Was macht mich sauer, was erfrischt mich?

### **Seelische Ebene**

Das Positive suchen

### **Spirituelle Dimension**

Verbindung mit etwas Höherem

Struktur der Gesundheit

Psychophysische Wechselwirkungen

### **Körperliche Ebene**

Lichttherapie

Zeolith-Klinoptilolith

Glutathion zur Zellverjüngung

Verlängerung der Telomere

### **Verjüngungsübungen**

Reinigung der Organe und Emotionen

Die magischen Finger

Hui Chun Gong - Die Übung der ewigen Jugend

Der goldene Kessel

Zellverjüngung über die Haut

Zellverjüngung des Gesichts

Energieklopfen  
Zellentlastung am Abend

## **Ausklang**

### Anhang

Was lässt die Zellen altern?

Was die Zellen erfrischt und verjüngt

Was die Telomere verkürzt

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die die  
Telomere verlängern

Nahrungsmittel, die die Telomere verlängern

Lebensstil zur Verlängerung der Telomere

### Bezugsquellen

### Verwendete Literatur

### Kontakt

# Einführung

Vielleicht interessiert es Sie, weshalb ich mich seit längerer Zeit intensiv mit dem Thema und dem Studium der Anti-Aging-Medizin befasse. Mir ging es weniger darum, etwas über die rein ästhetische Verbesserung des Äußeren einer Person zu erlernen. Das ist zwar interessant, für mich aber war etwas ganz anderes verlockend: Die Anti-Aging-Medizin verspricht nämlich, dafür zu sorgen, dass ein Mensch möglichst lange »Selbstversorger« bleibt und unabhängig von fremder Hilfe alt werden kann. Und genau das war der Zündfunke, der mich dazu brachte, die Fortbildungen der »Deutschen Gesellschaft für Präventions- und Anti-Aging-Medizin« und der »European Academy of Preventive and Anti-Aging Medicine« (ea-m) zu besuchen. Nicht nur mir selbst konnte ich auf diese Weise etwas Gutes tun, sondern auch zahlreichen Patienten, die dadurch wieder Frische und Lebensmut gewonnen haben.

Verjüngung, möglichst lange jung und vital zu wirken, ist eines der großen Themen der Gegenwart. Die Medien sind voll von Berichten, wie die beiden begehrten Objekte Jugend und Vitalität möglichst effektiv und schnell herbeigeführt werden können, falls sie abhandengekommen sind. So rechte Mühe möchte sich dabei keiner mehr geben und daher wird der schnellste Weg gewählt: die kosmetische Operation oder die Botox-Spritze.

Ich halte es für verständlich, wenn Menschen mit offensichtlichen Entstellungen, Fehlstellungen oder Verletzungen zum plastischen Chirurgen gehen, um sich

korrigieren zu lassen. Die wahnhaftige Vorstellung jedoch, sich durch chirurgische Hilfe einem genormten Schönheitsideal anzugleichen, halte ich für fragwürdig. Ein Freund von mir, von Beruf Hautarzt, erzählte mir dazu Folgendes: Kosmetische Operationen im Gesicht verändern es (was sie ja auch bezwecken). Fremde Personen nehmen diese Veränderungen unbewusst wahr, ohne sagen zu können, was hier nicht ganz stimmt. Die Folge davon ist, dass man der gelifteten Person unwillkürlich kein Vertrauen mehr entgegenbringt, was vielleicht daher kommt, dass die normalen Spuren des Lebens und der Mimik aus dem Gesicht verschwunden sind. Er belegte das mit Vorher-nachher-Fotos von Politikern und Politikerinnen. Und tatsächlich, jetzt sah ich es auch: Es hatte sich etwas Allgemeines und Beliebigen in die Züge eingeschlichen. Als ich in meiner Praxis immer mehr Patienten kennenlernte, die sich solchen Operationen unterzogen hatten, fiel mir auf, dass sie im Gesicht jünger wirkten, aber die Gesten, Stimme und Körperhaltung von wesentlich älteren Personen hatten. Denn diese Methoden sind darauf ausgerichtet, nur im Außen etwas zu korrigieren, was im Inneren nicht mehr vorhanden ist.

Wie wäre es, wenn wir das ganze Thema der Verjüngung einmal andersherum betrachten würden – wie wäre es, wenn wir uns von innen nach außen verjüngen könnten und nicht umgekehrt? Eines ist klar: Hier ist es nicht mit einer einzelnen »Operation« getan, sondern es erfordert einiges an eigener Arbeit und Zeit, um sich auf diese Weise zu verjüngen. Aber die Mühe lohnt sich, denn diese Art von Jugendlichkeit geht nicht mehr verloren, weil sie aus dem Inneren des Menschen heraus strahlt.



Früher sagte man, ab einem gewissen Alter ist der Mensch selbst verantwortlich für sein Gesicht. Heute würde man hinzufügen »er selbst oder sein Chirurg«. Aber das mit der Selbstverantwortlichkeit ist wohl wahr! Ich hatte eine Tante, die ich sehr liebte. Sie war freundlich, witzig und lebensklug. Erst Jahre später, als sie schon längst verstorben war, stellte ich anhand eines Fotos fest, dass sie keine besonders schöne Frau war. Mir war das nie aufgefallen, denn die Lebendigkeit sprühte nur so aus ihren Augen und überstrahlte ihr Gesicht. Von »hässlich« keine Spur!

Und genau das möchte ich Ihnen mit diesem Buch an die Hand geben, eine Auswahl an Methoden, die Sie selbst anwenden können, um Ihre Zellen von innen heraus zu verjüngen. Ratschläge wie Injektionen mit Botulinumtoxin (Botox), Hyaluronsäure oder Ähnliches werden Sie hier allerdings nicht finden. Ich schildere Ihnen Methoden, die Sie nicht nur jünger, sondern auch gesünder und von innen heraus glücklicher machen werden. Wählen Sie diejenigen Übungen oder Anwendungen aus, die Ihnen am besten liegen. Die Zeit, die Sie dafür aufwenden, lohnt sich aus verschiedenen Gründen: Nicht nur Ihr Gesicht wirkt frischer und jünger, sondern auch Ihre Ausstrahlung verändert sich. Und schließlich profitieren Sie noch in anderer Hinsicht - Ihre geistigen Fähigkeiten werden nämlich gestärkt, denn durch diese Übungen bleibt der Geist frisch und neugierig und strahlt durch Ihre Augen nach außen.

Alle Forschungen und Studien stimmten darin überein, dass bei dem Thema Zellverjüngung sowohl die körperliche als auch die psychische und spirituelle Ebene

aufeinandertreffen. Ein harmonisches Zusammenspiel dieser drei Bereiche führt dazu, dass ein Mensch jünger und gleichzeitig glücklicher bleibt oder wird.

Die Anleitungen in diesem Buch folgen diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Obwohl diese drei Bereiche ineinander übergreifen, habe ich versucht, das Buch der besseren Verständlichkeit wegen in Anwendungen für die seelische, spirituelle und körperliche Ebene zu gliedern. Sie lernen dabei vor allem, was Sie selbst dazu beitragen können, Ihre Zellen zu verjüngen. Am Ende des Buches finden Sie hilfreiche Tabellen, denen Sie entnehmen können, was die Zellen altern lässt und verjüngt, und ebenso, was die Telomere verkürzt und was sie verlängert.