



AUS WAS BIST DU IN 7 JAHREN GEBAUT?

Dein Weg zu einem neuen Selbst

Dr. Martin Krowicki · Moderation: Aline Lego

Kennst du das?

- Der Wecker klingelt und du kommst morgens einfach nicht in die Gänge
- Am Nachmittag kommt ein Loch, gegen das kein Kaffee mehr ankommt
- Die Gelenke melden sich, obwohl du nichts Besonderes gemacht hast
- Und dann triffst du jemanden im gleichen Alter, der einfach frisch wirkt
- Du machst schon vieles richtig und trotzdem passiert zu wenig



Schreib mir in den Chat, was davon auf dich zutrifft.

Dr. Martin Krowicki

- M.A. Sportwissenschaft/Gesundheitsförderung
 - Dr. rer. medic. in der Arbeitsmedizin
 - Ausbilder für Nähr- und Vitalstoffcoaches (500+ ausgebildet)
 - Buchautor “Zell-Reset”
-
- Früher: dauermüde, schlechter Schlaf, keine Lust auf Bewegung
 - Studium: ich wusste fachlich viel und fühlte mich trotzdem müde
 - Der Wendepunkt: das erste eigene Blutbild mit echten Zahlen
 - Heute: gezielt versorgt (2x “komplett neu gebaut”)



Was du heute bekommst

- Warum die Sieben-Jahre-Aussage ein Mythos mit echtem Kern ist
- Welche Bereiche deines Körpers sich wie schnell erneuern
- Warum wir trotzdem altern
- Die drei Ebenen, die über die Qualität dieses Neubaus entscheiden
- Welche Blutwerte dir zeigen, wo du gerade stehst
- Und am Ende ein konkretes Angebot für alle, die heute starten wollen



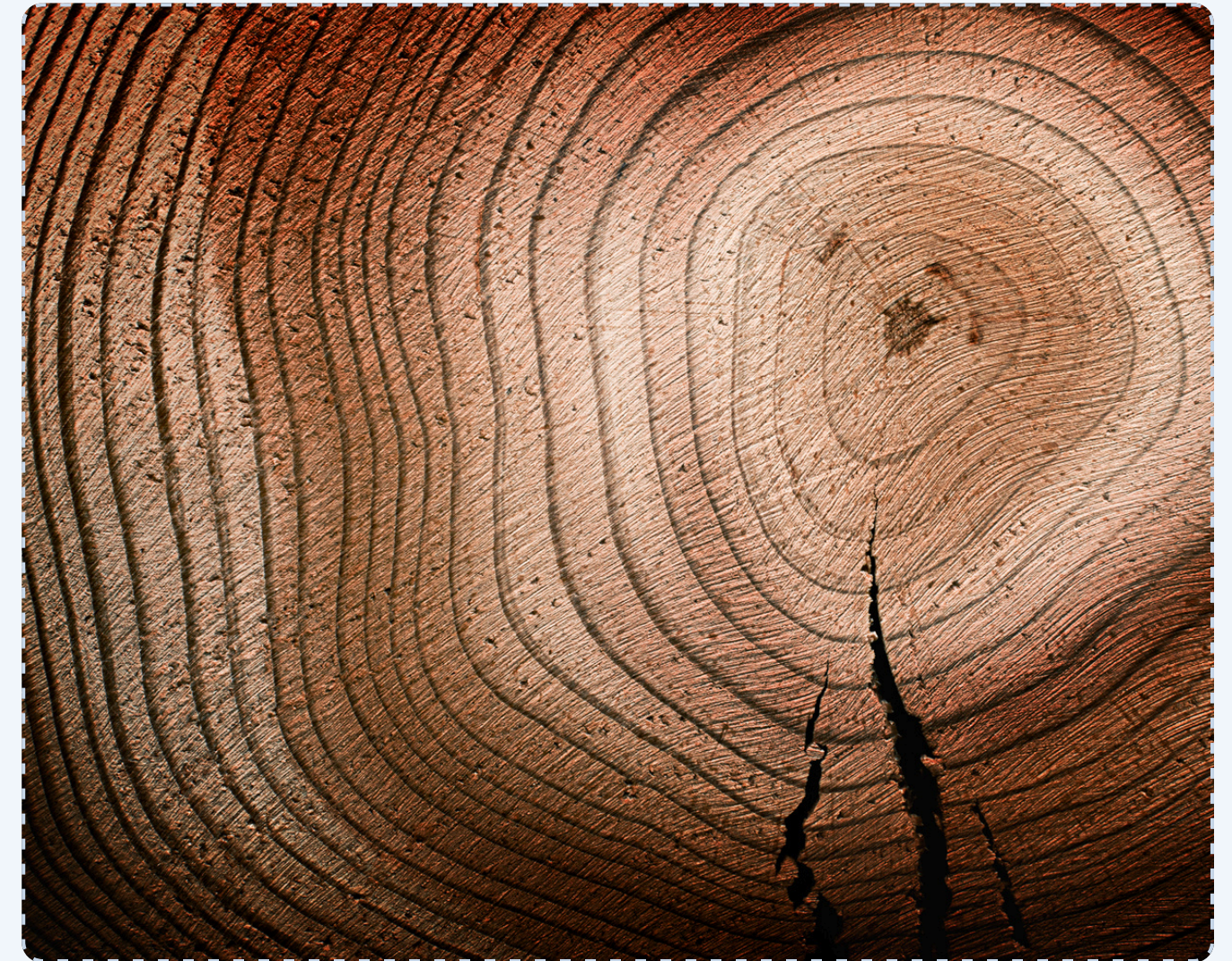
*„Alle 7 Jahre bist du
ein komplett neuer Mensch.“*

Ein Mythos? Oder Wahrheit?



Woher die Zahl stammt

- Jonas Frisé, Karolinska-Institut Stockholm, 2005 im Fachjournal Cell
- Bei den Atomwaffentests bis 1963 kam viel Kohlenstoff-14 in die Luft (C-14)
- Über Pflanzen und Nahrung landete er in unseren Zellen
- Weil jede Zelle beim Entstehen den damaligen Wert einbaut, konnte man ihr Alter bestimmen



Das Ergebnis

7–10

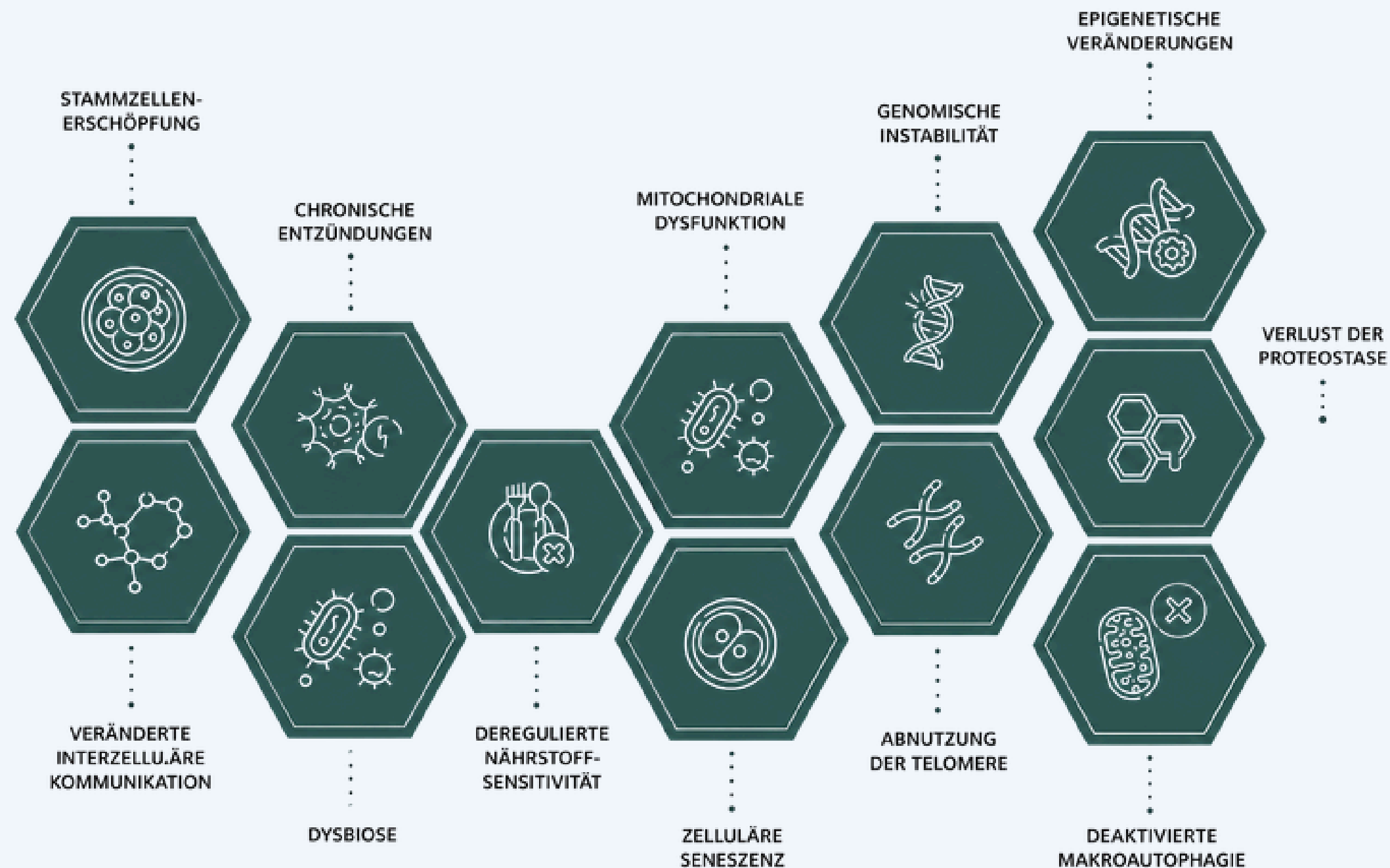
Jahre alt ist eine
menschliche Zelle im Schnitt

