MONIKA BRÖHL

CABRIO STATT ROLLATOR

Zeitlos Magazin

DEIN GRATIS MAGZIN FÜR *Lebens-qualität*





Das Echo deiner heutigen Entscheidungen

Stell dir zwei 80-Jährige vor: Der eine steuert sein Cabrio durch die Küstenstraße, genießt den Wind und plant seine nächste Wanderung.

Die andere sitzt auf ihrem Balkon, abhängig von ihrem Rollator und täglicher Unterstützung.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Lebenswegen? Nicht das Glück. Nicht die Gene. Sondern die bewussten Entscheidungen, die Jahrzehnte zuvor getroffen wurden.



nxdbzxy, Getty Images Pro

Der Moment der alles veränderte

Sollte ich den gesellschaftlich akzeptierten „normalen Alterungsprozess“ einfach hinnehmen?
Diese Frage stellte sich mir – bis ein Moment kam, der alles veränderte.
Innerhalb einer Sekunde brach meine Welt zusammen: Der wichtigste Mensch in meinem Leben starb völlig unerwartet mit nur 47 Jahren. Einfach weg. Viel zu früh. Ohne Abschied.

Das war der Auslöser. Der Moment, der mich auf eine faszinierende Reise führte: hinein in die Wissenschaft der Langlebigkeit, in die Telomerforschung, in die Frage, wie wir unsere Lebensqualität erhalten und verbessern können.

Meine überraschende Erkenntnis:
Wir müssen den Alterungsprozess nicht passiv hinnehmen. Wir können aktiv Einfluss nehmen. Für mehr gesunde Jahre. Für mehr gelebtes Leben.

Monika

Wissenschaft

Der Alterungsprozess ist zu 90% beeinflussbar. Was wir für unvermeidlich halten, ist in Wirklichkeit das Ergebnis täglicher Entscheidungen, deren Auswirkungen sich über die Jahre summieren.



DIE REVOLUTION

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen: Unsere Zellen altern nicht nach einem festgelegten Programm.
Vielmehr reagieren sie auf Signale – Signale, die wir durch unsere Lebensweise beeinflussen können.

Die Harvard Medical School, das Longevity Institute der USC und zahlreiche weitere Forschungszentren haben gezeigt:
Wir können den Alterungsprozess verlangsamen, teilweise sogar umkehren.

Nicht durch Wundermittel, sondern durch präzise, individuell abgestimmte Interventionen.

Jeder Tag hat ein Echo in der Zukunft.
Dieser Grundsatz des Zeitlos-Konzepts fasst zusammen, worum es geht:
Die kleinen Entscheidungen von heute bestimmen, wie dein Leben mit 70, 80 oder 90 Jahren aussehen wird.



WARUM "TESTEN, WISSEN, MACHEN" DEIN LEBEN VERÄNDERT

DIE HAARANALYSE: DEIN PERSÖNLICHES GESUNDHEITSARCHIV

Deine Haare sind weit mehr als ein modisches Statement – sie sind ein faszinierendes Archiv deiner Gesundheit. Über Monate und Jahre hinweg speichern sie Informationen über:

- Deine Nährstoffversorgung bis auf Zellebene
- Toxische Belastungen und Umwelteinflüsse
- Metabolische Prozesse und Stoffwechseleffizienz

Besonders revolutionär: Die Analyse der Telomerlängen – einer der zuverlässigsten Biomarker für zelluläre Alterung.
Diese winzigen Schutzkappen an den Enden deiner Chromosomen verkürzen sich normalerweise mit dem Alter.
Ihre Länge verrät uns, wie schnell oder langsam dein Körper auf zellulärer Ebene altert.

Testen | Wissen | Machen

Der erste Schritt zu deinem optimalen Langlebigkeitsplan ist eine umfassende Bestandsaufnahme durch die Haaranalyse.

Mehr Lebensqualität



Du denkst darüber nach, etwas für deine Gesundheit zu tun?

Vielleicht hast du dieses Gefühl: „Ich funktioniere, aber lebe ich wirklich auf voller Energie?"

Genau hier setzt die Haaranalyse an.
Sie ist kein gewöhnlicher Test – sondern ein **Startpunkt**.
Ein Blick unter die Oberfläche. Kein Raten mehr, sondern klare Antworten.

Und falls du schon gebucht hast:
Wow. Du hast dich entschieden, hinzusehen. Und das ist stark.
Denn wer weiß, kann handeln
und genau darin liegt deine Kraft.

🔍 Was verraten deine Zellen über deinen Nährstoffhaushalt?
🧠 Wie beeinflusst ein Mangel vielleicht schon deinen Schlaf, Fokus oder deine Haut?
📓 Im Haaranalyse-Journal notierst du deinen Status und beobachtest die Veränderungen.

