

# LEBE ab JETZT als GEWINNER



DEIN UPDATE 4.0, um Körper, Geist & Unterbewusstsein zu optimieren für dauerhaft MAXIMALE Energie, Fitness & Gesundheit, effektives Anti-Aging, wahren Erfolg, Glück & Erfüllung im Leben.

Matthias Haldenwang

**LEBE ab JETZT als  
GEWINNER**

**WIE DU**

**in 6 Wochen 15 Jahre jünger  
aussiehst mit den weltbesten**

**SUPERFOODS und in die beste Form  
deines Lebens kommst.**

**Und durch dein neues GEWINNER  
Mindset, eine starke Resilienz sowie  
der maximalen  
Erfolgsprogrammierung deines  
Unterbewusstseins zum ABSOLUTEN  
GEWINNER in ALLEN  
LEBENSBEREICHEN wirst.**

1. Auflage / Juli 2022 / Matthias  
Haldenwang



*Matthias  
Haldenwang*

Lächle dem Leben zu,  
und das Leben wird dir zulächeln.



# Einleitung und Ziel des Buches

Zuerst einmal möchte ich mich bei dir bedanken, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Du hast damit die bestmögliche Entscheidung für dich getroffen, dein Leben entscheidend und nachhaltig in vielerlei Hinsicht zu verbessern. Das zeigt mir schon jetzt, dass du Verantwortung für dein Leben übernimmst und bereit bist in deiner Persönlichkeit zu wachsen. Du wirst zahlreiche neue Erkenntnisse gewinnen, von denen du mit Sicherheit in dieser Art und Weise noch nie gehört oder gelesen hast. Dieses hilfreiche Buch vermittelt dir anschaulich, leicht verständlich sowie einfach und schnell umsetzbar die über 22 Jahre lang in der Praxis erprobten Strategien, das Wissen und die Erfahrung, um dich in deinem Körper viel wohler, jünger und fitter zu fühlen. Dein biologisches Alter und dein Aussehen, um viele Jahre stark zu verjüngen, egal wie alt du gerade bist und dein Immunsystem bärenstark zu machen mithilfe der besten Superfoods, die es weltweit gibt. Empfohlen von weltbekannten Ärzten (u. a. Nr.1 Anti-Aging Arzt aus den USA) und Spitzensportlern (u. a. ein 8-facher Ironman Hawaii). Du wirst dadurch dauerhaft viel gesünder sein und deutlich mehr Lebensenergie spüren. Zusätzlich führen die neuesten, ganzheitlichen Erfolgs-Konzepte, ein

spezielles Mentaltraining und Supertools zu einer umfassenden Neuausrichtung von Körper, Geist und Unterbewusstsein in kurzer Zeit, also praktisch einem Update für die Meisterschaft im Leben ohne Grenzen. Damit wirst du zum Gewinner in allen wichtigen Lebensbereichen, wie Anti-Aging, Gesundheitsvorsorge, körperliche Fitness, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Ziele und Träume realisieren, Liebe, Partnerschaft, Erfolg im Beruf, Finanzen, gesunder, erholsamer Schlaf.

Denn erst wenn Körper, Geist und Unterbewusstsein optimiert sind und als eine Einheit agieren, kannst du dein volles Potential entfalten und hast so dauerhaft mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit, Glück und Erfolg in deinem Leben als jemals zuvor. Und dies in wenigen Wochen. Dies sind sicher auch für dich lohnenswerte Ziele, oder?

Dieses wertvolle und lebensverlängernde Wissen möchte ich jetzt mit meinem neuen Buch so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen. Ich selbst bin studierter Diplom-Kaufmann und habe über 10 Jahre als Gesundheits- und Ernährungsberater gearbeitet. Unter anderem bin ich Manager bei Forever Living Products, dem größten Anbauer, Produzent und Vertreiber von Aloe Vera & Aloe Vera-Produkten weltweit (in über 160 Ländern vertreten, seit über 40 Jahren fest auf dem Markt etabliert), Nr.1 Bestseller Autor und habe viele Jahre sehr erfolgreich als Führungskraft bei Synergy Europe gearbeitet, einem Tochterunternehmen von Nature`s Sunshine Products (1972 gegründet und an der US-

Börse gelistet). NSP ist Vorreiter auf dem Gebiet natürlicher Gesundheit und Ernährung und übernimmt eine Führungsrolle im Bereich der reinen und wirksamen Naturprodukte.

