

Geistig fit im Alter?

NeuroPep®

lässt neue Gehirnzellen wachsen



NeuroPep® fördert die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen)

www.neuropep.de

- ✓ Unterstützt die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn
- ✓ Aktiviert deren Vernetzung
- ✓ Klinisch nachgewiesen

Je älter wir werden, umso mehr Gehirnzellen sterben ab. Der patentierte Nährstoffkomplex von NeuroPep® kann diesen Alterungsprozess „abbremsen“, indem er die Neurogenese fördert. So unterstützt Sie NeuroPep® bei altersbedingter Vergesslichkeit*.

Ihr Gehirn bleibt so leistungsfähig und Sie mitten im Leben.

*Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Neuropepton enthält nervenernährende Moleküle (Neuropeptide) und Aminosäuren.



PZN 18168409
Nur in der Apotheke

Dr. Yael Adler verrät

Das Geheimnis der ewigen Jugend

Teure Cremes können wir uns sparen – davon ist die Hautärztin und Autorin überzeugt. Wer jung bleiben will, sollte lieber öfter mal ein Glas Möhrensaft trinken ...

Dass wir älter werden, können wir nicht ändern – aber sehr wohl beeinflussen, auf welche Weise es geschieht. In ihrem Buch (siehe Tipp) lüftet Yael Adler (49) das Geheimnis von den Zeichen der Zeit und verrät in **Fernsehwoche** ihre besten Tricks.

Frau Dr. Adler, was lässt uns alle alt aussehen?

Neben den Genen spielen natürlich UV-Licht, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel, Feinstaub, Zivilisationskost und Erkrankungen eine Rolle. Aber auch schlechter Schlaf, sodass es sich oft schon lohnt, in ein bequemes Kopfkissen zu investieren und vor dem Zubettgehen nicht mehr aufs Handy zu schauen, da Blaulicht das Melatonin hemmt. Auch stille Entzündungen wie an einer Zahnwurzel sind Altersbeschleuniger, ebenso Umweltgifte wie Cadmium.

Wie kann man sich vor Cadmium schützen?

Es steckt in vielen Lebensmitteln, leider auch in gesunden wie Leinsamen. Wer hier auf Nummer sicher gehen will, kauft sie in der Apotheke.

Woher weiß ich, ob meine Haut noch „taufrisch“ ist?

Da gibt es etwa den sogenannten Snap-Test – einen Check, mit dem Chirurgen eigentlich die Hautelastizität messen. Man zieht kurz am Unterlid. Es sollte unter einer Sekunde zurückschnellen, dann ist die Elastizität gut.

Was ist Ihr bestes Anti-Aging-Geheimnis?

Ich trinke täglich ein Glas Möhrensaft. Mit einem Tropfen Öl versetzt, kann der



Dr. Yael Adler ist Fachärztin für Dermatologie und Ernährungsmedizin und Autorin des Buches „Genial vital!“, Droemer, 20 €

Körper das Beta-Carotin gut aufnehmen, ein Antioxidans, das Zellschäden repariert. Die Haut wird nach einem Monat zart-orange und robuster gegen die Sonne; ihr Eigenschutz verlängert sich um das Zwei- bis Dreifache. Ein weiterer Tipp ist Knochenbrühe, die man zwölf Stunden auskochen lässt.

Warum denn ausgerechnet Knochenbrühe?

Sie strotzt vor Kollagen und Hyaluronsäure. Wer sie schlürft, kann nachweislich Knitterfältchen reduzieren, die Haut besser durchfeuchten – und sich teure Kollagen-Präparate sparen.

Was halten Sie von Anti-Aging-Cremes?

Nicht viel, die benutze ich nicht. Wichtiger ist es, Altersbeschleuniger zu meiden. Vitamine und dergleichen haben



Wer rastet, der rostet! Durch Bewegung produzieren unsere Muskeln wichtige Botenstoffe, die uns länger jung halten

5 Top-Tipps der Anti-Aging-Expertin

Regenbogenfarben essen Treiben Sie's bei Obst und Gemüse möglichst bunt. Die vielen verschiedenen Pflanzenfarbstoffe schützen unseren Körper.

Mehr Tomatenmark verwenden Es enthält einen großen Anteil des im Körper wirksamen Farbstoffs Lycopin, das uns vor Lichtschäden bewahrt und Falten vorbeugt. Am besten 1 EL täglich davon essen.

Matcha-Pulvertee aufschäumen Der weniger herbe, zu Pulver gemahlene Grüntee ist reich an Chlorophyll, das antioxidativ und entgiftend wirkt und die Kollagen-Produktion stimuliert. Das beugt der Hautalterung vor.

Akazienbäume anzapfen Aus dem Baumsaft der Akazie wird Akazienpulver gewonnen (Reformhaus). Verrührt in einem Glas Wasser, führen Sie sich damit wertvolle Ballaststoffe zu – Dünger für eine gesunde Darmflora, die wiederum essenziell ist für strahlende Haut.

Im Wald baden Der Klangteppich, die ätherischen Öle der Bäume, der Anblick des Grüns – all das hat auf unsere Gesundheit einen positiven Effekt. Nicht umsonst gibt es die im Mutterland Japan als „Shinrin Yoku“ bezeichnete Methode dort auf Rezept.

zwar tatsächlich einen Effekt aufs Gewebe. Kosmetik, die damit angereichert ist, dringt allerdings gar nicht in die Tiefen der Haut vor, wo man sie dafür eigentlich bräuchte. Sonst wäre es auch ein Arzneimittel und gar keine Kosmetik.

Apotheken-Kosmetik wirkt da bestimmt besser – könnte man meinen. Ist da was dran?

Sie sollte ohne Duftstoffe auskommen und am besten hautähnliche Lipide enthalten. Damit kann man bei trockener

Haut die Hautbarriere unterstützen. Das gelingt auch mit dem Naturfett Sheabutter. Voraussetzung ist, dass man die Haut nicht immer stark reinigt und dabei entfettet.

Interview: Anne-Kathrin Harders

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen



und Zäpfchen für die Nacht

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.