Testen. Wissen. Machen.
Denn: Jeder Tag hat ein Echo.
Du bestimmst, wie es klingt.



Fallbeispiel

Maria, 63, wollte Ihren Energiemangel, Schlafprobleme, nachlassende Gedächtnisleistung nicht als “normal in deinem Alter” hinnehmen.

Ihre Haaranalyse zeigte massive Mängel an bestimmten Mikronährstoffen und Aminosäuren.
Sie hatte verkürzte Telomere, die einem biologischen Alter von 75 Jahren entsprachen.

Nach 12 Monaten im Zeitlos-Programm hatten sich ihre Telomerlängen so verbessert, dass ihr biologisches Alter auf 64 Jahre sank – eine Verjüngung um 11 Jahre auf zellulärer Ebene!

Testen | Wissen | Machen

ZELLALTER
Deine Fortschritte

Was sagt mir der Test?

Der Test zeigt dein biologisches Alter im Vergleich zu deinem chronologischen Alter. Er liefert einen wertvollen Hinweis auf deine Zellgesundheit und dein Regenerationspotenzial.

01

Haaranalyse 12.2024

Basenpaare: 10.038



02

Haaranalyse 05.2025

Basenpaare: 12.000
Verbesserung: + 1062



03

Haaranalyse

Basenpaare:
Verbesserung:

Telomer DNA Test
kurz erklärt

Was sind Telomere?
Telomere sind die schützenden Endkappen unserer Chromosomen – vergleichbar mit den Plastikkappen am Ende von Schnürsenkeln.
Sie bewahren unser Erbgut bei jeder Zellteilung vor Schäden.

Warum sind Telomere wichtig?
Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere. Je kürzer sie sind, desto älter ist unsere Zelle biologisch.

- Lange Telomere = jung & regenerationsfähig
- Kurze Telomere = alt & anfällig

Wie misst man die Telomer-Länge?
Ein DNA-Test analysiert die durchschnittliche Länge der Telomere gemessen in Basenpaaren.

- Bei der Geburt: ca. 10.000–15.000 Basenpaare
- Im mittleren Alter: oft nur noch 5.000–8.000
- Kritischer Bereich: unter 4.000 Basenpaare – dann steigt das Risiko für Zellalterung und degenerative Erkrankungen deutlich.

Was sagt mir der Test?
Der Test zeigt dein biologisches Alter im Vergleich zu deinem chronologischen Alter.
Er liefert einen wertvollen Hinweis auf deine Zellgesundheit und dein Regenerationspotenzial.

Was kann ich tun?
Mit Ernährung, Bewegung, gezielter Mikronährstoffversorgung und Stressregulation kannst du die Telomerverkürzung verlangsamen – und deine biologische Uhr positiv beeinflussen.

TESTERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Haaranalyse dient als Frühwarnsystem.

Es zeigt dir den aktuellen „Füllstand“ deines Nährstoffvorrats, aus dem deine Zellen täglich schöpfen. Damit du genau verstehst, was diese Werte bedeuten, erkläre ich dir das Testergebnis ausführlich in einem 60-minütigen Zoom- oder Telefongespräch. Bitte nimm dir dafür ungestört Zeit.

Einteilung der Werte:

0: **Super!** Dein täglicher Bedarf ist vollständig gedeckt.

1: **Leichte Versorgungslücke - 1-20%**

An diesem Tag hast du etwas mehr Nährstoffe verbraucht, als du aufgenommen hast. Das lässt sich schnell ausgleichen.

2: **Deutlichere Versorgungslücke - 20-40%**

Du hast spürbar mehr verbraucht als aufgenommen. Mit gezielten Maßnahmen kannst du das wieder in Balance bringen.

3: **Ausgeprägte Versorgungslücke -40-60%**

Dieser Mangel besteht wahrscheinlich schon länger. Hier braucht es gezielte Unterstützung über mehrere Monate, um die Lücke zu schließen.

4: **Große Versorgungslücke - 60-80%**

Die Unterversorgung hält schon lange an und macht sich deutlich bemerkbar. Über Monate hinweg muss nun intensiv aufgefüllt werden.

5: **Sehr große Versorgungslücke - 80-99%**

Dieser Mangel besteht seit langer Zeit und führt zu starken Beschwerden. Eine langfristige, gezielte Auffüllung ist dringend notwendig.

Haaranalyse

Der Zeitlos-Vorteil

Was unterscheidet das Zeitlos-Konzept von anderen Gesundheits- und Anti-Aging-Ansätzen?