Durch zahlreiche Fortbildungen, unter anderem in den USA auf Treffen von Führungskräften in Los Angeles, bekam ich immer die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Methoden im Bereich Ernährung, Superfoods, Gesundheitsvorsorge, Fitness, Anti-Aging und Persönlichkeitsentwicklung von weltweit angesehenen Ärzten, Spitzensportlern, Heilpraktikern und Erfolgsscoaches vermittelt und habe somit von den besten Experten ihres Faches gelernt.

Beide Unternehmen gehören zu den größten Unternehmen in den Bereichen Gesundheit, Fitness, Wellness und Anti-Aging in den USA. Mit meinem umfangreichen Wissen in diesen, aber auch in anderen Bereichen konnte ich seitdem unzähligen Menschen aller Altersgruppen helfen gesünder zu werden, sich einfach wieder richtig wohl im eigenen Körper zu fühlen und ein viel lebenswerteres Leben mit deutlich mehr Lebensenergie zu führen. Ich kann dir versprechen, du wirst schon in kurzer Zeit auch dazu gehören. In meinem Buch möchte ich dir jetzt die genaue Anleitung geben, wie du in wenigen Schritten in die beste Form deines Lebens kommst und so zum absoluten Gewinner wirst. Die 1. Version dieses Buches war bei Amazon bereits Nr. 1 Bestseller in der Kategorie `Ernährung

für Sportler`, Nr. 1 in der Kategorie `Ernährung für ältere Menschen`, Nr. 1 in `Lexika & Jahrbücher des Sports` und auf Platz Nr. 2 in der Kategorie `Anti Aging`.

So und nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren und dadurch ein ganz neues Körpergefühl sowie viele neue Erkenntnisse, die dein Leben ab sofort stark bereichern werden. LEBE ab JETZT als LEBENSGEWINNER!

## Ressourcen

Zu meiner HOMEPAGE mit vielen wertvollen und nützlichen Informationen für DICH:

[https://linktr.ee/sonny\\_m7](https://linktr.ee/sonny_m7)

<https://bit.ly/3GGETLi>



zu den weltbesten **SUPERFOODS**



<https://bit.ly/3kyQSmj>



# 1. Mach dir deinen inneren Jungbrunnen bewusst

Mit dem heutigen Wissen ist es sehr gut möglich den Alterungsprozess, dem jeder menschliche Körper unterliegt, innerlich umzukehren. Das bedeutet, dass man zwar älter in Lebensjahren wird, aber das biologische Alter abnimmt. Das biologische Alter ist deshalb viel eher ein Gradmesser für den individuellen körperlichen Zustand und die Gesundheit eines Menschen, als das normale Lebensalter, das bei jedem im Reisepass steht. Unsere Lebensweise und unser Denken bestimmen welches Lebensalter wir tatsächlich erreichen und wie unser Gesundheitszustand, unsere Vitalität, die geistigen Fähigkeiten, das Energielevel und die Beweglichkeit (Sportlichkeit) in zunehmendem Alter aussieht. Wirklich jeder und egal welchen Alters hat die Möglichkeit seinen eigenen "Inneren Jungbrunnen" zu aktivieren und für sich zu nutzen, um deutlich mehr Lebensqualität in allen wichtigen Lebensbereichen zu bekommen. Ich selbst nutze die Erkenntnisse aus diesem Buch seit vielen Jahren und sie haben mein Leben in allen wichtigen Bereichen (u.a. Gesundheit, Anti-Aging, Partnerschaft, Glück, Erfolg) auf ein viel höheres Level gehoben. Mein Ziel ist es jetzt, dieses umfangreiche und lebensverlängernde Wissen so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, damit jeder die Möglichkeit hat so viel mehr aus seinem Leben zu machen. Auch wenn er sich

dies aktuell vielleicht noch gar nicht vorstellen kann, weil ihm das wirklich entscheidende Wissen dazu noch fehlt. Die wirklich entscheidenden Schlüsselfaktoren für mehr Lebensqualität, ein effektives Anti-Aging, eine lebenslange Gesundheit und eine höhere Lebenserwartung sind eine gesunde Ernährung mit Superfoods, Resilienz fähig zu sein (Resilienztraining), ein positives Gewinner-Mindset, Mental Training und Gedankenkontrolle, ein aktives Leben mit regelmäßigem Sport und Bewegung. Diese Schlüsselfaktoren sowie zahlreiche weitere einflussreiche Faktoren werden in den nachfolgenden Kapiteln genau behandelt und vorgestellt.

