



## Natürliches Anti-Aging in Bayern

### Beitrag

**Eine Wunderpille, die uns bis ins hohe Alter fit, schön und gesund bleiben lässt? Brauchen wir nicht! Denn die Natur hält eine Vielzahl effektiver Anti-Aging-Mittel bereit – darunter (Heil-)Wasser, Schroth oder Moor. Richtig angewendet, wie bei einem Gesundheitsurlaub in den bayerischen Heilbädern und Kurorten, werden sie zum sprichwörtlichen Jungbrunnen. Weitere Informationen unter [www.gesundes-bayern.de](http://www.gesundes-bayern.de).**

Kneipp- und Schrothkuren, Moor- oder Heilwasser-Anwendungen: Viele naturheilkundliche Verfahren und Heilmittel können den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. Ihre vorbeugende und heilende Wirkung ist nicht nur durch jahrhundertelange Erfahrung belegt – sondern mittlerweile auch durch wissenschaftliche Studien.

### Die Müllabfuhr der Zellen

Am besten untersucht ist in diesem Zusammenhang eine kalorienreduzierte Ernährung. Der Grund: Wird der Körper einige Zeit nicht mit Nahrung versorgt, aktiviert er die sogenannte –Autophagie–. Der Begriff bezeichnet eine Art zelluläre Müllabfuhr, die defekte oder alte Zellen auflöst – das hält den Körper jung. Der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi wurde für die Entdeckung dieses Mechanismus 2016 mit dem Nobelpreis geehrt.

Um die Autophagie anzuregen, eignet sich eine eiweißarme, pflanzliche Ernährung, ein aktiver Lebensstil und längere Ruhephasen, in denen nicht gegessen wird – Stichwort (Intervall-)Fasten. Eine solche grundlegende Umstellung des Lebensstils gelingt am besten unter fachkundiger Anleitung, etwa während eines Gesundheitsurlaubs in den bayerischen Heilbädern und Kurorten.

### Mit der Schrothkur zu mehr Leichtigkeit

GESUNDES BAYERN-Expertin Monika Aigner empfiehlt besonders die Schrothkur. Zwei bis drei Wochen lang nehmen die Gäste dabei eine spezielle salz- und fettlose, eiweißarme Kost zu sich. Dadurch wird der Körper entsäuert und entgiftet. Das Naturheilverfahren setzt auf natürliche Wechselreize: Ernährung und Nahrungsverzicht, Trinken und Nichttrinken, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe. –Die Schrothkur ist prädestiniert für das Anti-Aging. Besonders das

Fasten und die Schrothpackungen regen die Hormonproduktion an und pushen den Stoffwechsel. Nach einer Schrothkur sind unsere Gäste schlanker, die Haut ist samtig-weich und Bewegung fällt leichter??, hat die Diplom-Ärztin und Inhaberin des Hotels Kronenhof in Oberstaufen beobachtet.

An den Trinktagen erlaubt die Schrothkur auch kleine Mengen Wein. Dieser enthält eine weitere Wunderwaffe gegen typische Alterserscheinungen: Resveratrol. Der Pflanzenstoff aus der Haut roter Trauben kann dem Körper eine beschränkte Kalorienzufuhr vorgaukeln ?? und hat einen weiteren, nicht zu unterschätzenden Effekt: ??Die kleinen Mengen Wein und die gemeinsamen Essen in geselliger Runde sorgen dafür, dass die Gäste leicht Kontakte knüpfen. So kommt Leichtigkeit und Lebensfreude auf ?? viele beginnen hier sogar langjährige Freundschaften. Auch das hält jung!??, so Monika Aigner.

### **Kälte hält knackig**

Doch die bayerische Natur hat weitere natürliche Anti-Aging-Mittel parat. In den elf bayerischen Kneipp-Kurorten etwa weiß man: Kneippen hält frisch! Besonders die Hydrotherapie mit ihren Kältereizen stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, hilft gegen Rückenschmerzen und Rheuma und bringt die grauen Zellen in Schwung. Kalte Güsse, Wassertreten, Wickel oder Packungen beugen insbesondere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor ?? und die sind in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch auch weitere typische Alterserscheinungen wie Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden, Gedächtnisschwäche oder Erschöpfungszustände lassen bei regelmäßigem Kneippen nach.

??Gegen Alterserscheinungen ist Kneipp das Beste, was es gibt??, weiß die GESUNDES BAYERN-Expertin Ines Wurm-Fenkl aus ihrer langjährigen Kneipp-Erfahrung. ??Bei einer Kneippkur stellt sich der komplette Körper um. Der Blutdruck sinkt, so dass viele Gäste deutlich weniger Medikamente brauchen. Die Energie kehrt zurück, Schmerzen lassen nach. Dafür stellen sich Entspannung und Gelassenheit ein.??

