

Pressemitteilung vom 01.04.2010

„Ich fühle mich jung!“ – Gesund älter werden mit Ralf Papenberg

Jeder, der schon einmal ein Dokument kopiert hat, kennt das Prinzip, nach dem unser Körper altert. Jedes Jahr, jede Stunde, jede Sekunde erneuert der Körper sich selbst, fertigt eine Kopie seiner selbst an. Das Ergebnis ähnelt einem kopierten Dokument: Die erhaltene Kopie lässt in der Qualität im Vergleich zum Original nach.

Das eben Beschriebene ist ein natürlicher Prozess – und wir können ihn nicht aufhalten. Wichtig aber ist es zu erkennen, dass man ihm effizient entgegenwirken kann, so dass auch die wievielte Kopie dem Original deutlich nahe ist.

Es ist eine schmerzliche Erkenntnis, dass die meisten Menschen leider für das genaue Gegenteil sorgen, dass nämlich der Alterungsprozess zwangsläufig zu genau dem Ergebnis führt, vor dem sich alle Welt fürchtet: Dass der Körper zu einem Ebenbild von Krankheit, Schwäche und Geistlosigkeit verkommt. Und dabei tun sie dies nicht einmal bewusst, denn kaum jemand weiß, wie man „richtig“ altert.

Wir befinden uns in der Tat in einer Leistungsgesellschaft, die uns förmlich dazu zwingen will, ewig jung zu bleiben, um nicht hinter den anderen zurückzubleiben. Doch der vermeintliche Weg dazu besteht für viele leider nur zu häufig aus einem Glas Wein oder einem Bier zu viel, einer weiteren Zigarette in der bitteren Hoffnung, dem Stress Herr zu werden, oder einer durchgearbeiteten Nacht ohne angemessene Ruhe. Dass die Gesundheit dabei in Mitleidenschaft gezogen wird, ist eine noch untertriebene Wahrheit.

Anti Aging dagegen ist ein neuer Begriff für eine alte Erkenntnis: Dass der Körper auch mit zunehmendem Alter intakt gehalten werden kann – auf eine angemessene, erfolgversprechende und gesunde Weise.

Ihr Weg zu einem gesunden Altern

Was aber soll es kosten, den eigenen Körper jung zu halten? Einen Besuch beim unbezahlbaren Schönheitschirurgen? Aufbauende, teure Präparate? Die Antwort lässt die Herzen derjenigen höher schlagen, die vom Jungsein nicht genug bekommen können – eine gesunde Einstellung und der erste Schritt zum Erfolg.

Denn glücklicherweise gibt es Menschen, die uns als Vorbild dienen können, Menschen, die ihre Überzeugungen leben und die ihr Wissen gerne mit ihren Mitmenschen teilen, denen diese Bereitschaft nur willkommen ist.

So steht es nun für 12,90 € in den Buchregalen: „Anti Aging für Männer“ (ISBN 978-3942150156) aus dem reichhaltigen Programm des Verlags Winterwork.

Der Autor, der 1967 geborene Ralf Papenberg, ist einer jener Männer, die nicht nur gekonnt recherchieren, sondern bei denen sich das recherchierte Material auch im Leben des Menschen selbst wiederfindet. Seine Spezialität sind die Zusammenhänge von körperlicher Fitness und geistiger Gesundheit, ergänzt durch eine ausgewogene Ernährung und eine mustergültige Lebensweise – die Quintessenz gesunden Älterwerdens. Sein Wissen teilt er seit einigen Jahren bereits über seinen eigenen und überaus anspruchsvollen Anti-Aging-Portal www.mensvita.de mit seinen vielen Lesern.

Das nun erschienene Buch ist ein Leitfaden, basierend auf seinem erprobten Wissen. Dabei ist der Mann kein Utopist. Zwar besteht der Weg zum gesunden Altern aus reichhaltigen Faktoren, wie Sport, gesunder Ernährung, Kosmetik und vielem mehr, der Autor bietet jedoch mit seinem Buch einen Weg an, der wirklich von jedem Menschen eingehalten werden kann.

Wer also den Dämon Älterwerden bekämpfen will, dem seien die vortrefflichen Informationen in diesem Buch nur ans Herz gelegt.