- Daher kommt die bekannte Sieben-Jahre-Aussage
- Durchschnittswerte
- Blut und Darm mit ihrem schnellen Umbau ziehen den Wert nach unten
- Andere Zellen bleiben ein Leben lang

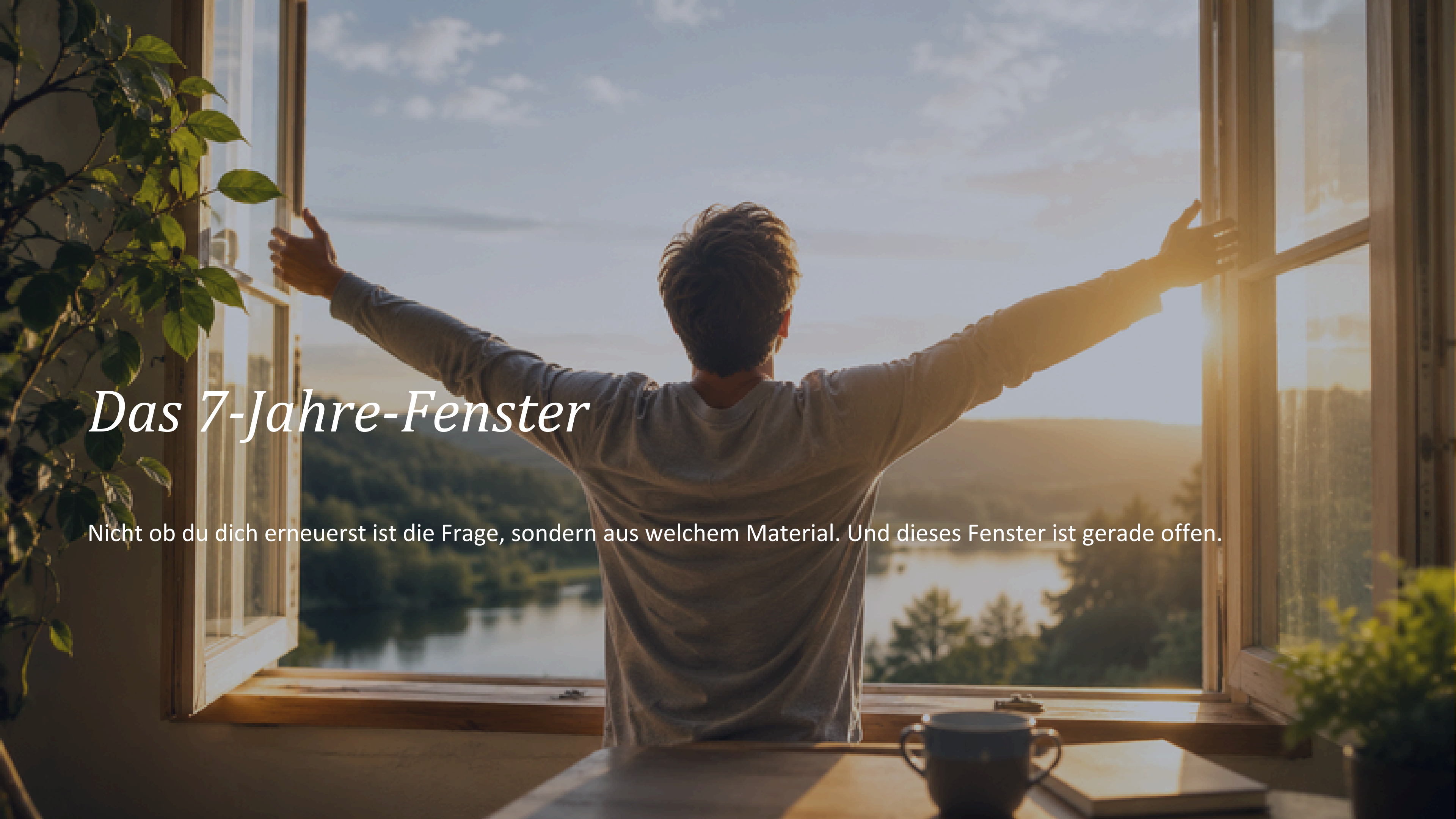
Spalding et al., Cell 2005

Die 12 Kennzeichen des Alterns

(López-Otín et al. 2023)



- Darunter: Zellseneszenz, chronische Entzündung, epigenetische Veränderungen
- Dazu: Mitochondrien, Stammzellen, Autophagie, Dysbiose
- Alle zwölf greifen ineinander
- Kein einzelner Treiber erklärt das Altern allein

A person with short, light-colored hair, wearing a light grey long-sleeved shirt, stands with their back to the camera. Their arms are outstretched, touching the frames of a large, open window. The window looks out onto a scenic landscape featuring a calm lake, dense green trees, and rolling hills under a sky with soft, wispy clouds. The lighting is warm and golden, suggesting the time is either early morning or late afternoon. In the foreground, on a wooden surface, sits a dark blue mug and some papers. To the left, a green plant with small leaves is visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

Das 7-Jahre-Fenster

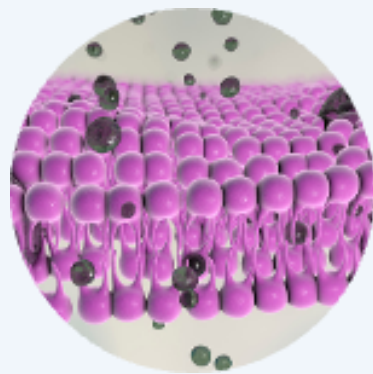
Nicht ob du dich erneuerst ist die Frage, sondern aus welchem Material. Und dieses Fenster ist gerade offen.

Drei Ebenen entscheiden, was in diesem Fenster passiert

1

Material

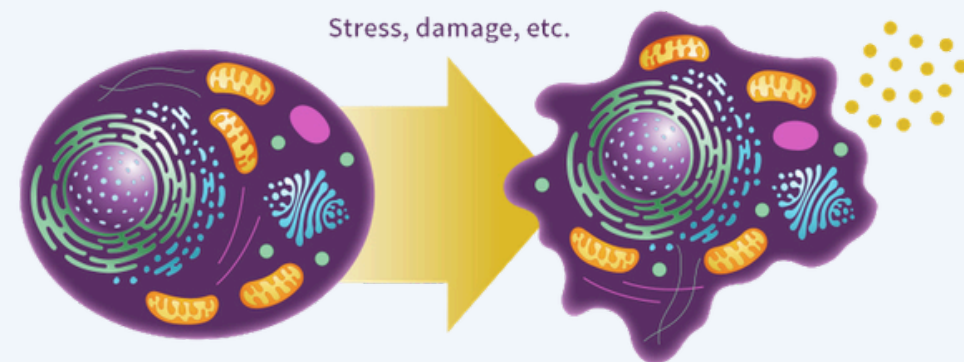
Woraus deine neuen Zellen gebaut werden. Membran, Nährstoffe, Methylierung.