Die allerwichtigsten Bereiche für ein erfülltes, langes und glückliches Leben sind die Bereiche Anti-Aging, beste Gesundheit und gesunde Ernährung mit Superfoods. Wirklich jeder von uns muss sich irgendwann in seinem Leben mit dem Thema Gesundheit und auch Anti-Aging auseinandersetzen. Den größten eigenen Nutzen hat man, wenn man so früh wie möglich damit beginnt, sich das wirklich wichtige Wissen in diesem Bereich anzueignen und für sich in seinem Leben auch umzusetzen. Dies ist sehr viel einfacher, als die meisten von uns glauben. Auf diese intelligente Art und Weise beugt man vor und lässt es gar nicht erst dazu kommen, dass sich früher oder später der eigene Körper meldet und einen dann wirklich dazu zwingt, sich mit diesem Thema näher zu befassen. Zudem benötigt die Wiederherstellung der Gesundheit dann oft viel Zeit und ist mit sehr hohen Kosten verbunden.

Es ist für jeden möglich, egal welchen Alters, mit den richtigen und weltweit besten Superfoods innerhalb weniger Tage und Wochen, seine Gesundheit stark zu verbessern, seinem Immunsystem zur Höchstform zu verhelfen und das persönliche Energielevel stark zu erhöhen. Aber auch die optimale Basis für ein positives Mindset, eine starke Resilienz und für mehr glückliche Momente im Leben kann mit Hilfe von Mental Training, der Kontrolle von Gedanken und Gefühlen sowie Achtsamkeitstraining in dieser kurzen Zeit schon gelegt werden.

Wenn man auf dem Gebiet Anti-Aging und Gesundheit die wirklichen Einflussfaktoren kennt und für sich nutzt, seine Lebensgewohnheiten etwas ändert, kann jeder seine Lebenserwartung um mindestens zehn bis fünfzehn Jahre erhöhen - und das bei gleichzeitig bester Gesundheit und Vitalität. Ich denke, das ist ein wirklich lohnenswertes Ziel für jeden von uns.

Alle Menschen haben zwei Leben.  
Das zweite beginnt, sobald du erkannt hast,  
dass du nur ein Leben hast.



**Mach dein zweites Leben zu  
einem Meisterwerk!**

**Mit diesem Buch hältst du bereits die  
bestmögliche Voraussetzung dafür  
in deinen Händen.**

## 2. Jungbrunnen ganzheitliches Detox. Körper entgiften, Geist & Seele entgiften als Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden, Anti-Aging und ein langes Leben

Regelmäßig Geist, Körper und die Seele zu entgiften (z.B. mit Superfoods, bewusste und hochwertige Ernährungsweise, Mental Training) um sich von unnötigem, innerlichen Ballast zu befreien ist die Grundvoraussetzung für ein Leben in bester Gesundheit, Wohlbefinden, Glück, eine hohe Lebensenergie und das man den persönlichen Alterungsprozess stark verlangsamt (effektives Anti-Aging). Diese natürliche Reinigung von Körper, Geist und Seele wird seit tausenden von Jahren auf der ganzen Welt in allen Kulturen in den unterschiedlichsten Formen praktiziert. In der heutigen Zeit, in der die Anforderungen an jeden von uns massiv gestiegen sind und die Lebensumstände oft nicht leicht sind, ist es eine Grundvoraussetzung, dass unser Körper besonders leistungsfähig ist und ein starkes Immunsystem besitzt. Das Thema ganzheitliches Detox ist deshalb aktueller denn je und immer mehr Menschen erkennen seinen hohen Stellenwert für ihr persönliches

Wohlbefinden. Es ist die Voraussetzung, um überhaupt erst ein positives Mindset und eine starke Resilienz entwickeln zu können, weil man sich zuvor auch von allem geistigen Ballast trennen muss.

