



### **Buch-Neuerscheinung:**

#### **Die Kunst, jung zu bleiben**

**... das „myHealthy.plus-Gesundheits-Konzept“**

von Dr. rer. pol. Heinz Wings und Dr. med. Sandra Zühlsdorff

Hier geht es zum Erklärvideo: [Einfach klicken](#)

**Hamburg, 18.11.2019. Ziel und Wunsch aller Menschen ist es, gesund älter zu werden. Die Kunst, jung zu bleiben ist daher mehr denn je gefragt. Doch komplizierte Diätpläne haben ihre Wirkung meist verfehlt oder sind im Tagesablauf nicht umsetzbar. Das demotiviert. Auf der Basis aktueller Expertenaussagen, Forschungen und Studien wurde daher nach einfachen, praxistauglichen Lösungen gesucht. Dabei zeigte sich insbesondere die Funktionstüchtigkeit der Körperzelle als der zentrale Punkt für das langfristige Wohlergehen eines jeden Lebewesens. Da Zellgesundheit und Immunsystem zwei Seiten einer Münze sind, enthält das hier abgeleitete "MyHealthy.plus-Gesundheitskonzept" insbesondere Immunsystem-stärkende Maßnahmen.**

Konzept-Schwerpunkt bildet das "Goldene Dreieck des Wohlbefindens": Ernährung, Bewegung und Seelisches Gleichgewicht. Diese Faktoren haben sehr großen Einfluss auf die Länge und Qualität der Telomere, die ja die Enden unserer Chromosomen bilden und Aussagen über das biologische Alter zulassen. Interessant ist, dass die Telomere in jedem Alter durch Umsetzen des Goldenen Dreiecks positiv beeinflusst werden können. Es ist also nicht nur ein Anti-Aging, sondern auch ein "Re-Aging" möglich. Weitere Felder des Gesundheitskonzepts sind der Schutz vor Strahlung, Schwermetallen, Viren und Pestiziden. Aber auch zusätzlich beispielsweise die Hochfrequenz-Technologie, die heute insbesondere Anwendung in der russischen Raumfahrt findet.

Alle diese Maßnahmen zahlen auf die Zellgesundheit ein. Ist die Zelle gesund, ist der Körper gesund. Und Krankheiten haben es sehr schwer, durchzubrechen. Volkskrankheiten sind kein notwendiges Übel, das mit zunehmendem Lebensalter jeden von uns begleitet. Zum weitaus

überwiegenden Teil können sie durch gesundheitliche Prävention vermieden werden.

Diese Präventionsmaßnahmen sind ab etwa dem 40sten Lebensjahr ganz besonders wichtig, weil der Mensch dann biologisch meist seine Pflicht erfüllt hat, seine Gene in die nächste Generation zu bringen. Solange sorgt denn auch die Mutter Natur meist für unsere Gesundheit. Danach entwickelt sie sich aber zur "Rabenmutter", der Mensch muss selbst für seine Gesundheit arbeiten. Wenn man das nicht macht, stellen sich Krankheiten ein. Die schulmedizinische "Reparatur-Medizin" muss eingreifen. Die Krankenkassenkosten borden über. Das braucht nicht zu sein.

"Gesundheitliche Prävention" könnte viele Krankheiten verhindern. Doch meist ist man nicht bereit für diese Maßnahmen. Hat man doch auch zunächst keine körperlichen Einbußen, wenn man Raubbau mit seiner Gesundheit treibt. Der Körper kann in jungen Jahren vieles kompensieren. Doch er ist wie ein Elefant. Er merkt sich alles. Erst wenn etwa 70 Prozent der Energie verloren ist, kommt es ganz plötzlich, wie aus dem Nichts, zu einer Eruption: Krebs, Herz- oder Hirninfarkt und Diabetes können beispielsweise die Folge sein.

**„Es ist unsere Mission, auch gerade jüngere Menschen für die so überlebenswichtige gesundheitliche Prävention zu sensibilisieren“, so Dr. Heinz Wings, CEO der MyPlus GmbH, eine Internet-basierte Plattform, die individuell auf den Einzelnen zugeschnittene Mehrwerte bietet, die das Leben einfach besser machen sollen. Das erste Thema ist "Healthy", weitere wie beispielsweise "Living", "Money" oder "Green Power" werden folgen.**

**Eine PDF kann zu Rezensionszwecken kostenlos unter [www.myLifeChange.plus](http://www.myLifeChange.plus) (hier gibt es auch weitere Infos) oder bei [Jan.Woenicker@myhealthy.plus](mailto:Jan.Woenicker@myhealthy.plus) angefordert werden.**

**Für Interessenten ist das E-Book bei Amazon Kindle bis Ende November 2019 zum Subskriptions-Preis von 4,99 Euro erwerbbar.**

Mit freundlichen Grüßen



Jan Wönicker  
Communication Manager  
MyPlus GmbH

Ballindamm 39  
20095 Hamburg

[jan.woenicker@myhealthy.plus](mailto:jan.woenicker@myhealthy.plus)