2

Schutz

Was den frischen Neubau wieder zerstört. Oxidativer Stress und stille Entzündung.



3

Umfeld

Die sieben Säulen deines Alltags, die darüber bestimmen, wie gut Ebene 1 und 2 laufen.

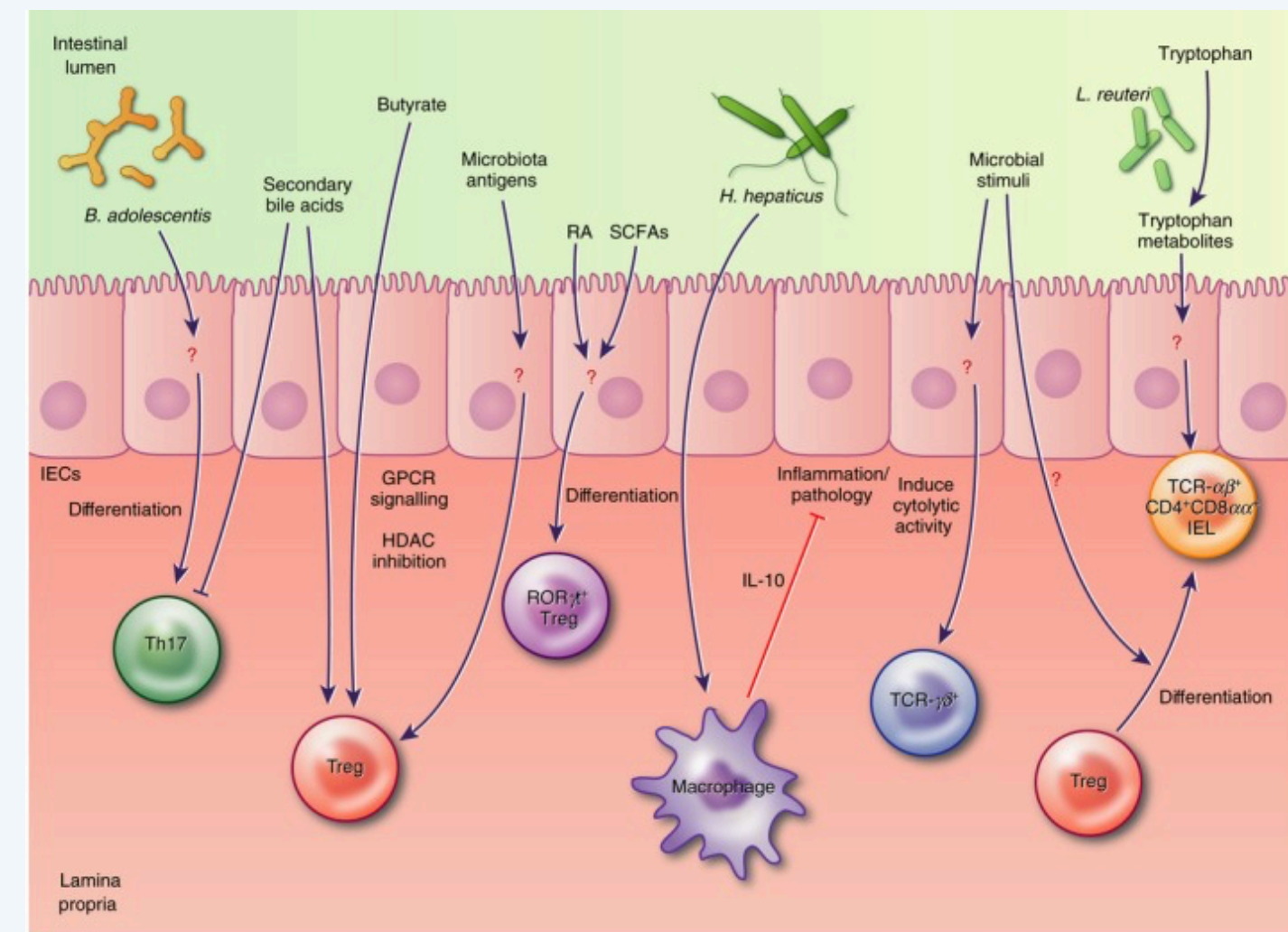


Station Darm

3-5

Tage, dann ist dein
Darmepithel komplett neu

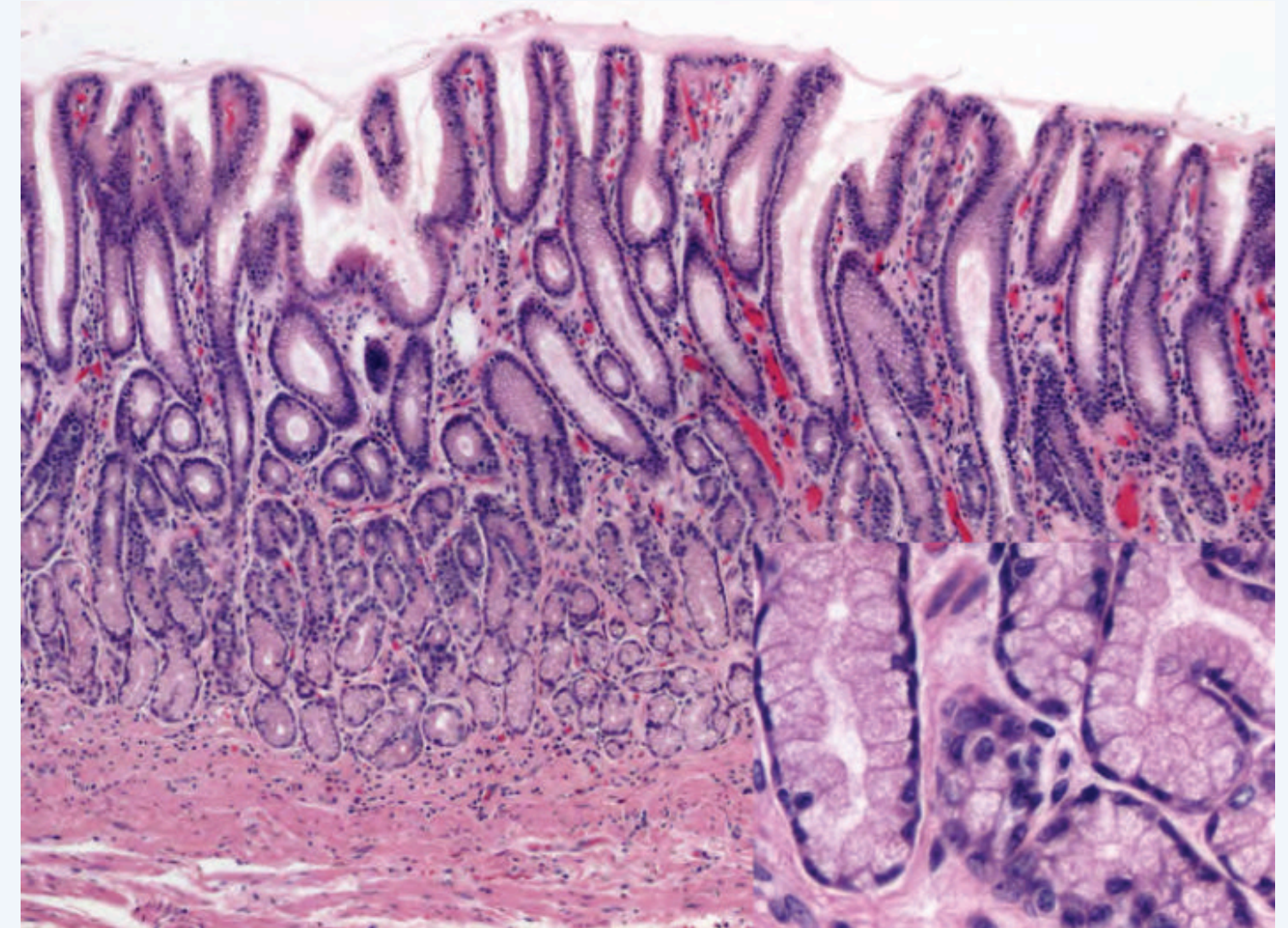
- Die Barriere zum Blut ist nur eine Zellschicht dick
- Ein großer Teil deines Immunsystems sitzt direkt dahinter
- Sie entscheidet, was in dein Blut darf und was draußen bleibt
- Nirgendwo im Körper passiert Veränderung schneller



