

Dr. Michael Curth
Matthias Vette

AGELESS

Wie Sie mit dem Anti-Aging-Code
Ihre Zellverjüngung aktivieren
und Ihre Jugendlichkeit zurückgewinnen

 **Momanda**

© 2023 des Titels »Ageless« von Dr. Michael Curth und Matthias Vette
(ISBN 978-3-95628-053-5) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort von Prof. Dr. med. Jochen A. Werner | 8 |
| 1. Einleitung | 13 |
| 2. Grundlagen – Aging und Anti-Aging | 17 |
| • Warum altern wir eigentlich? | 18 |
| • Das Problem mit dem Altwerden und warum die Schönheitsindustrie so boomt | 20 |
| • Was sagt die aktuelle Forschung zum Thema »Altern und Anti-Aging«? | 22 |
| • Das Langlebigkeitsgen FOXO | 25 |
| • Zellbiologie im Fokus: Telomere und Mitochondrien | 28 |
| • Warum haben wir drei Alter: kalendarisches, biologisches und gefühltes Alter | 36 |
| • Bestimmung des biologischen Alters | 39 |
| 3. Die Mind-Body-Medizin und die Architektur des Anti-Aging-Codes | 41 |
| • Blaue Zonen und morphogenetische Felder | 42 |
| • Architektur des Anti-Aging-Codes | 47 |

| | | |
|-----------|---------------------------------------------------|------------|
| 4. | Verankerung des Anti-Aging-Codes | |
| | im physischen Körper | 49 |
| • | Ernährung – Code 01 | 50 |
| • | Bewegung – Code 02 | 70 |
| • | Relaxen und Schlaf – Code 03 | 85 |
| • | Atmung – Code 04 | 94 |
| • | Entgiftung – Code 05 | 104 |
| | | |
| 5. | Einbettung des Anti-Aging-Codes | |
| | in die Einheit von Körper, Geist und Seele | 114 |
| • | Innere Arbeit – Code 06 | 125 |
| • | Auflösen falscher Glaubenssätze – Code 07 | 146 |
| • | Energieheilung – Code 08 | 155 |
| • | Neurokommunikation – Code 09 | 164 |
| • | Soziales Umfeld – Code 10 | 172 |
| | | |
| 6. | Der Mastercode | 184 |
| | | |
| 7. | Fazit und Ausblick | 188 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Vertiefende Literatur/Literaturempfehlungen zu einzelnen Kapiteln | 198 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|