Individualisierung statt Einheitslösungen
Keine Pauschalempfehlungen, sondern ein Plan, der auf deinem einzigartigen Nährstoffprofil basiert. Was für andere optimal ist, kann für dich wirkungslos oder sogar kontraproduktiv sein.

Messbare Ergebnisse statt Vermutungen
Wir arbeiten nicht mit vagen Versprechen, sondern mit konkreten, messbaren Biomarkern. Du siehst schwarz auf weiß, was funktioniert und was nicht.

Begleitung statt Alleingang
Veränderung ist herausfordernd.
Im Zeitlos Mentor Programm stehe ich dir persönlich zur Seite, ergänzt durch eine umfassende Online-Plattform mit Ressourcen und einer unterstützenden Community.

Wissenschaft statt Trends
Keine Modeerscheinungen, keine Hypes – nur evidenzbasierte Strategien, die von der Forschung bestätigt sind und in deinem Alltag funktionieren.

TESTEN *verstehe* dein einzigartiges Gesundheitsprofil

Der erste Schritt zu deinem optimalen Langlebigkeitsplan ist eine umfassende Bestandsaufnahme durch die Haaranalyse.

Der Prozess:

1. Du erhältst ein spezielles Entnahme-Kit mit präzisen Anweisungen
2. Eine kleine Haarprobe aus dem Nacken reicht aus
3. Das spezialisierte Bio-Resonanz Labor analysiert über **45 Parameter**
4. Wir erhalten einen detaillierten **Bericht** über:

- **Aminosäuren**
- **Vitamine**
- **Spurenelemente & Mineralstoffversorgung**
- **Schwermetallbelastungen**
- **Oxidativen Stress**
- **Telomerlängen als Altersmarker**
- **Gesundheitsscore**



Pixelshot

WISSEN

Dein personalisierter Langlebigkeitsplan

Basierend auf deinen Testergebnissen entwickeln wir einen maßgeschneiderten Plan, der auf die 5 Schlüsselbereiche der Langlebigkeit abzielt:

Haaranalyse und persönlicher Plan

Du bekommst messbare Klarheit und einen maßgeschneiderten Gesundheitsplan statt pauschaler Empfehlungen.

Detox Phase

Gezielte Entgiftung entlastet deine Leber, aktiviert körpereigene Reinigungsprozesse und reduziert stille Entzündungen

Stoffwechselaktivierung

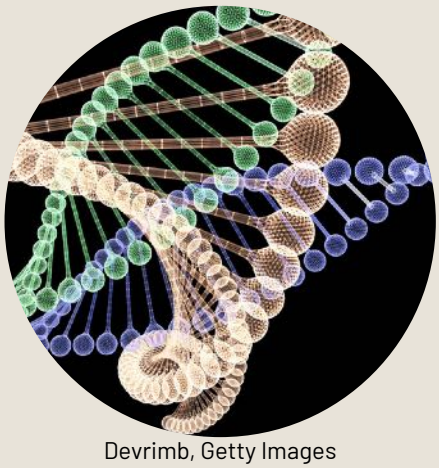
Dein Körper lernt, effizienter zu arbeiten – für mehr Energie, Fettverbrennung und Vitalität.

Regeneration

Optimierter Schlaf, gezielte Mikronährstoffe und Erholung stärken deine Mitochondrien und fördern Zellreparatur.

Drehe die Uhr zurück

Durch kontinuierliche Anpassung deines Plans verlängerst du messbar deine Telomere – und damit deine gesunde Lebenszeit.



Devrimb, Getty Images

Machen Deine Alltagstaugliche Umsetzung

Wissen ohne Handeln ist wertlos. Der dritte Schritt ist entscheidend und oft der schwierigste. Deshalb setzen wir auf:

Die 80/20-Regel für nachhaltige Gesundheitsgewohnheiten
Wir identifizieren die 20% der Maßnahmen, die 80% der Ergebnisse bringen – speziell für dich.
Keine überwältigenden Lebensstiländerungen, sondern strategische Interventionen mit maximaler Wirkung.

Mikro-Gewohnheiten mit maximaler Wirkung
Wissenschaftlich fundierte Mini-Gewohnheiten, die sich nahtlos in deinen Alltag integrieren lassen. Zum Beispiel:
- Ein 4-Minuten-Morgenritual zur Telomeraktivierung
- Nahrungsergänzung basierend auf deinem persönlichen Profil
- 60 Sekunden-Übungen für deine Gehirn Fitness

> Das Mentoring-System als Schlüssel zum Erfolg
> Regelmäßige Begleitung, Anpassung und Optimierung deines Plans. Wir reagieren auf Veränderungen und Fortschritte, statt starr an einem einmal erstellten Plan festzuhalten.



fizkes, Getty Images

Erfolgsgeschichte:

Claudia, 58, Lehrerin und alleinerziehende Mutter, kam mit chronischer Erschöpfung zu mir.
"Ich habe einfach akzeptiert, dass das mit dem Alter so ist," sagte sie bei unserem ersten Gespräch.