### **Strahlende Haut dank Moor und Heilwasser**

Und wie steht's um die Schönheit? Krähene und Faltchen zeigen an, dass die Zeit nicht spurlos an uns vorbeigeht. Rückgängig machen lässt sich dies leider nicht ?? aber abmildern und verzögern. Heilwasser hilft hier gleich doppelt: in Form von Bädern und Trinkkuren in den 23 bayerischen Heilbädern und Kurorten, in denen das Naturheilmittel aus der Tiefe der Erde sprudelt. Durch seinen hohen Mineralgehalt versorgt Heilwasser die Zellen mit lebenswichtigen Baustoffen wie Calcium, Sulfat und Magnesium. Die Haut wirkt wie aufgepolstert, strahlt rosig und frisch.

Wer seiner Haut darüber hinaus etwas Gutes tun möchte, setzt auf Moor. Die darin enthaltenen Huminsäuren und Mineralien straffen, hemmen Entzündungen, klären und heilen. Regelmäßig angewendet, können Moorpackungen und -bäder die Haut so vor Umwelteinflüssen und frühzeitiger Alterung bewahren. Am besten wirkt Moor dort, wo es ganz frisch abgebaut und zubereitet wird: in den 13 bayerischen Moorheilbädern. Hier tauchen Erholungssuchende von Kopf bis Fuß in die heiße, torfig-duftende braune Masse ab. Bei 40 bis 45 Grad wird so ein künstliches Heilfieber erzeugt. Der Körper reagiert darauf, indem er die Abwehrkräfte mobilisiert und den Stoffwechsel aktiviert.

## **Alt werden hängt vom Lebensstil ab**

Es lohnt sich in jedem Fall, das eigene Altern beherzt in die Hände zu nehmen. Denn ob und wie wir alt werden, ist keine Schicksalsfrage. Der Alterungsprozess wird nur zu etwa 30 Prozent durch unsere Gene bestimmt. Die restlichen 70 Prozent hängen vom Lebensstil ab. Das konnte die Anti-Aging-Forschung in den letzten Jahren eindrucksvoll nachweisen. Ihrer abwechslungsreichen und intakten Natur verdanken die Bayern übrigens eine besonders hohe Lebenserwartung: Platz zwei im deutschlandweiten Vergleich.

## **Über GESUNDES BAYERN**

Unter der Marke GESUNDES BAYERN präsentieren sich die bayerischen Heilbäder und Kurorte mit modernen, qualitativ hochwertigen und ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen. Verschiedene Prädikate und Siegel sichern das hohe Niveau der Partner, die ihren Gästen höchste Gesundheitskompetenz in bayerischer Urlaubsqualität bieten. Ein Leistungsversprechen, das Gäste mit GESUNDES BAYERN von der Unterkunft über die Gastronomie bis hin zur medizinischen Ausstattung konsequent erleben – egal, ob im Urlaub oder bei einem verordneten Therapieaufenthalt. Die Besonderheit: Die Anwendungen basieren auf natürlichen Heilmitteln wie Moor, Sole, Heilwasser oder Heilklima sowie auf natürlichen Heilverfahren wie Kneipp oder Schroth und sind in ihrer Wirksamkeit seit Jahrhunderten bewährt und schulmedizinisch anerkannt.

Natürlich auftanken mit medizinisch fundierter Tiefenwirkung – das ist der Anspruch hinter dem Qualitätssiegel GESUNDES BAYERN, das im Jahr 2012 vom Bayerischen Heilbäder-Verband e. V. (BHV) und der BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH entwickelt wurde und das heute aktueller denn je die Bedürfnisse des gesundheitsorientierten Reisenden stillt.

**Bericht und Foto:** Gesundes Bayern/BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH

HAUS DER BAYERISCHEN  
GESCHICHTE  
BAYERISCHE  
LANDESAUSSTELLUNG

## TASSILO, KORBINIAN UND DER BÄR

### BAYERN IM FRÜHEN MITTELALTER



**7. MAI – 3. NOVEMBER 2024**  
**Freising, Diözesanmuseum + Dom**  
**täglich 9–18 Uhr | [www.hdbg.de](http://www.hdbg.de)**

Vorschaubild: Haus der Bayerischen Geschichte  
Redaktion: bayernwerk  
Partner: Bayerischer Rundfunk Bayerische Staatsoper Bayerische Staatsbibliothek Bayerische Staatskanzlei Bayerische Staatsregierung Bayerische Staatsoper Bayerische Staatsbibliothek Bayerische Staatskanzlei Bayerische Staatsregierung

### Kategorie

1. Tourismus

### Schlagworte

1. Bayern
2. Bayern Tourismus Marketing
3. Kneipp