



Ziel: |→|

# Das alles erreiche ich damit:

LebensR<sup>2</sup>

GesundheitsR<sup>1</sup>

= alt aber nicht gesund 😞

Bild 2

120

<sup>2</sup> 83.1 ♀

<sup>2</sup> 78.4 ♂

<sup>1</sup> 67,3 ♀

<sup>1</sup> 65,3 ♂

~~Stress~~ ~~Sitzen~~ ~~Weizen~~ ~~Einsamkeit~~ ~~Zucker~~ ~~Rauchen~~ ~~Alkohol~~

Sport + Bewegung  
Umsicht  
gesunde Mitochondrien  
Vorsicht  
Schlaf

Gehirntraining

Wohlfühl  
Erfolgs-  
erlebnisse

Neuronen-  
reserve

Neurogenese

Wasser↑

Autophagie

Intervall-  
Fasten

Stoffwechsel  
Immunsystem↑

top Haut!

Vitamine C↑, D!

gesunde Zellen

fittes Gehirn

gutes Gedächtnis

Gute Fette!

Hanföl  
Kokosöl  
Omega 3  
Olivenöl  
Leinöl

Zink!

limit. Proteine

Ballast-  
stoffe!

Müllabfuhr  
Gehirn+Körper

Ölziehen

top Zähne!

Ketonkörper↑

Kalorien↓

\* Geburt

<sup>1</sup> Gesundheitserwartung D bei Geburt in 2016 = gesunde Lebenserwartung (auch: behinderungsfreie oder gesunde Lebensjahre)

<sup>2</sup> Lebenserwartung D bei Geburt in 2016