2019 Oct 4;158(4):267–280. doi: 10.1111/imm.13117

Station Magen und Zunge

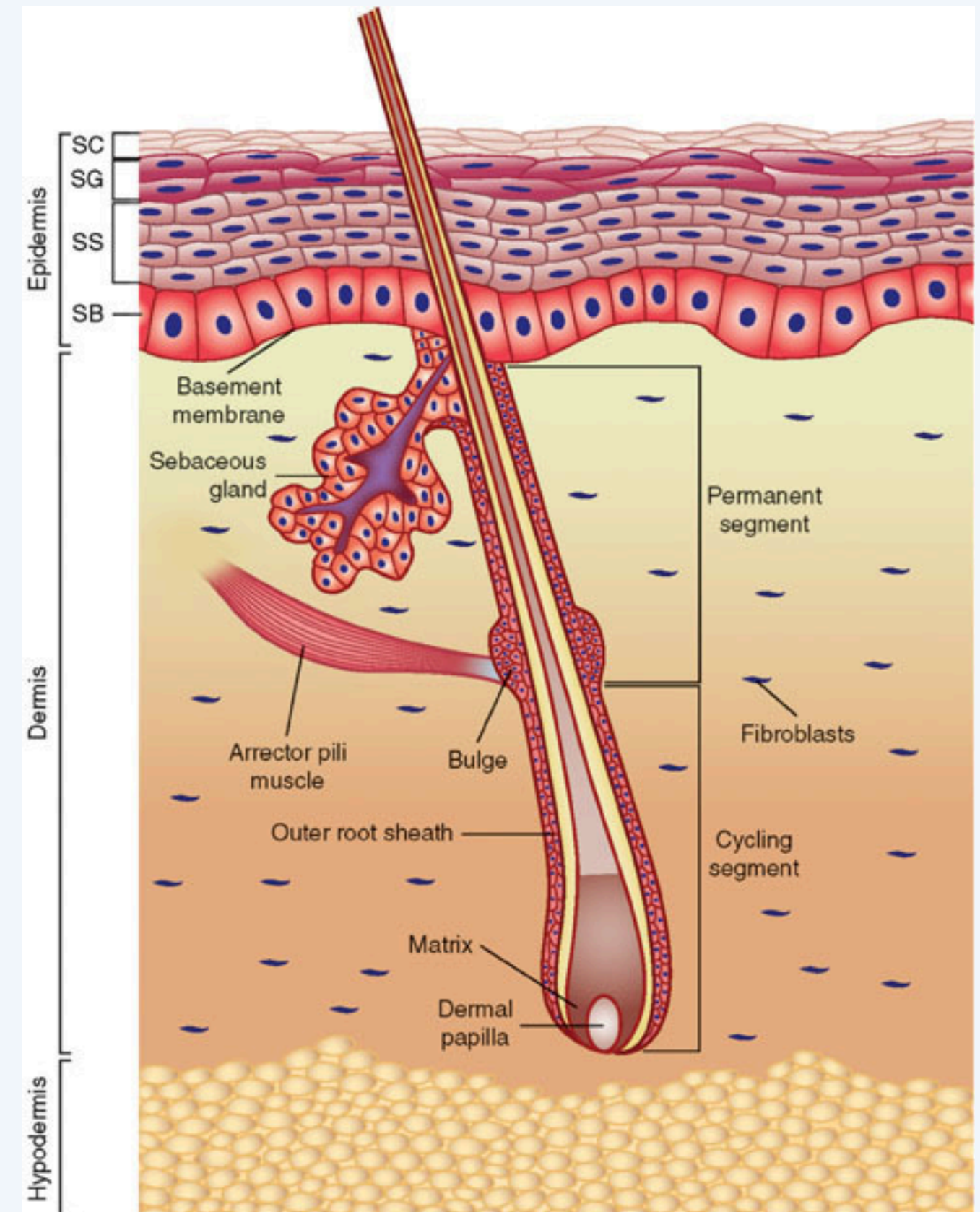
- Die Magenschleimhaut hält Salzsäure bei pH 1 bis 2 aus
- Deshalb erneuert sie sich in wenigen Tagen
- Die Geschmacksknospen brauchen rund 10 Tage
- Deshalb kommt der Geschmack schnell zurück, wenn du dir die Zunge verbrannt hast
- hohe Belastung: schneller Umbau



Gastroenterol Res Pract 2013: 393015. DOI:10.1155/2013/393015

Station Haut

- Die komplette **Oberhaut** ist in rund 45 Tagen neu
- Ein großer Teil vom Hausstaub bei dir zuhause sind abgestoßene Hautzellen
- Darunter liegt die **Kollagenmatrix**, und die baut mit den Jahren langsam ab
- Kollagen liefert die Bausteine für Haut, Gelenke und Bindegewebe



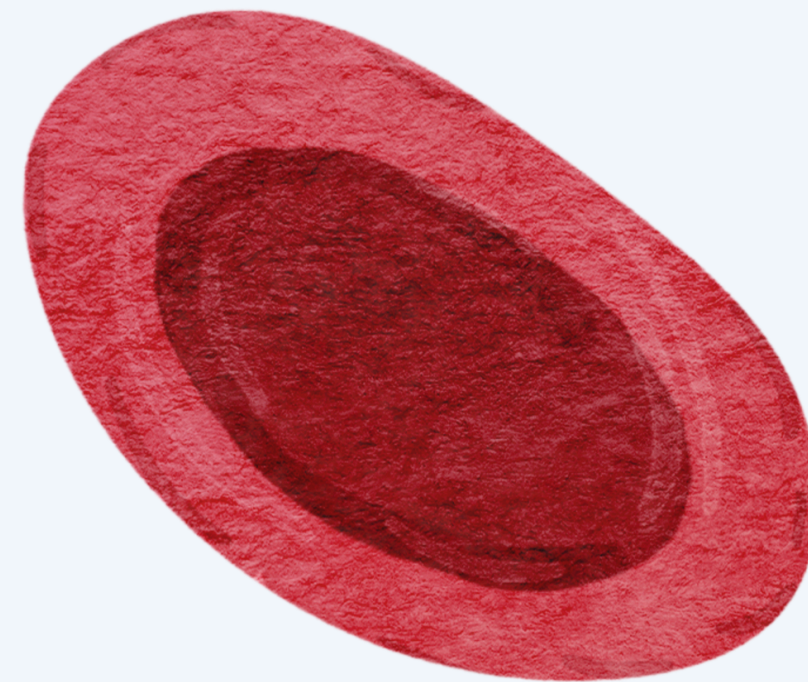
2009 David J. Wong and Howard Y. Chang.