Wir sollten uns bewusst werden, dass wir alle täglich an Unmengen von Giftstoffen und zahlreichen anderen negativen Erscheinungen auf Körper, Geist und Seele ausgesetzt sind. Unter anderem sind dies Abgase in der Luft, Giftstoffe, die wir über die Nahrung oder Kosmetikprodukte zu uns nehmen (u.a. Pestizide, Schwermetalle, Schimmelpilzgifte, Tierarzneimittel bei Fleischkonsum, Weichmacher in Lebensmittelverpackungen, Toxine, Zucker), Alltagsstress, negative Menschen im (Arbeits-)Umfeld, negative Nachrichten und Bilder aus den Massenmedien, Strahlenbelastung, usw. Bei jedem Mensch, der sich von konventionell erzeugten Nahrungsmitteln ernährt (wie z.B. Obst, Gemüse, Fleisch, Reis, Hochseefisch, Getreideprodukte, Milchprodukte, u. a.) können mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Pestizidrückstände, Schwermetalle, Mikroplastik-Rückstände und viele weitere Toxine im Körper nachgewiesen werden. Weil über diese Nahrungsmittel, die bis zu 60-mal im Jahr gespritzt oder anderweitig behandelt werden, diese ganzen Giftstoffe in den Körper gelangen können. Versuche haben gezeigt, dass bereits nach wenigen Wochen mit dieser Ernährungsweise der Körper belastet sein kann und u.a. Pestizidrückstände oder Schwermetalle im Blut nachgewiesen werden können. Um dieser schleichenden Körpervergiftung vorzubeugen und

sie deutlich abzumildern, hilft nur kontinuierliches Detox und eine überwiegende Ernährung mit rein biologisch erzeugten Lebensmitteln.

Eine solche Giftstoffbelastung im Körper lässt den Körper schneller altern, macht energielos, schwächt das Immunsystem und kann Körper, Geist und Seele auf Dauer krank machen. Die ganzheitliche Erneuerung, wie sie im vorliegenden Buch beschrieben wird setzt genau hier an und hat das Ziel, wertvolle Strategien und Erkenntnisse zu liefern, um diese toxische Last im Körper dauerhaft zu reduzieren und effektives Anti-Aging leicht in den Alltag zu integrieren.

**Folgende Dinge sind bei einer längerfristigen Detox Ernährung oder auch einer Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen) zu beachten:**

Ganz wichtig ist, dass man jeden Tag ausreichend Flüssigkeit trinkt. Optimal sind mindestens 3 Liter stilles hochwertiges Wasser. Aber auch Kräutertees sind ideal und wirken gut unterstützend.

Die tägliche Kalorienaufnahme sollte während der Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen, mehrmals pro Jahr) reduziert werden auf ca. 800-1000 Kilokalorien. Wenn man jedoch das Ziel hat längerfristig auf eine gesündere und den Körper energetisierende Ernährungsweise umzustellen, bei der man regelmäßig Detox praktiziert (den Körper entgiften), ist dies

nicht zwingend notwendig. Eine überwiegend (oder rein) basische Ernährung (mit Bio-Lebensmitteln ist optimal) und das tägliche Verwenden von Superfoods (Beschreibung in den nächsten Kapiteln) unterstützt das Körper Entgiften und versorgt den Körper mit ausreichend wichtigen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Beispielsweise Chlorophyllkonzentrat und Aloe Vera helfen aufgrund ihrer positiven Eigenschaften beim Körper Entgiften und wirken stark basisch. Fertiggerichte mit Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffen, viel Zucker, Süßstoffen und Kochsalz sowie Kuhmilch und alle Produkte daraus sind zu meiden. Kuhmilch ist für den menschlichen Organismus sehr schwer zu verwerten und kann zum Auslöser für Allergien werden oder auch Krankheiten begünstigen. Zucker und Weißmehl lassen den Körper viel schneller altern und können die Ursache für zahlreiche Beschwerden oder Krankheiten sein. Zucker kann ganz leicht durch gesunde Alternativen wie Stevia, Xylit (Birkenzucker, es trägt sogar zur Zahnmineralisierung bei) oder Honig ersetzt werden. Weißmehl kann durch beispielsweise Brot aus Emmer, Dinkel oder Roggen ersetzt werden. Kuhmilch Alternativen sind z.B. Hafermilch, Mandelmilch oder Kokos Joghurt.

