

Buch- und Website- Neuerscheinung

Gesund jung bleiben

Wissen und Willenskraft erforderlich.

von

Dr. rer. pol. Heinz Wings

Dr. med. Sandra Zühlsdorff

Hamburg, Dezember 2023. Ziel und Wunsch aller Menschen ist es, gesund älter zu werden. Diese Kunst ist daher heute 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 naturwissenschaftlichen 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 Umweltgefahren**, wie Strahlung, Schwermetallen, Viren und Pestiziden. Aber auch **Maßnahmen zur Steigerung der Körper-Energie**, wie 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 ist damit eigentlich alles, sie könnte viele Krankheiten und Leiden verhindern. Doch meist ist keiner bereit dazu. Hat man doch auch zunächst keine körperlichen Einbußen, wenn man Raubbau mit seiner Gesundheit betreibt. 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 muss in der Schulmedizin zu einem Paradigmenwechsel kommen von der Kuration zur Prävention. Zudem sollten sich alle Menschen ‚Gesundheit‘ auch leisten können. Unser Buch ‚Gesund jung bleiben‘ <https://amzn.to/3QWRPoW> und der ‚Learning Shop‘ www.myHealthy.plus mit unserem Avatar ‚HeiWi‘ enthalten hierzu Anregungen“, so Dr. Heinz Wings, CEO der MyPlus GmbH.

Die MyPlus GmbH ist eine Internet-basierte Plattform, die Mehrwerte bietet, die das Leben lebenswerter machen sollen, an Leib und Finanzen. Mit dem ersten Thema „www.myHealthy.plus“ geht das Unternehmen nun an den Start, weitere wie beispielsweise „Green Power“, „Living“ oder „Money“ werden folgen.

Jan Wönicker
Communication Manager
MyPlus GmbH
www.myplus.plus

Ballindamm 39
20095 Hamburg
info@myplus.plus