Station Blut

120

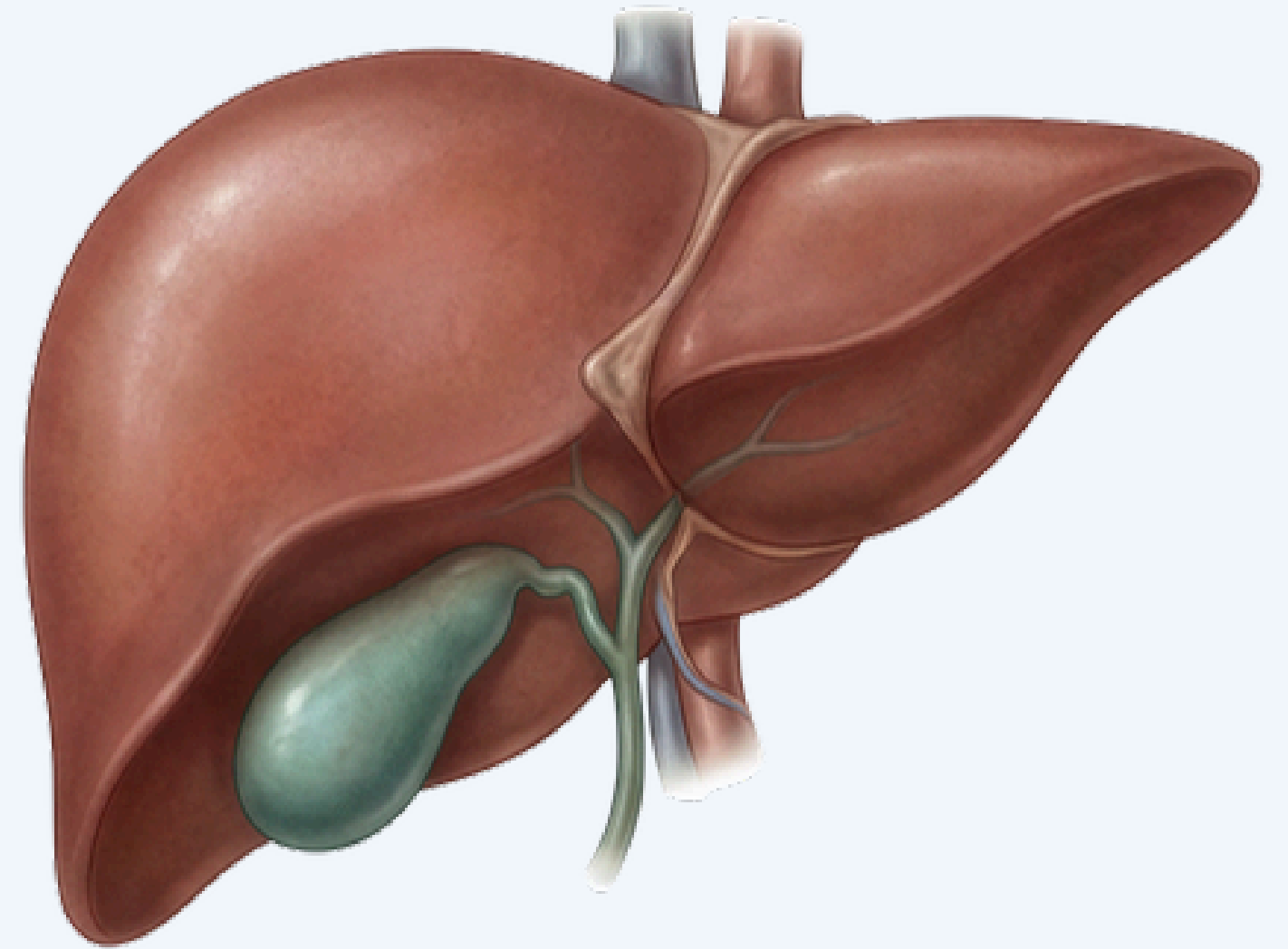
Tage lebt ein
rotes Blutkörperchen

- Dein Körper baut rund 2 Millionen pro Sekunde nach
- Sie haben keinen Zellkern und können sich nicht selbst reparieren
- Deshalb werden sie nach gut vier Monaten ersetzt
- (Side fact: darum ist der Omega-3-Index ein Langzeitwert und keine Momentaufnahme)



Station Leber

- Das zentrale Stoffwechselorgan deines Körpers
- **300 bis 500 Tage** bis zur vollständigen Erneuerung
- Sie verarbeitet erstaunlich lange klaglos, was du ihr zumutest
- Nährstoffe wie Selen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und co. sind für die Entgiftungsleistung mitentscheidend



Station Knochen und Muskel

- Rund 10 Prozent deines Skeletts werden jedes Jahr umgebaut
- Rechnerisch ist es in etwa 10 Jahren einmal komplett durch
- Der Knochen, auf dem du in sieben Jahren stehst, ist zum Teil noch gar nicht gebaut
- Muskeln schütten bei Belastung Myokine aus, die entzündungsdämpfend wirken (körpereigene Apotheke)

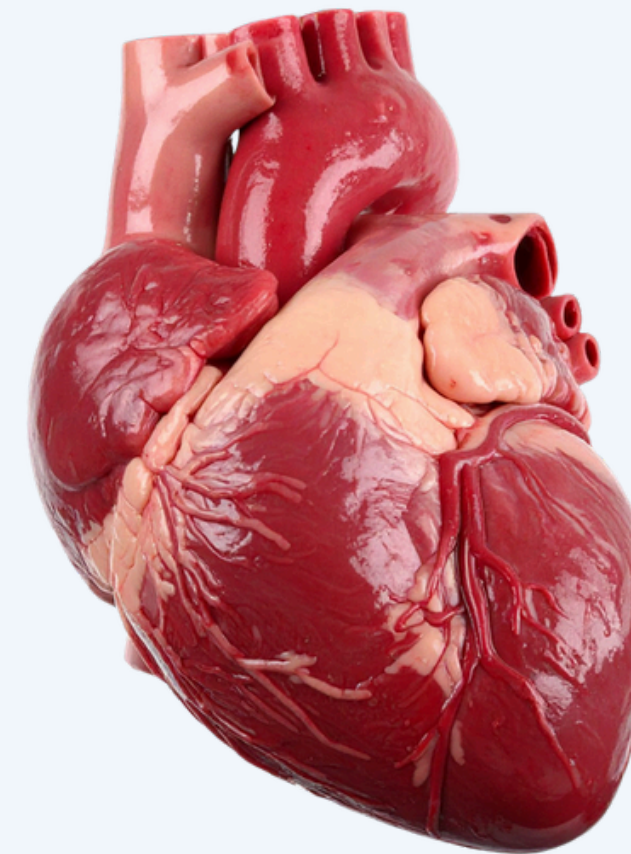


Deine Organe altern unterschiedlich schnell

2,4×

höheres Risiko für Herzinsuffizienz je 4,1 Jahre
zusätzliches Herzalter

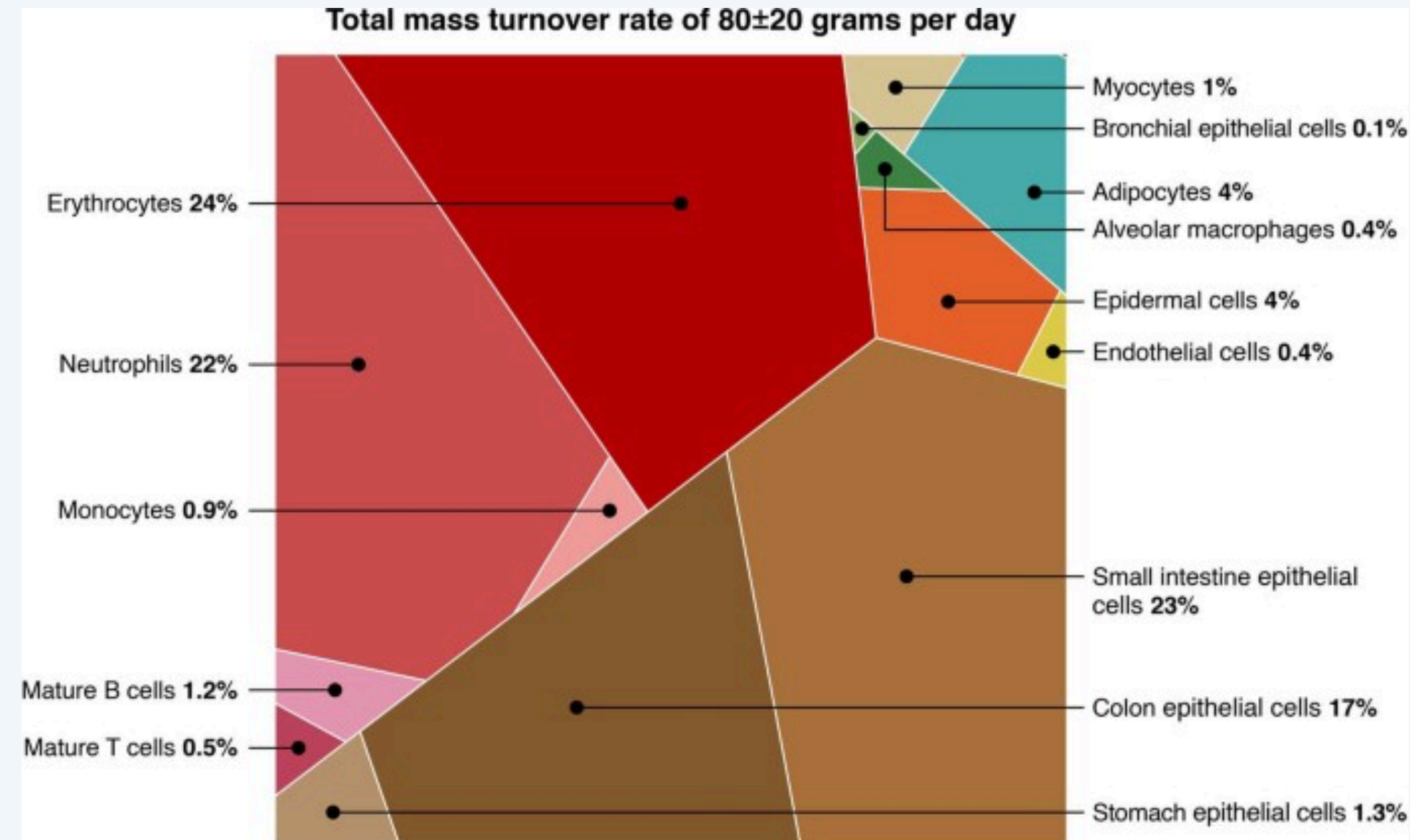
- 11 Organe, 5.676 Erwachsene, fünf unabhängige Kohorten
- Gemessen an Eiweißen im Blutplasma
- 4 Jahre mehr Organalter: 20 bis 50 % höheres Sterberisiko