Ebenso ist Fleisch, Wurst und Hochseefisch zu meiden. Diese Nahrungsmittel enthalten oft Antibiotika oder Schwermetalle. In den Supermärkten und Reformhäuser gibt es hierfür immer mehr vegetarisches Ersatzfleisch oder sogar Fisch und Käse Ersatzprodukte. Damit sollte es nicht allzu schwer sein, den Fleischkonsum zu reduzieren oder

sogar ganz darauf zu verzichten. Auch die Wahl der richtigen Fette spielt eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit. Transfettsäuren, die in hohem Anteil in frittiertem Essen, Gebäck, industriellen Fertigprodukten oder Fleischwaren vorhanden sind, sollten vermieden werden. Dagegen haben ungesättigte Fettsäuren wie Omega 3 einen positiven Einfluss auf die Gehirnfunktion und das Herz. Zudem wirken sie entzündungshemmend. Eine sehr gute Quelle für pflanzliches Omega 3 ist z. B. Leinöl. Das Essen sollte in aluminiumfreien Töpfen und Pfannen zubereitet und keine Alufolie verwendet werden. Sonst nimmt der Körper Aluminium über das Essen auf, was den Körper wiederum vergiftet. Auf ungesunde Gewohnheiten wie etwa Rauchen sollte man verzichten.

Ein sehr effektiver Anti-Rauchkurs bei dem du ganz sicher und schnell dauerhaft mit einer sehr bewährten Methode davon los kommst, falls du das als Ziel hast, findest du unter folgendem Link (bitte klicken):

<https://bit.ly/3CXJWGj>

Auf Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten (Aspartam), Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke sollte man ebenfalls verzichten. Der wichtige Mineralstoff Chrom wirkt hier sehr unterstützend, um seinen Zuckerkonsum leichter reduzieren zu können. Unbedingt solltest du auch auf Kochsalz mit JOD und sonstigen Zusätzen verzichten (besser ist Meersalz oder rosa Himalaya Salz. Keine Zahnpasta mit

Fluor oder Deos mit Aluminium verwenden. Des Weiteren wirken sich Ruhepausen während des Tages (z.B. Powernapping) und genügend Schlaf (mindesten 8 Stunden) positiv auf den Erholungsprozess beim Körper Entgiften aus (mehr Infos dazu im Kapitel Jungbrunnen Schlaf gut). Am Anfang einer Körper- Entgiftungskur ist es möglich, dass der Körper leicht müde wird, weil das Entgiften zusätzlich Energie kostet. Dies ist jedoch nicht ungewöhnlich und legt sich schnell wieder. Auch sollte regelmäßig leichter Sport an frischer Luft und Sonne (mind. 30 Minuten am Tag) wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Wandern, Yoga oder Gymnastik gemacht werden, weil dieser den Kreislauf und die Durchblutung ankurbelt, das Lymphsystem aktiviert und die Laune aufhellt.

Es ist auch wichtig beim Detox die ganzheitliche Erneuerung im Blick zu haben, also auch Geist, Seele und das Unterbewusstsein einzubeziehen. Auf diese Weise wird Raum geschaffen, um neue, positive Erfolgsgewohnheiten aufzubauen, ein positives Mindset (positive unterstützende Gedanken) zu entwickeln (mehr dazu in Kapitel 12) oder positive und Erfolg schaffende Glaubenssätze im Unterbewusstsein zu installieren (Kapitel 15). Man kann sich zum Beispiel öfter mal eine Massage oder einen Wellnessstag in der Therme gönnen oder wie in Kapitel 4 (Jungbrunnen Aloe Vera) beschrieben, eine sehr wirkungsvolle Anti-Aging Beauty Maske anwenden. Ich selbst praktiziere dies seit über 20 Jahren. Durch Wellness spürt man intensiv seinen eigenen Körper und ist nicht mehr nur mit seinem Geist

(Gedankenstrom) identifiziert, z.B. durch das Saunieren oder das kalt Abduschen danach. Man ist vollkommen im Hier und Jetzt. Dies befreit Körper, Geist & Seele schnell von angestautem Stress der Woche und hält auf jeden Fall den Körper jung. Die Saunagänge entgiften über das Schwitzen auch regelmäßig den Körper.

Um seinen Geist zu entgiften und von negativem Ballast zu befreien, gibt es in den folgenden Kapiteln (u.a. Jungbrunnen Mental Training und Gedankenkontrolle, Achtsamkeitstraining, Loslassen, Resilienz) wertvolle Tipps.

Schon nach wenigen Tagen, spätestens wenigen Wochen mit der Detox Ernährung oder Kur, je nachdem wie der persönliche Fitness- und Gesundheitszustand aktuell aussieht, fühlt sich der eigene Körper viel gesünder und fitter an als zuvor. Die neue Ernährungsweise und zum Großteil die Superfoods, die in den nächsten Kapiteln ausführlich beschrieben werden haben dann alle Nährstoff-Depots des Körpers wieder optimal mit allen lebenswichtigen Stoffen aufgefüllt und auch belastende Stoffe, wie Toxine oder Säuren aus dem Körper ausgeleitet.

