

PRESSEMITTEILUNG

Anne Hild

Natürliches Anti-Aging

Wie Sie mit der Kraft Ihrer Hormone länger jung bleiben



- Wie durch den Rückgang der Hormone der Körper altert - und was wir tun können, um deren Balance wieder herzustellen
- Autorin gilt als Expertin auf dem Gebiet der natürlichen Hormone
- Ganzheitliches 12-wöchiges *Pro-Aging-Programm* weist den Weg in eine jugendliche Zukunft, gestärkt durch die Kraft der Natur

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Das Geheimnis für ein langes Leben liegt im Körper selbst

Zu Gesicht bekommen wir sie nie. Und dennoch spielen sie in unserem Leben eine Hauptrolle, als unermüdlicher Taktgeber der wichtigsten Körperfunktionen: „Wenn Hormone ab der Mitte unseres Lebens ihre Produktion verringern und der Hormonspiegel sinkt, beginnt das Altern“, sagt die Heilpraktikerin und klassische Homöopathin Anne Hild in ihrem neuen Buch *Natürliches Anti-Aging*. Eine 80-Jährige verfügt zumeist nur noch über zehn Prozent der Hormone, die ihren Körper in den besten Jahren durchfluten. „Heutzutage haben wir aber zum Glück das Wissen, unser hormonelles Gleichgewicht bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten und auch in der zweiten Lebenshälfte vital zu bleiben“, ist die Expertin für natürliche Hormone überzeugt. Nach einer Testung können wir Hormondefiziten sanft entgegensteuern oder gezielt ergänzen. Ihr Buch enthält zahlreiche Tipps zur Umsetzung eines ganzheitlichen Anti-Agings und lässt Pioniere zu Wort kommen, die unsere Vorstellungen vom Altern ins Wanken bringen.

Die Suche nach dem Jungbrunnen hat die Menschheit schon immer magisch angezogen. Umso verlockender sind die Aussichten in einer Zeit, die viel Wissen angehäuft hat über die komplexe Frage, warum wir altern. Inzwischen wissen wir, welche Körperfunktionen die Hormone aufrechterhalten. Welche Hormone mit bestimmten Beschwerden in Zusammenhang stehen. Und wie der Dauerstress unserer modernen Zivilisation sich auf unseren Hormonhaushalt auswirkt.

„Wer rechtzeitig dafür sorgt, dass seine Hormonproduktion auf sanfte Art angeregt wird, vermeidet typische Alterserscheinungen“, so Hild. Natürliche hormonstimulierende Substanzen, die in der östlichen Heilkunde in der Behandlung von Krankheiten auf eine lange Tradition zurückblicken, wirken stimulierend auf die Hormondrüsen. Der positive Effekt: Ein längeres und gesünderes Leben.

Beherzt räumt Hild mit Vorurteilen zur Hormontherapie auf und gibt Hinweise zur Anwendung mit bioidentischen und homöopathisch potenzierten Hormonen.

„Die Hormontherapie ist in den letzten Jahren zurecht in Verruf geraten“, gibt Hild zu bedenken: „Synthetische Hormonersatzstoffe, die künstlich verändert wurden, haben den Namen eigentlich nicht verdient. Es handelt sich vielmehr um Medikamente, die der Organismus als Fremdkörper behandelt - mit den entsprechenden Nebenwirkungen.“

Anders verhält es sich mit bioidentischen Hormonen, die dem körpereigenen Hormon sowohl strukturell als auch chemisch nachgeahmt sind. Auch homöopathisch aufbereitete Hormone haben inzwischen bewiesen, dass sie dem Körper auf nachhaltige Weise zur Selbstregulation verhelfen.

Wer darüber hinaus ihre weiteren Tipps für eine gesunde Lebensweise beherzigt, findet im Körper selbst den geheimnisvollen Jungbrunnen: Ein Verzicht auf schädigende Substanzen, ein gelassener Umgang mit Stress, regelmäßige Bewegung, eine positive mentale Einstellung, eine hochwertige Ernährung und leicht in den All-

tag zu integrierende Entgiftungskuren, die Hild im Buch vorstellt, machen auf allen Ebenen fit für ein anhaltend aktives Lebensgefühl. Darüber hinaus bietet Hild eine Orientierung, was im Dschungel der vielfach angepriesenen Nahrungsergänzungsmittel unseren Körper wirklich mit den essentiellen Aminosäuren, Vitalstoffen, Enzymen und Mineralien versorgt - und wie wir konservierungsmittelfreie Kosmetika finden, die unserem Körper guttun.

So ist Anne Hild nach ihrem mit Dr. med. Annelie F. Scheuernstuhl verfassten Bestseller *Natürliche Hormontherapie* ein durch und durch praktischer, wissenschaftlich fundierter Ratgeber für ein ganzheitliches Vorsorgeprogramm gelungen, mit dem wir die besten Voraussetzungen dafür schaffen können, dass altersbedingte Zipperlein um uns einen weiten Bogen machen.



Anne Hild
Natürliches Anti-Aging
 Wie Sie mit der Kraft Ihrer Hormone länger jung bleiben
 264 Seiten
 ISBN: 978-3-89901-758-8
 17,95 €
 auch als eBook erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Anne Hild ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt Sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Als Co-Autorin des Buchs *Natürliche Hormontherapie* hat sie 2010 das deutsche Standardwerk über die Anwendung von bioidentischen Hormonen geschrieben. Zuletzt erschien *Die hCG-Diät* bei Aurum. Sie betreibt unter www.hormony.de ein Internetportal zum Thema Harmonie mit natürlichen Hormonen.

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.