Oh H.S.H. et al., Nature 2023;624:164–172

So schnell erneuert sich was

Darmepithel	3 bis 5 Tage
Magenschleimhaut	wenige Tage
Geschmacksknospen	rund 10 Tage
Oberhaut	rund 45 Tage
Rote Blutkörperchen	rund 120 Tage
Leber	300 bis 500 Tage
Skelett	rund 10 Jahre
Muskel und Fettgewebe	Jahre bis Jahrzehnte



Übersicht nach Sender & Milo, Nature Medicine 2021

Wenn sich alles erneuert, warum altern wir dann?

- erneuern sich **gar nicht**: Großhirn, Augenlinse, Zahnschmelz
- Auch in erneuerten Geweben bleiben **Moleküle** liegen
- Elastin in den Gefäßen wird praktisch nie ausgetauscht und versteift
- Die Vorlage wird schlechter: Stammzellen sammeln **Mutationen** an
- Bei jeder Runde entstehen **seneszente Zellen**, die Entzündung triggern
- Und jede neue Zelle wird in eine **ältere Nachbarschaft** hineingeboren



Altern ist nicht der Verlust der Erneuerung. Es ist der Qualitätsverlust bei jeder einzelnen Kopie.

Welchen Einfluss habe ich?





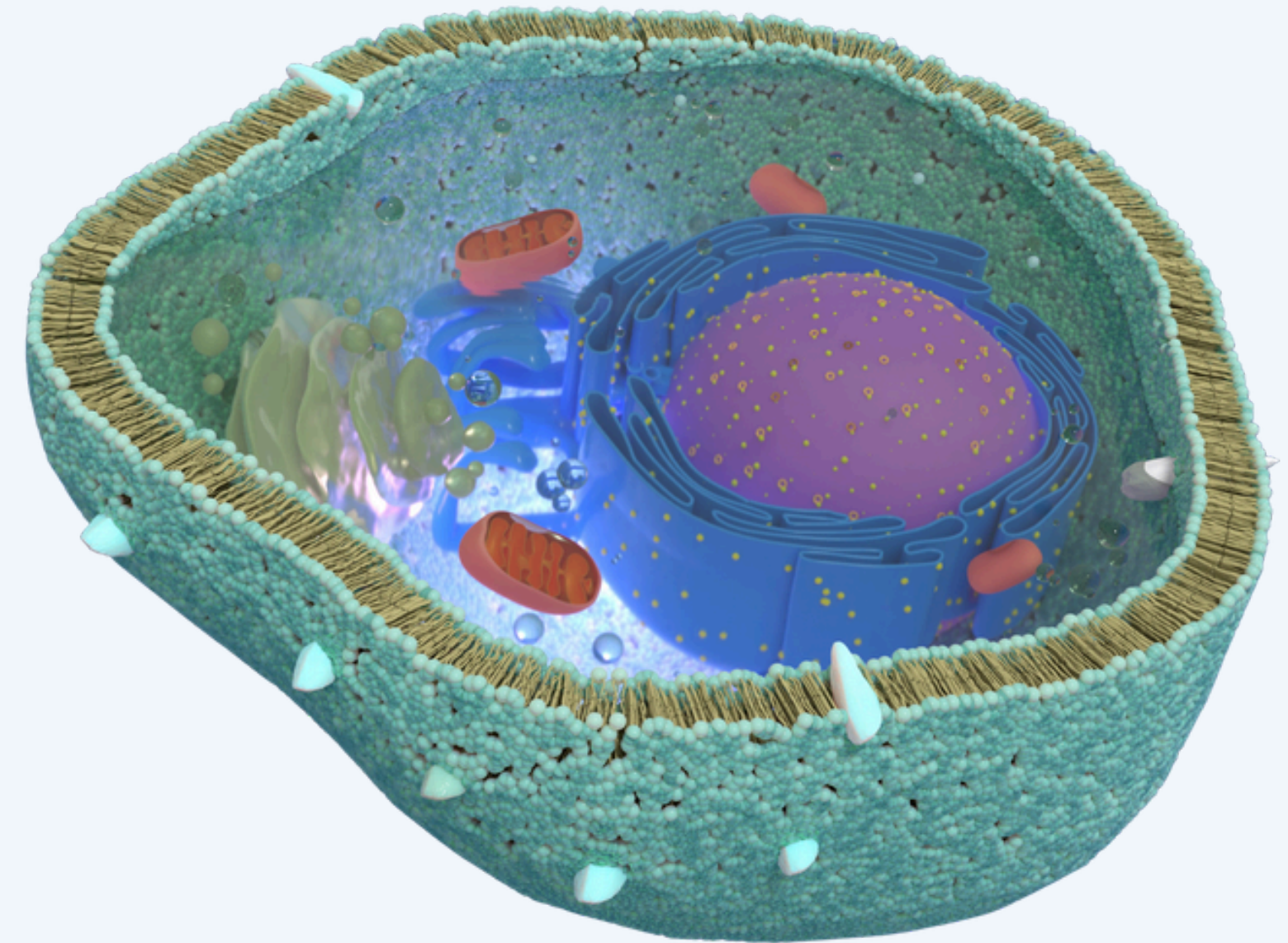
TEIL 2

Alles beginnt in der Zelle

Und in der Zelle beginnt alles bei ihrer Hülle

Die Zellmembran

- Eine Doppelschicht aus Phospholipiden umhüllt jede einzelne Zelle
- Sie muss beweglich bleiben, Fachleute sprechen von Fluidität
- In ihr sitzen die Rezeptoren, über die deine Zelle Signale empfängt
- Ist sie steif, kommen Hormonsignale schlechter an und du fühlst dich zäh
- Willst du ein Organ schützen, fängst du bei der Membran an



Was deine Membran wirklich braucht

Sie wird aus dem gebaut, was du ihr lieferst. Eine andere Wahl hat sie nicht.