Ihre Haaranalyse zeigte massive Mineralstoffungleichgewichte und einen großen Eiweißmangel.

Durch gezielte Mikronährstoffergänzung und drei einfache Tagesroutinen konnte sie innerhalb von 4 Monaten ihre Energie verdoppeln.

Heute, mit 60, sagt sie: "Ich fühle mich fitter als mit 45 – und das mit Interventionen, die zusammen weniger als 15 Minuten täglich benötigen. Und ich weiß, wie ich das erhalten kann."



fizkes, Getty Images

Fallbeispiel

Peter, 52, Unternehmer und selbsternannter Gesundheitsfanatiker, war überzeugt, alles richtig zu machen.

Tägliches Training, teure Supplements, regelmäßige Check-ups beim Arzt.
Seine Haaranalyse offenbarte jedoch eine Überraschung: Trotz seiner Bemühungen zeigte sein Körper Anzeichen von chronischem Stress und Entzündungen.
Seine Telomere waren deutlich verkürzt – ein Warnsignal für beschleunigte Alterung.

Der wahre Wert lag nicht in der schlechten Nachricht, sondern in der Präzision: Wir konnten genau identifizieren, welche Aspekte seines "gesunden" Lebensstils tatsächlich Schaden anrichteten.

Testen | Wissen | Machen

BLUE-ZONE-LIFESTYLE

Es gibt Regionen auf der Welt, in denen Menschen besonders gesund und vital alt werden – diese nennt man Blue Zones. Hier leben überdurchschnittlich viele Hundertjährige, die nicht nur lange, sondern auch aktiv und voller Lebensfreude alt werden. Eine dieser Regionen ist die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, wo der berühmte PURA VIDA Lebensstil das Geheimnis der Langlebigkeit ist.

- **Warum werden die Menschen dort so gesund alt?****
- **Einfache, naturbelassene Ernährung – frisch, pflanzenbasiert, mit**
- **gesunden Fetten und Ballaststoffen**
- **Tägliche Bewegung ohne Stress – eingebaut in den Alltag, nicht als Pflicht**
- **Starke soziale Bindungen – Familie, Freunde und ein starkes Gemeinschaftsgefühl**
- **Mentale Leichtigkeit & Gelassenheit – weniger Stress, mehr Dankbarkeit**
- **Sinn & Freude im Leben – ein positiver Blick auf das Älterwerden**

Der PURA VIDA Lebensstil steht für Leichtigkeit, Lebensfreude und bewusste Entscheidungen für Körper & Geist. Und genau das steckt im **Zeitlos Mentor Programm**, Gesundheit leicht gemacht, mit kleinen täglichen Veränderungen, die dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

D**as Beste?** Du kannst diesen Lebensstil für dich adaptieren – spielerisch, stressfrei & effektiv.
Mit nur vier Dosen, Zettel & Stift bringst du ganz einfach gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag.
Gesund leben darf leicht sein – PURA VIDA!

DAS ZEITLOS MENTOR PROGRAMM VERBINDET WISSENSCHAFTLICHE PRÄZISION MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG:

Persönliches Mentoring

- Initial-Assessment und ausführliches Strategiegespräch
- 2 x pro Monat 1:1-Coaching-Sessions zur Anpassung und Unterstützung
- Unbegrenzter E-Mail-Support für Fragen zwischendurch

Online-Wissens-Plattform

- Umfassende Video-Bibliothek zu allen Langlebigkeits-Themen
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Umsetzung
- Rezepte, Brain Training und Meditationen, Experten-Interviews

Fortschrittsmessung und Kontrolle

- 3 x Überprüfung deiner Biomarker
- Tracking-System für subjektive und objektive Verbesserungen
- Dokumentation deiner Langlebigkeits-Reise

gemeinsam

WAS DICH ERWARTET

Zeitlicher Ablauf:

1. Monat 1: Fundament legen

- Haaranalyse und Auswertung

- Erstellung deines personalisierten Plans

- Implementierung der ersten Mikro-Gewohnheiten

2. Monate 2-3: Detox

- Feinabstimmung basierend auf ersten Erfahrungen

- Erweiterung deines Langlebigkeits-Toolkits

- Integration in deinen individuellen Lebensstil

3. Monate 4-6: Stoffwechselaktivierung

- Fortgeschrittene Strategien für deine Hauptziele

- Erste Follow-up-Messungen

- Anpassung basierend auf objektiven Ergebnissen

4. Monate 7-12: Regeneration & Transformation

- Verankerung der neuen Gewohnheiten

- Umfassende Neubewertung deiner Biomarker

- Langfristige Strategie für anhaltende Ergebnisse

Program

BEISPIEL-INHALTE:

- Ernährung basierend auf deinem metabolischen Typ
- Gezielte Bewegungsprotokolle für Telomerverlängerung
- Präzise Nahrungsergänzung ohne Verschwendung
- Schlafoptimierungstechniken für dein spezifisches Profil

Die Balance zwischen wissenschaftlicher Fundierung und Alltagstauglichkeit steht immer im Mittelpunkt. Jede Empfehlung wird durch zwei Filter geprüft:

1. Ist es wissenschaftlich belegt?
2. Ist es in deinem individuellen Alltag umsetzbar?

Nur wenn beide Fragen mit "Ja" beantwortet werden können, wird die Strategie in deinen Plan aufgenommen.



joreks, Getty Images

Program

PERSONALISIERTE ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN

Basierend auf deiner Haaranalyse entwickeln wir einen Ernährungsplan, der präzise auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist:

- Identifikation deiner individuellen Nährstofflücken
- Optimale Nahrungsquellen für deine spezifischen Bedürfnisse
- Gezielte Ergänzungen ohne teure "Schrotschuss"-Supplementierung

Beispiel:
Für Lisa zeigte die Analyse einen Mangel an bestimmten B-Vitaminen und Magnesium.
Statt eines Standard-Multivitamins erhielt sie einen präzisen Plan mit spezifischen Lebensmitteln und gezielten Supplementen, die genau diese Ungleichgewichte adressierten.

BEWEGUNGSKONZEPTE FÜR EIN GESUNDES, LANGES LEBEN

Nicht jede Bewegung ist für jeden gleich vorteilhaft. Wir entwickeln ein Bewegungsprotokoll, das:

- Deinen Lebensstil und Ziele berücksichtigt
- Telomer-schützende Aktivitäten priorisiert
- Die richtige Balance zwischen Herausforderung und Regeneration findet
- Mit minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse erzielt

Beispiel:
Michael, ein ehemaliger Marathon-Läufer, erfuhr durch seine Analyse, dass sein intensives Ausdauertraining oxidativen Stress verursachte und seine Telomere verkürzte. Sein neues Protokoll: zweimal wöchentlich kurze Hochintensitäts-Intervalle, ergänzt durch Beweglichkeitstraining und gezielte Kraftübungen.

STRESSREDUKTION MIT MESSBARER WIRKUNG

Chronischer Stress ist einer der stärksten Treiber zellulärer Alterung.
Dein personalisiertes Stress-Management-Protokoll umfasst:

- Identifikation deiner spezifischen Stressauslöser
- Mikro-Interventionen für akute Stresssituationen
- Langfristige Strategien zur Steigerung der Stressresilienz
- Neuro-Code-Technologie zur schnellen Entspannung in stressigen Situationen

Beispiel: Für Sabine, eine vielbeschäftigte Führungskraft, entwickelten wir ein 3-Minuten-Ritual für Meetings, das ihre HRV (Herzratenvariabilität) nachweislich verbesserte und den Cortisolspiegel senkte. Außerdem setzt Sie die Neuro-Code Technologie ein.

3.Strategie

SCHLAFOPTIMIERUNG FÜR ZELLULÄRE REGENERATION

Schlaf ist die Königsdisziplin der Regeneration. Dein individuelles Schlafprotokoll beinhaltet:

- Chronotyp-spezifische Schlaf-Wach-Rhythmen
- Umgebungsoptimierung für maximale Schlafqualität
- Abendrituale, die auf deine biochemische Individualität abgestimmt sind
- Neuro-Code-Technologie zur Optimierung deiner Schlafqualität

Beispiel: Thomas litt unter fragmentiertem Schlaf trotz ausreichender Schlafdauer. Seine Analyse zeigte eine gestörte Melatonin-Produktion durch abendliche Blaulichtexposition und einen Magnesium-Mangel. Durch präzise Interventionen und Neuro-Code-Technologie verbesserte sich seine Schlafarchitektur innerhalb von 14 Tagen messbar.

