

(A

Sylvia Schneider  
Gerti Samel

# Love Your Age

Acht Wege aus dem Schönheitsterror

Kreuz

# Inhalt

**Schluss mit dem Anti-Aging-Terror:  
Den haben wir nicht nötig!** 9

**1. Weg: Wählen Sie den wahren Weg:  
Den zu sich selbst** 13

Viele lassen sich vom Schönheitsterror blenden 15 •  
Unseren täglichen Zwiespalt gib uns heute 16 •  
Warum trauen Frauen sich selbst so wenig zu? 17 •  
Das große Geschäft mit unserer Angst 18 • Zum  
Teufel mit der Seele 19 • Die Frauenzeitschriften:  
Unsere liebsten Feindinnen 20 • Den Jüngeren ein  
Beispiel sein, nicht umgekehrt 21 • Jede Frau ein  
Luder? 23 • Wappnen Sie sich: Der Terror geht  
weiter 25 • Ja, wer sind wir denn? 26 • Unsere  
inneren Reifungsschritte 28 • Bilanz ziehen bedeut-  
tet auch Wehmut 29 • Zeit für mehr ich 30 •  
Akzeptieren Sie den Lauf des Lebens, das bringt  
Ihnen Gelassenheit 31 • Statt Anti-Aging suchen  
wir Antworten auf Lebensfragen 32 • Wollen Sie  
wirklich wissen, wie alt Sie werden? 33 • Älter  
werden ist der Weg zu uns selbst 35 • Sie wollen Ihr  
Leben ändern? Tuns Sie's! 35 • Bringen Sie  
Balance in Ihr Leben 37 • Wenn Sie Ihr Leben  
ändern wollen, kann Ihnen Feng Shui helfen 38

**2. Weg: Lassen Sie Ihre eigenen  
Anti-Aging-Hormone fließen** 45

Keine Chance auf ein ewiges Leben 46 • Hüten Sie  
sich vor dem Anti-Aging-Sammelsurium 47 • Alle  
wollen nur Ihr Bestes: Ihr Geld 49 • Schönheits-

ärzte sind oft Scharlatane 50 • Was auch immer man Ihnen sagt: Kaum ein Mittel oder Eingriff ist harmlos 52 • Schönheitsoperationen: Eine Schraube ohne Ende 53 • Die Mär vom Hormonmangel 54 • Anti-Aging-Medikamente: Alles Quacksalberei 56 • Setzen Sie auf natürliche Anti-Aging-Alternativen 57 • Wenn Ihnen hormonelle Umschwünge zu schaffen manchen 62 • Hilfreiche Tees gegen Beschwerden in den Wechseljahren 65 Nutzen Sie Ihr genetisches Potential 66 • Ihr persönlicher Rostschutz 68 • Wie unabhängig sind Sie in Ihrer Gesundheit? 70

### **3. Weg: Erkennen Sie Ihre Schönheit**

75

Wer schön sein will, muss sich lieben 76 • Machen Sie den Spiegel zu Ihrem Freund 76 • Entlarven Sie den Schönheitsmythos 78 • Der Schönheitsterror ist in uns 79 • Wieso finden wir genormte Gesichter schön? 80 - Befreien Sie sich vom Schönheitszwang 82 • Wen finden schöne Frauen schön? 82 • Seien Sie klug: Fließen Sie mit Ihrer Natur 84 • Schöne Frauen haben es schwerer 85 • Üben Sie in kleinen Schritten 87 • Ändern Sie Ihre Alter und Schönheit betreffenden Glaubenssätze! 89 • Ihre Zukunft kann die beste Zeit Ihres Lebens werden 92 • Das Geheimnis der schönen Frau 93 • Machen Sie Harmonie zu Ihrem höchsten Lebensprinzip 96 • Lieben und geliebt werden - nichts macht Sie schöner 99 • Üben Sie, überall Schönheit zusehen 100

### **4. Weg: Essen Sie sich fit mit den Vital- und Heilstoffen der Natur**

103

Erwecken Sie Ihren Ernährungsinstinkt zum Leben 106 • Machen Sie Schluss mit dem schlechten Gewissen bei Tisch 107 - Lernen Sie gesundes

fcnießen 109 • Setzen Sie auf Bewegung statt auf **Hat** 113 • Gelegentliches Fasten befreit auch Ihre ;le 115 • Vitamine, Mineralien und Spurenelemente: Ihr Körper will nichts Künstliches 120 • !J2chte sekundäre Pflanzenstoffe schlagen jedes lverchen 123 • Das sind Ihre eigenen Antikinging-Vitamine 126

»**Weg: Bringen Sie Ihr inneres Licht zum leuchten** 137  
;rgiemassagen fürs Gesicht 139 • Face  
jbrithing - Feiern Sie die Wiedergeburt Ihres  
ssichts 140 • Lulur: Sinnlich wie eine indonesi-  
le Braut 143 • Vaya Sthapan - Der ayurvedische  
inigungsweg 144 • Schönheit nach der tibetischen  
sisheitslehre 145 • Welche der drei Energien  
stimmt Ihre Persönlichkeit? 147

Mi» **Weg: Beseelen Sie Ihren Körper**  
**titarch** bewusste Bewegung 163  
Lebendig sein, heißt in Bewegung bleiben 164 •  
Bewegung im Stil von Yin und Yang 166 • TaiChi  
und Qigong: Bewusstsein in Bewegung 167 • Gao-  
Yun-Qigong nach Bai Yin 169 • Nehmen Sie Ihre  
Körpersignale ernst 173 • Strukturelle Körper-  
therapie: Die Kunst der Aufrichtung 175

**7. Weg: Möbeln Sie Ihr Gehirn** auf 189  
Wie jung ist Ihr Geist? 190 • Lieber ein bisschen  
verrückt als monoton 191 • Bringen Sie Ihre  
Gehirnhälften zusammen 194 • Werden Sie zur  
Neurobicerin 198 • Detox your mind 201 • Ver-  
gessen Sie Ihre Vergesslichkeit 203 • Trainieren Sie  
sich ein geniales Gedächtnis an 204 • Beflügeln Sie  
Ihr Gedächtnis mit dem Loci-System 205 • Was Sie  
niemals sagen oder denken sollten 206 • Befreien  
Sie sich aus den Fesseln Ihres Denkens 208

## **8. Weg: Freuen Sie sich jung**

217

Wenn Ihnen also Gutes widerfährt 219 • Sie sind nicht dazu verdonnert, ewig mit Ihrem Leben oder Ihrem Alter zu hadern 220 • Geben Sie dem Glück eine Chance 222 • Laden Sie schlechte Gefühle aus Ihrem Leben aus 227 • So helfen Sie Ihrer Seelenfreude auf die Beine 230 • Neue Lebensbalance durch die Weisheit Buddhas 234 • Glauben Sie - das macht Sie gesund 236 • Die Grenze zwischen Ich und Universum löst sich auf 239 • Versenken Sie sich in der Natur 240 • Schulen Sie Ihre Sinnlichkeit 244

## **Anhang**

247