EPA und DHA (+ weitere)

machen sie geschmeidig und durchlässig

Phosphatidylcholin und Cholin

das Grundgerüst der Doppelschicht

Cholesterin

stabilisiert und reguliert die Beweglichkeit

Vitamin E und Astaxanthin

schützen die Fettsäuren vor Oxidation

Magnesium und Zink

halten Ionenkanäle und Enzyme arbeitsfähig

Vitamin D

wirkt über Rezeptoren direkt an der Membran

Und was sie kaputt macht

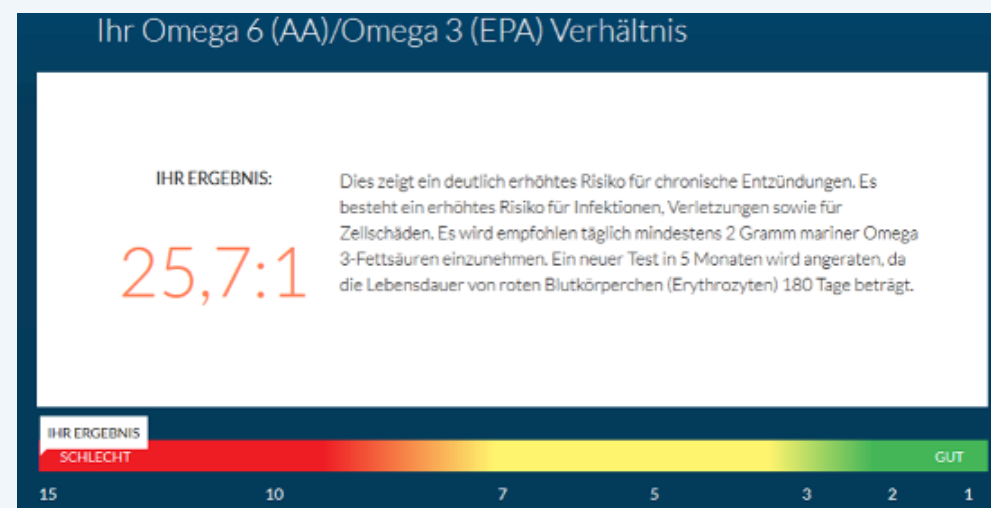


Lipidperoxidation

- Ein freies Radikal trifft auf eine Fettsäure in der Membran
- Dabei entsteht wieder ein Radikal, das die nächste Fettsäure trifft
- So läuft eine Kettenreaktion durch die Membran
- Eine ungeschützte Membran “brennt” weiter, wenn sie einmal angezündet ist

PUFA Balance: The ω -6 to ω -3 PUFA ratio influences membrane composition and the profile of eicosanoid signaling molecules. Higher ω -3 intake (EPA/DHA) is generally associated with anti-inflammatory and anti-peroxidative effects, partly through the production of specialized pro-resolving mediators (SPMs) ([Chen et al., 2024](#)). However, all PUFAs are susceptible to peroxidation; thus, high PUFA intake requires adequate antioxidant support.

Wang et al. 2026



Was du im Blut messen kannst

F2-Isoprostane	Goldstandard für Lipidperoxidation
Malondialdehyd (MDA)	günstiger, aber unspezifischer
Oxidiertes LDL	gefäßnah und klinisch aussagekräftig
8-Hydroxy-2'-desoxyguanosin (8-OHdG)	oxidative Schäden an der DNA
Glutathion GSH zu GSSG	Zustand des Redox-Puffers
hs-CRP	Fenster auf die Entzündungslast
Omega-3-Index, 6-zu-3 Verhältnis	Membranqualität über vier Monate

Im Alltag nehme ich meistens den Omega-3-Index und hs-CRP. Die sagen am meisten pro investiertem Euro.

Das antioxidative Netzwerk

1

Wasserlöslich

Vitamin C und Glutathion

... arbeiten im Zellwasser und im Blut

2

Fettlöslich

Vitamin E, Carotinoide und Astaxanthin

... sitzen in den Membranen

3

Enzymatisch

Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase

... brauchen Zink, Selen, Mangan

Sie regenerieren sich gegenseitig. Lieber mehr Vielfalt als hohe Einzeldosierung.

Was der Neubau an Nährstoffen braucht

Zink

normale DNA-Synthese und Zellteilung

B-Vitamine

Methylierung und Energie in den Mitochondrien

Vitamin D und K2

Aufnahme und Einbau von Kalzium in den Knochen

Omega-3

Baustoff jeder neuen Zellmembran

Magnesium

Kofaktor für über 300 Enzyme

Kollagen

Bausteine für Haut, Gelenke, Bindegewebe

Vitamin D und die Schutzkappen deiner Chromosomen

140

Basenpaare weniger Telomerverlust nach vier Jahren (ca. 3 Jahre Zellalterung)

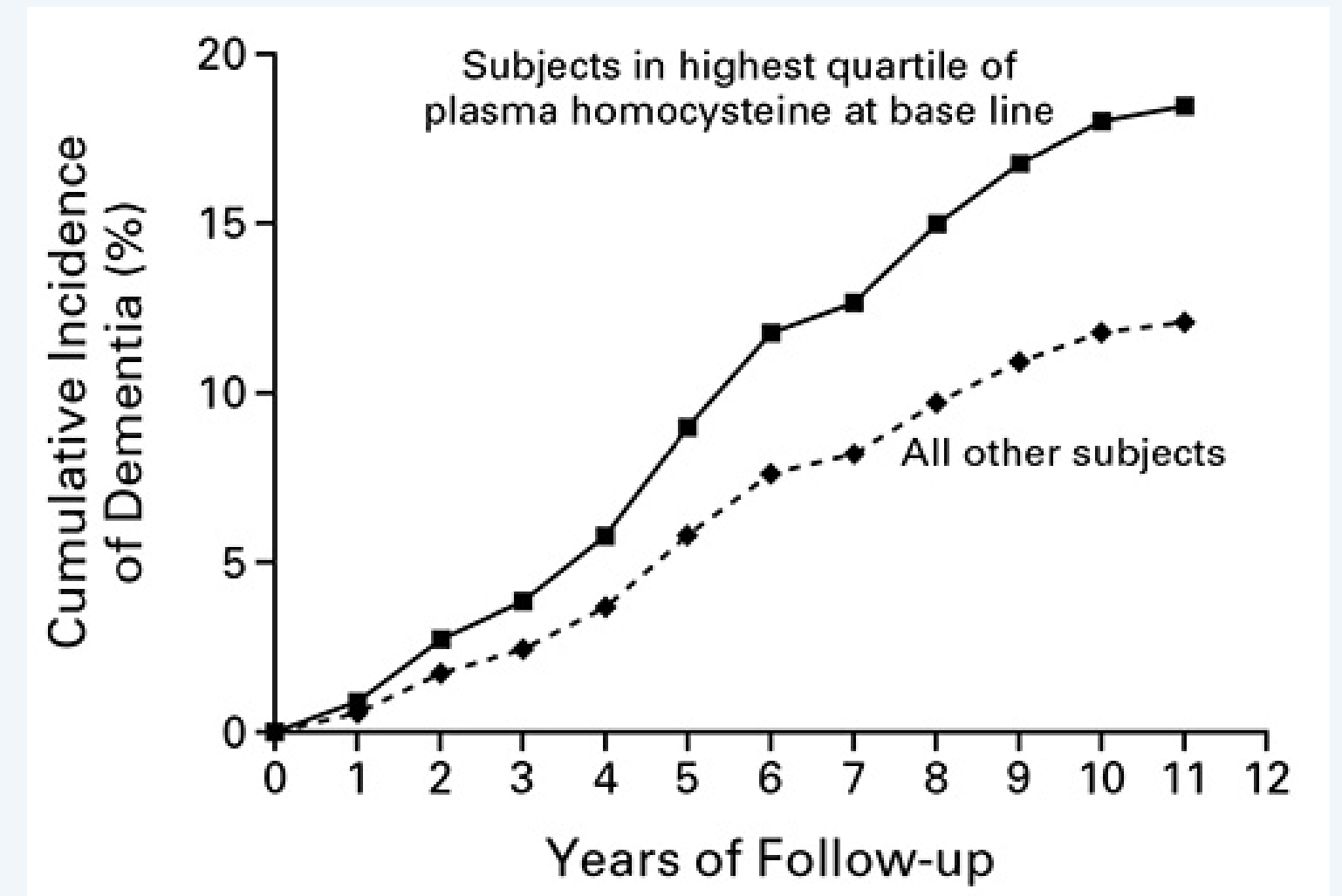


Schlussfolgerung: Eine vierjährige Supplementierung mit 2000 IE/Tag Vitamin D₃ reduzierte den Telomerverlust um 140 bp, was darauf hindeutet, dass eine tägliche Vitamin-D₃ Supplementierung mit oder ohne n-3-Fettsäuren eine Rolle bei der Bekämpfung der Telomererosion oder der Zellalterung spielen könnte.

Zhu H. et al., Am J Clin Nutr 2025, DOI 10.1016/j.ajcnut.2025.05.003

B-Vitamine und die Methylierung

- Folat, B12 und B6 steuern den Homocystein-Stoffwechsel
- Ein hohes Homocystein heißt, die Methylierung läuft schlecht
- Die Methylierung entscheidet mit, welche Gene abgelesen werden



DOI: 10.1056/NEJMoa011613

Schlussfolgerung: Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Plasma ist ein starker, unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung von Demenz und Alzheimer.