Das Ziel sollte jetzt sein dauerhaft bei einer für den Körper vorteilhaften Ernährung zu bleiben, um erst gar nicht wieder all die Mengen belastender Stoffe aufzunehmen und kontinuierlich für ihre Ausleitung zu sorgen, und zudem immer optimal mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgt zu sein. Damit hast du ernährungsseitig bereits die optimale Basis für ein effektives Anti-Aging geschaffen.

Wichtiger Hinweis: Bei starken gesundheitlichen Beschwerden (z.B. eingeschränkte Nierenfunktion, Herzprobleme) sollte vor einer Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen) ärztlicher Rat eingeholt werden. Schwangere, Stillende und Kinder sollten von dieser Kur absehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es viel besser ist, sich von wirklichen Lebensmitteln (in Bio-Qualität) und Superfoods zu ernähren, die noch voll `LEBEN` stecken und dem Körper viel Energie liefern, oder diese zumindest zu einem großen Teil und langfristig in die eigene Ernährungsweise zu integrieren. Wenn einem der eigene Körper, eine gute Laune und die Gesundheit (Immunsystem stärken, körperlich jung bleiben durch effektives Anti-Aging, Krankheiten vorbeugen) am Herzen liegt und man deutlich mehr Energie haben will als in der Vergangenheit, sollte man deshalb seine Ernährungsweise unbedingt optimieren. Dies muss aber nicht von heute auf morgen geschehen, sondern kann nach und nach geschehen, aber dafür dauerhaft. Um hier eine neue Essgewohnheit zu festigen, kann es hilfreich sein den Routinen Planer in der Anlage am Ende des Buches zu nutzen und für jeden Tag der Umsetzung ein Kreuz zu machen. So kann man sich ganz leicht selbst kontrollieren und seine Disziplin trainieren, indem man dranbleibt beim Aufbauen der neuen Routine.

**Anregungen für gesunde, leckere und basische (oder vegetarische) Küche gibt es in zahlreichen basischen**

## **Kochbüchern oder auch in vielen kostenlosen Rezeptvorschlägen aus dem Internet.**

Im Folgenden werden einige sehr gesundheitsförderliche Pflanzen und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Superfoods vorgestellt, die hervorragend den Körper entgiften sowie den Darm (Sitz des Immunsystems) entschlacken und sich damit bestens für eine sehr hochwertige gesunde Ernährung eignen, bei der der Körper kontinuierlich entgiftet wird oder auch bei einer Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen mehrmals pro Jahr) sehr zu empfehlen sind. Diese Superfoods können den Körper innerlich verjüngen (Anti-Aging), gleichzeitig auf ein viel höheres Energielevel bringen sowie das Immunsystem bärenstark machen. Mit diesen optimalen Voraussetzungen kann man jederzeit alle Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit meistern.

### 3. Jungbrunnen Chlorophyll. Das Geheimnis des Superfoods Chlorophyll in unserer Nahrung

Die Sonne mit ihrer Lichtenergie ist der Ursprung allen Lebens auf dieser Welt. Ohne das Licht der Sonne wäre alles Leben schlicht unmöglich. Und wie du mit Sicherheit auch einmal in der Schule gelernt hast, ist Chlorophyll (Blattgrün) in der gesamten Natur der einzige Farbstoff, der das für alles Leben so wertvolle Sonnenlicht speichern kann. Je mehr von dem Sonnenlicht in einem Nahrungs- oder Lebensmittel gespeichert werden kann, desto höher ist dessen Qualität und der Nutzen für den menschlichen Körper. Dieser Zusammenhang wurde seit den 70er- Jahren erforscht. Es wurde nachgewiesen, dass jede Zelle – ob bei Mensch oder Tier – sogenannte Biophotonen enthält. Diese Biophotonen wirken als Träger des Sonnenlichts.

Täglich sterben im menschlichen Körper etwa 100 Milliarden Zellen ab. Um diesen Verlust auszugleichen, bilden sich durch Teilung in jeder Sekunde rund 4 Millionen neue Zellen aus den Bestandteilen, die wir unserem Körper mit unserer täglichen Nahrung zur Verfügung stellen. **Ist diese Nahrung chlorophyllarm, also lichtschwach, fehlen dem Zellerneuerungsprozess die Voraussetzungen für Vitalität und Gesundheit. Demzufolge schreitet**