MENTALE STRATEGIEN FÜR KOGNITIVE FITNESS

Strategie

Geistige Schärfe bis ins hohe Alter ist kein Zufall. Dein kognitives Fitnessprogramm umfasst:

- Neuroplastizitäts-fördernde Übungen, abgestimmt auf deine kognitiven Stärken und Schwächen
- Nährstoffstrategien für optimale Gehirnfunktion
- Techniken zur Reduzierung von Neuro-Inflammation
- Progressive Herausforderungen für kontinuierliches mentales Wachstum

Beispiel: Für Heike, 67, entwickelten wir ein Protokoll aus kurzen, täglichen kognitiven Herausforderungen, kombiniert mit spezifischen Nährstoffen für die Gehirngesundheit und Neuro-Code-Technologie für sofort mehr Konzentration.

.



WIE MIKRONÄHRSTOFFE DEIN GEDÄCHTNIS STÄRKEN

Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist essenziell für ein starkes Gedächtnis und ein gesundes Gehirn – in jedem Alter. Dein Gehirn braucht Nährstoffe, um optimal zu funktionieren, neue Verbindungen zu schaffen und Erinnerungen abzuspeichern. Hier sind einige der wichtigsten Mikronährstoffe und ihre Rolle für dein Gehirn:

1. **Omega-3-Fettsäuren:**
   - Unterstützen die Kommunikation zwischen Gehirnzellen und fördern die **Konzentration**.
   - Lebensmittel: Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele), Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen.
2. **Phenylalanin:**
   - Fördert die Produktion von Neurotransmittern wie **Dopamin**, die für **Motivation** und **Lernen** wichtig sind.
   - Lebensmittel: Sojabohnen, Mandeln, Fisch, Geflügel, Eier.
3. **Tryptophan:**
   - Wird im Gehirn zu **Serotonin** umgewandelt und fördert **Entspannung** und **geistige Ausgeglichenheit**.
   - Lebensmittel: Bananen, Haferflocken, Nüsse, Samen, Milchprodukte.
4. **Vitamin C:**
   - Wirkt als starkes Antioxidans, **schützt** Gehirnzellen vor oxidativem **Stress** und unterstützt die Signalübertragung.
   - Lebensmittel: Paprika, Orangen, Kiwi, Brokkoli, Erdbeeren.
5. **Antioxidantien:**
   - Neutralisieren freie Radikale, die das Gehirn schädigen können, und fördern ein **gesundes Nervensystem**.
   - Lebensmittel: Beeren (Blaubeeren, Himbeeren), dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao), grüner Tee, Spinat.

vitamine

FORTSCHRITTE *MESSEN* UND FEIERN

Tracking ist wichtig – aber es darf nicht zur Belastung werden. Wir implementieren:

- Einfache, aber aussagekräftige Messgrößen für deinen Alltag
- Automatisierte Tracking-Methoden, wo immer möglich
- Regelmäßige, aber nicht übermäßige Überprüfungen
- Eine gesunde Balance zwischen Daten und Intuition

Meilensteine erkennen und würdigen

Veränderung geschieht oft schleichend. Wir helfen dir, Fortschritte zu erkennen und zu feiern:

Monatliche Reflexionsrituale zur Würdigung deiner Erfolge
- Dokumentation subjektiver und objektiver Verbesserungen
- Visualisierung deiner Langlebigkeitsreise

> JEDER TAG HAT EIN ECHO IN DER ZUKUNFT
> UND DU BESTIMMST WIE DU MIT
> 60, 70, 80, 90+ LEBEN WIRST

FORTSCHRITTE *MESSEN* UND FEIERN

Langfristige Motivation aufrechterhalten

Nachhaltigkeit ist der Schlüssel. Deine Motivationsstrategie umfasst:

- Persönliche "Warum"-Arbeit zur Verankerung deiner tiefsten Motivation
_ DICKENS-PROZESS
- Mikro-Belohnungen für konsistentes Handeln
- Gemeinschaftliche Unterstützung in Phasen der Herausforderung
- Regelmäßige Neujustierung deiner Ziele und Visionen



JEDER TAG HAT EIN ECHO IN DER ZUKUNFT!
Cabrio oder Rollator?

QUIZZ

Dein persönlicher Langlebigkeits-Score
Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, um einen ersten Eindruck deines aktuellen Langlebigkeitspotenzials zu erhalten:

ENERGIE

- Fühlst du dich morgens erfrischt und energiegeladen?
- Bleibt deine Energie über den Tag stabil?
- Kannst du dich körperlich fordern, ohne tagelang Erholung zu benötigen?

BRAIN FITNESS

- Fällt es dir leicht, dich zu konzentrieren?
- Kannst du neue Informationen gut aufnehmen und behalten?
- Hast du kreative Gedanken und neue Ideen?

REGENERATION

- Schläfst du tief und erholsam?
- Erholst du dich schnell von Stress oder Anstrengung?
- Fühlst du dich nach dem Wochenende wirklich erholt?

