

Inhaltsverzeichnis „Grenzenlos jung und voller Schwung“

Vorwort	7
Status quo 1.1.2009	11
Blutdruckalarm	15
Was ist Altern?	18
Kann man Altern zurückdrehen?	27
Auf natürliche Weise jung	35
256 Jahre – eine Utopie?	41
Die Jugendlichkeits-Killer	47
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 1:</i>	
Amalgamentfernung und Zahnsanierung	55
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 2:</i>	
Entgiftung	64
Fotos früher – heute	77
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker3:</i>	
Parasiten-Entfernung	79
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 4:</i>	
Darm-Reinigung	90
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 5:</i>	
Vital- und Longlife-Ernährung	97
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 6:</i>	
Natürliches Konzept gegen graue Haare	115
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 7:</i>	
Ganzheitliches Konzept für ein junges Gesicht	123
Aktuelle Fotos	130
<i>Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 8:</i>	
Das Lebenspendel wieder zum Schwingen bringen	132
Schwungvolle Musik	137
Bewegung und Fitness	143
Naturkräfte und Elemente	150

Vorwort „Grenzenlos jung und voller Schwung“

Bereits vor zehn Jahren, im Alter von Ende 40, beschäftigte mich das Thema des Älterwerdens und ich schrieb ein Buch darüber mit dem Titel „Lebensfreude kennt kein Alter“. Darin zeigte ich auf, dass Älterwerden kein Drama ist und jeder diese Phase auf positive Weise gestalten kann.

Trotz meiner positiven Einstellung zum Älterwerden litt ich, je weiter ich auf die 60 zuing, an den üblichen Altersbeschwerden wie Kreislaufprobleme, Durchblutungsstörungen, nachlassende Elastizität, Fettpolster an Bau und Hüften, abnehmende Körperkraft, depressive Verstimmungen usw.

All diese Beschwerden sind heute fast gänzlich verschwunden, seitdem ich vor etwa zwei Jahren entscheidende Veränderungen in meinem Leben vorgenommen habe. Seitdem bin ich wieder zu neuem Leben erwacht, rundum gesund, vital und jugendlich geworden. An diesen Veränderungen waren weder ein Anti-Aging-Arzt noch ein Schönheits-Chirurg oder eine Kosmetikerin beteiligt.

Die Menschen in meinem Umfeld sprechen von einem Wunder. „Du musst das in einem Buch aufschreiben und Fotos von Dir von früher und heute gegenüberstellen, damit die Menschen es mit eigenen Augen sehen können! Damit kannst Du vielen Menschen helfen!“ Es erschien mir erst etwas befremdlich ein solches Buch zu schreiben, auch wenn ich als Autorin viele Bücher geschrieben habe. Es ist jedoch ein Unterschied, über andere Menschen zu schreiben, als über sich selbst.

Der Gedanke ließ mich jedoch nicht mehr los. Warum sollte ich das Buch nicht schreiben? Andere Menschen in meinem Alter schreiben ihre Lebensgeschichte. Warum sollte ich nicht über meinen Weg aus der Altersspirale in eine neue, zeitlose Jugendlichkeit schreiben? Ist es nicht der heimliche Traum aller Menschen ewig jung zu sein? Jugendlich, fit, gesund, voll Lebensfreude und Lebenskraft? Vielleicht konnte ich ja tatsächlich mit meinem Buch vielen Menschen in ihrer Phase des Älterwerdens helfen. Und überhaupt: Werden wir nicht alle einmal alt und haben mit denselben Problemen zu kämpfen?

So entschloss ich mich, dieses Buch „Grenzenlos jung“ zu schreiben und darin die wichtigsten Faktoren aufzuführen, die zu meinem „Verjüngungswunder“ geführt haben. Ich bin schon immer ein Mensch gewesen, der danach gestrebt hat, seine Grenzen zu sprengen – ob in persönlichen, sportlichen oder beruflichen Bereichen.

Mein Verjüngungs-Prozess dauert heute noch an. Ich weiß nicht, wo er mich noch hinführen wird. Eines kann ich allerdings jetzt, nach etwa zwei Jahren, bereits sagen: Ich bin zu neuem Leben erwacht, fühle mich wie 20 oder 30, aber keinesfalls wie 60. Ich sprinte durch meinen Hanggarten mit dem Rasenmäher und mähe alles mit Leichtigkeit, wo ich noch vor Jahren danach mit Rücken- und Hüftschmerzen fix und fertig aufs Sofa fiel. Alle, die mich kennen, staunen über meine Super-Figur, meine unerschöpfliche Lebensfreude und Lebenskraft, mein jugendliches Aussehen.

Können Altersbeschwerden verschwinden?	Ja!
Kann man seine „Alters-Grenzen“ sprengen	Ja!
Kann man zeitlos jung werden?	Ja!
Kann man zu neuer Lebensfreude erwachen?	Ja!
Können die Lebenskräfte wieder in Schwung kommen?	Ja!

Alle suchen nach dem Jungbrunnen. Ich für mich habe ihn gefunden. Es ist kein künstlicher Jungbrunnen, wie man ihn durch Schönheits-Operationen erreichen kann („außen hui, innen pfui!“, sondern ein natürlicher Jungbrunnen, der mit natürlichen und ganzheitlichen Mitteln erreicht wird („außen hui und innen hui!“

Ich gehe in diesem Buch auf die Faktoren ein, die bei meinem Verjüngungs-Prozess eine primäre Rolle gespielt haben. Auf die Faktoren, die eine sekundäre Rolle gespielt haben, gehe ich in diesem Buch nicht oder nur am Rande ein.

Mit diesem Werk möchte ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, inspirieren und motivieren, das so genannte Altern nicht unbewusst oder passiv über sich ergehen zu lassen, sondern diesen Prozess bewusst und aktiv in die Hände zu nehmen. Jeder Mensch, auch Sie, haben die Möglichkeit, aus der Alterungsspirale auszusteigen und Ihre Lebensgeister wieder zu neuem Leben anzufachen. Zeitlose Jugendlichkeit und unerschöpfliche Vitalität sind kein Märchen, sondern für jeden realisierbar. Er braucht dazu nur einige grundlegende Schritte und Veränderungen

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Helene Walterskirchen
März 2011