BODY FITNESS

- Bewegst du dich schmerzfrei und mit Leichtigkeit?
- Hast du ausreichend Kraft für alltägliche Aktivitäten?
- Kannst du neue Bewegungen leicht erlernen?

QUIZZ & VISION

Dein persönlicher Langlebigkeits-Score

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, um einen ersten Eindruck deines aktuellen Langlebigkeitspotenzials zu erhalten:

STRESSRESILIENZ

- Bleibst du in herausfordernden Situationen ruhig und klar?

- Erholst du dich schnell von emotionalen Belastungen?

- Kannst du zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wechseln?

3 wichtige Fragen für deine Zukunftsplanung

VISION

Wie möchtest du dich mit 80, 90 oder 100 Jahren fühlen und was möchtest du noch erleben können?

HINDERNIS

Welche gesundheitlichen Herausforderungen oder Risiken könnten dich daran hindern, diese Vision zu verwirklichen?

RESSOURCEN

Welche Unterstützung, welches Wissen und welche Werkzeuge brauchst du, um deine langfristige Gesundheit optimal zu gestalten?

REFLEXIONSÜBUNG

Dein ideales Leben mit 80+

Nimm dir 5 Minuten Zeit und stelle dir einen idealen Tag in deinem Leben mit 80+ Jahren vor:

- Wie beginnst du deinen Tag?
- Welche Aktivitäten unternimmst du?
- Mit wem verbringst du Zeit?
- Wie fühlst du dich körperlich und geistig?
- Welche Projekte oder Leidenschaften verfolgst du noch?



Cottonnbro Studio Pexels

WIE DU TEIL DES ZEITLOS MENTOR PROGRAMMS WIRST

Das Zeitlos Mentor Programm ist ein hochindividualisiertes Programm mit begrenzten Plätzen. Der Bewerbungsprozess umfasst:

1. Erstgespräch: Ein unverbindliches 30-minütiges Gespräch, um deine Situation, Ziele und Erwartungen zu verstehen

2. Eignungsprüfung: Wir prüfen gemeinsam, ob das Programm der richtige Ansatz für deine spezifischen Bedürfnisse ist

3. Haaranalyse: Wenn du für das Programm geeignet bist, erhältst du das Haaranalyse-Kit für deine erste Bestandsaufnahme.
Die Kosten von 297 € werden bei Teilnahme am Zeitlos Mentor Programm angerechnet. Entscheidest du dich gegen das Programm, zahlst du lediglich die Haaranalyse.

4. Strategiegespräch: Nach Auswertung deiner Analyse besprechen wir die Ergebnisse und skizzieren deinen individuellen Plan

5. Programmstart: Bei beidseitiger Zustimmung beginnt deine persönliche Zeitlos-Reise



180 Tage Zwischenbilanz

fizkes, Getty Images

180 Tage später – Jens Hofer erzählt seine Geschichte

Manchmal braucht es nur einen klaren Anfang, um das eigene Leben Schritt für Schritt zu verändern.

Jens Hofer hat sich vor 6 Monaten auf den Weg gemacht mit dem Zeitlos Mentor Programm. Heute, nach 180 Tagen, zieht er Bilanz: Was hat sich in seinem Alltag verändert? Welche Hürden gab es? Welche Erfolge sind sichtbar geworden?

Sein Erfahrungsbericht ist ehrlich, direkt und motivierend. Ein Einblick, der Mut macht, dranzubleiben und zeigt: Veränderung ist möglich, wenn man sie wirklich will.
👉 Das ganze Video mit Jens' 180-Tage-Resümee findest du hier:

DER ERSTE MONAT IST ENTSCHEIDEND FÜR DEINEN LANGFRISTIGEN ERFOLG:

Woche 1: Orientierung & Fundament
- Ausführliches Onboarding-Gespräch
- Zugang zur Online-Plattform
- Erste einfache Implementierungen

Woche 2: Erste Schritte
- Implementierung der grundlegenden Mikro-Gewohnheiten
- Einrichtung deines persönlichen Tracking-Systems
- Erste Anpassungen basierend auf deinem Feedback

Woche 3: Vertiefung
- Erweiterung deines individuellen Protokolls
- Integration in deinen spezifischen Lebensstil
- Überwindung erster Hindernisse

Woche 4: Evaluation & Anpassung
- Erstes Fortschrittsgespräch
- Feiern erster Erfolge
- Feinjustierung für den kommenden Monat

Erster Monat



MEIN VERSPRECHEN

1. Wissenschaftliche Fundierung: Alle Empfehlungen basieren auf aktueller Forschung und bewährten Prinzipien der Langlebigkeitswissenschaft.

2. Individuelle Anpassung: Dein Programm wird kontinuierlich an deine Bedürfnisse, Fortschritte und Lebenssituation angepasst.

3. Ehrlichkeit & Transparenz:Du erhältst immer eine ehrliche Einschätzung deiner Situation und realistischer Erwartungen.

4. Messbare Ergebnisse: Wir arbeiten mit konkreten, messbaren Parametern, um deinen Fortschritt objektiv zu dokumentieren.

Monika Bröhl

DEIN ECHO IN DER ZUKUNFT DIE ENTSCHEIDUNG LIEGT BEI DIR

Die Wissenschaft ist eindeutig: Der Alterungsprozess ist zu 90% beeinflussbar. Die Entscheidungen, die du heute triffst, bestimmen maßgeblich, wie dein Leben in 10, 20 oder 30 Jahren aussehen wird.

Stell dir vor, du könntest in die Zukunft reisen und dein älteres Selbst besuchen. Würdest du die Person, die du dort triffst, für ihre Entscheidungen bewundern? Oder würdest du bedauern, dass bestimmte Weichen nicht anders gestellt wurden?

Die gute Nachricht: Du musst nicht raten oder hoffen. Mit dem richtigen Wissen, den richtigen Werkzeugen und der richtigen Unterstützung kannst du den Alterungsprozess aktiv gestalten.

Mein persönliches Versprechen an dich:

Als deine Mentorin stehe ich nicht nur mit Fachwissen, sondern mit meiner ganzen Erfahrung und Leidenschaft an deiner Seite. Ich habe selbst erlebt, wie transformativ der richtige Ansatz sein kann, und es ist meine Mission, dieses Wissen weiterzugeben.

Ich verspreche dir nicht das Unmögliche. Aber ich verspreche dir, dass wir gemeinsam das Bestmögliche für deine individuelle Langlebigkeit erreichen werden.

DEINE VISION VERWIRKLICHEN

Der erste kleine Schritt für große Veränderung

Große Transformationen beginnen mit einem einzigen Schritt. Dein erster Schritt könnte sein:

- Ein unverbindliches Erstgespräch zu vereinbaren
- Die Selbsteinschätzung aus diesem Report durchzuführen
- Deine persönliche Langlebigkeitsvision zu Papier zu bringen

Was auch immer du wählst – der wichtigste Aspekt ist, dass du JETZT handelst, während deine Motivation stark und die Möglichkeiten offen sind.

*Visualisierungsübung: Dein Leben in 20+ Jahren***
Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir vor:

Es ist ein sonniger Morgen, 20 Jahre in der Zukunft. Du wachst ausgeruht auf, dein Körper fühlt sich stark und beweglich an. Dein Geist ist klar und präsent.

Was wirst du an diesem Tag tun? Welche Menschen werden dich umgeben? Welche Abenteuer und Erfahrungen liegen noch vor dir?

Diese Vision ist kein Traum – sie kann deine Realität werden, wenn du heute die richtigen Weichen stellst.



Einladung

Ich möchte dich einladen, den nächsten Schritt zu gehen und ein persönliches Gespräch mit mir zu führen. In diesem 30-minütigen Austausch:

- Besprechen wir deine individuelle Situation und Ziele
- Klären wir, ob das Zeitlos Mentor Programm der richtige Ansatz für dich ist
- Skizzieren wir erste mögliche Schritte auf deinem Weg zu einem langen, vitalen Leben

Dieses Gespräch ist vollkommen unverbindlich und kostenlos. Es ist mein Geschenk an dich, weil ich zutiefst davon überzeugt bin, dass jeder Mensch die Chance verdient, sein volles Langlebigkeitspotenzial zu entfalten.

Vereinbare jetzt dein persönliches Gespräch:
https://zeeg.me/monikabroehlcroci/30min

Oder kontaktiere mich direkt:
mbc@monika-broehl-croci.de

Dein Echo in der Zukunft beginnt mit der Entscheidung, die du heute triffst.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Bröhl

WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?



Ich freue mich, von dir zu hören!
Egal, ob du Fragen hast, Anregungen teilen möchtest oder Interesse an meinen Vorträgen, Analysen und Dienstleistungen hast – deine Nachricht ist herzlich willkommen.
Lass uns gemeinsam den ersten Schritt zu einem gesunden, vitalen und bewussten Leben machen. Schreib mir oder ruf mich an und ich melde mich so schnell wie möglich bei dir zurück!

+49 163 68 000 88

mbc@monika-broehl-croci.de

https://casavitale.de

https://casavitale-hautnah.de

MONIKA.BROEHL

CASAVITALE-HAUTNAH



Jetzt Kontakt aufnehmen – ich freue mich auf Dich!

© Monika Bröhli