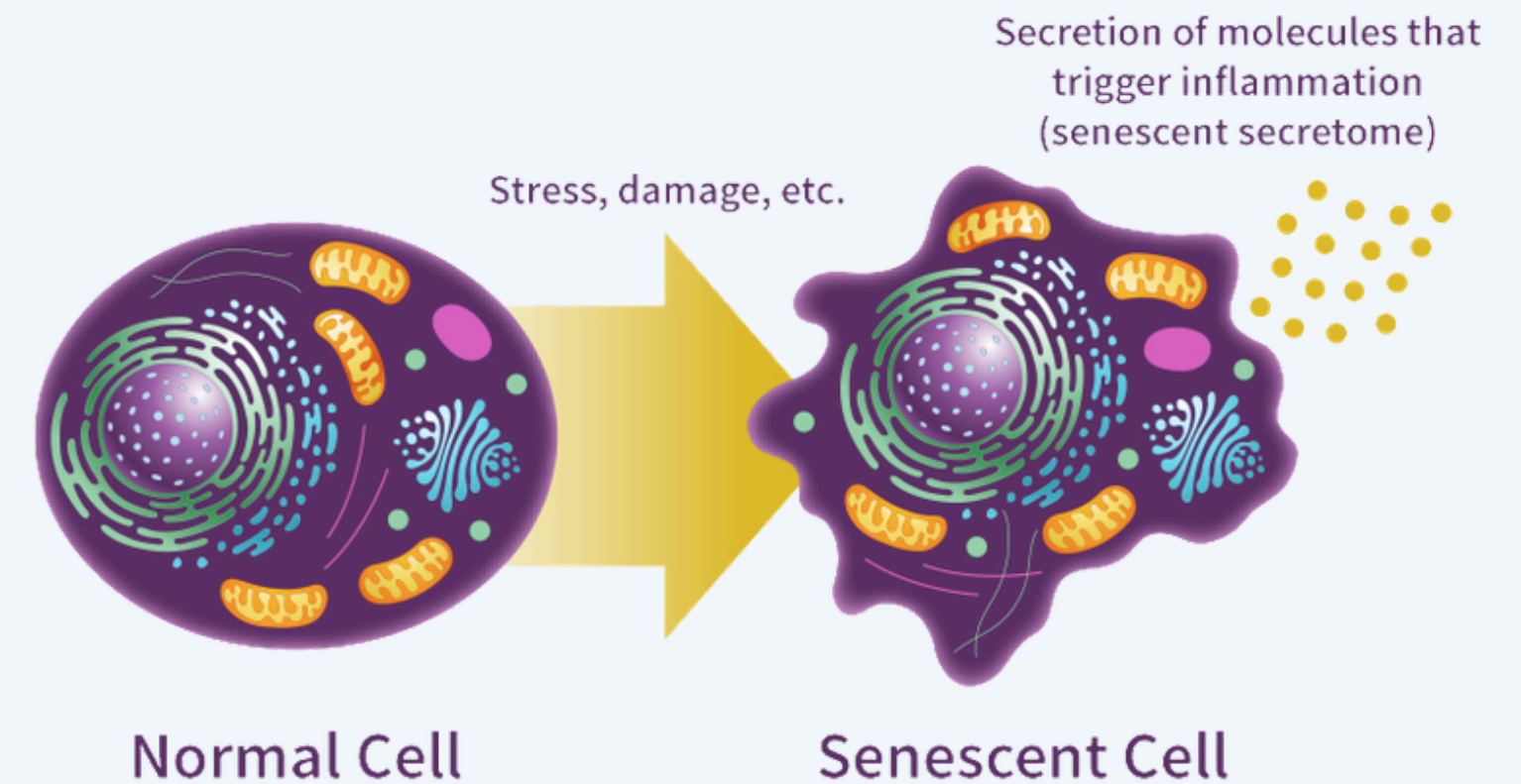
Die B-Vitamine wirkten nur bei gutem Omega-3-Status.

Bei niedrigem Omega-3 blieb der Effekt komplett aus (Jernerén 2015, Oulhaj 2016)



Inflammaging

- chronische, niedrigschwellige Entzündung
- Seneszente Zellen = Bauschutt
- Trigger für IL-6 und TNF-alpha



<https://www.nia.nih.gov/news/does-cellular-senescence-hold-secrets-healthier-aging>

In einer randomisierten Studie sank IL-6 unter Omega-3 um 10 bis 12 Prozent, während es unter Placebo um 36 Prozent stieg. (Kiecolt-Glaser 2012)

Die Zelle ist nur die halbe Wahrheit.

Nährstoffe sind das Fundament. Aber eine Zelle lebt nicht im Labor, sondern in deinem Alltag. Zoomen wir einmal heraus.

TEIL 3

Die 7 Säulen

Sieben Bereiche, die darüber entscheiden, wie gut deine Zellen arbeiten können

Säule 1 und 2

1

Nährstoffe

Ohne **Baumaterial** kein sauberer Neubau. Omega-3, Zink, B-Vitamine, D3 und K2 sind die Basis, und der Speicher braucht Monate.

2

Ernährung

Echte **Lebensmittel** statt Industrieware. Weniger Omega-6, weniger Zucker, mehr Farbe auf dem Teller.

2

Fasten

Fastenphasen bringen die Autophagie in Gang.
Der Körper räumt auf, was er nicht mehr braucht.

Säule 3 und 4

3

Bewegung

Muskeln sind ein Hormonorgan.

Bei Belastung schütten sie **Myokine** aus, die Entzündung dämpfen und die Mitochondrien anregen.

4

Schlaf

Nachts läuft die Reparatur.

Wachstumshormon, Zellteilung und die Reinigung des Gehirns über das **Glymphatische System**.

Eine Woche mit zu kurzen Nächten hebt entzündliche Marker im Blut messbar an.

Säule 5 und 6

5

Atmung

Sauerstoff ist der Treibstoff der Mitochondrien.

Und über die Nase langsam auszuatmen ist die schnellste Bremse für dein Stresssystem.

6

Licht und Sonne

Morgenlicht stellt deine innere Uhr. Sonne auf der Haut macht Vitamin D.

Rotlicht erreicht direkt die Mitochondrien.

Beides bekommst du geschenkt und beides fehlt den meisten Menschen im Alltag.

Säule 7 und das Ziel darüber



Mindset

Wie du über dein Leben **denkst**,
verändert Stresshormone,
Immunsystem und die Regulation deiner
Gene.



Gesunde Zellen

Membranen, die funktionieren.
Mitochondrien, die Energie liefern.
Neubau aus gutem Material.



Gesunde Organe

Darm, Leber, Herz, Gehirn und Knochen.
Das Ergebnis von allem, was du in den
sieben Säulen tust.

Die 7 Säulen im Überblick

Jede Säule ist eine Woche in der Begleitung.

1 Nährstoffe	das Baumaterial für jede neue Zelle
2 Ernährung und Fasten	Autophagie als Reinigung
3 Bewegung	Myokine, Durchblutung, Muskelerhalt
4 Schlaf	Reparatur, Hormone, Glymphatisches System
5 Atmung	Sauerstoff, Nervensystem, Stressbremse
6 Licht und Sonne	Vitamin D, Rhythmus, Mitochondrien
7 Mindset	Gedanken wirken bis in die Genregulation

*Du hast jetzt die Landkarte.
Jetzt geht es um die Umsetzung.*



Ebene 3 kannst du ab morgen früh selbst angehen. Ebene 1 und 2 stehen und fallen mit einer Sache: der Qualität dessen, was du deinem Körper lieferst.

MEIN ANGEBOT FÜR HEUTE ABEND

Pure Nordic Health

Deine Grundversorgung für deine neuen Zellen – gebaut aus dem, was deine Zellen wirklich brauchen

Pure Nordic Health

Fünf Bausteine, die genau auf die Stationen dieser Reise antworten.

Omega-3

die Zellmembran

Multinährstoff

Zellteilung, Energie, Methylierung

Vitamin K2 und D3

das Skelett

Astaxanthin

starkes Antioxidanz in Membran

Kollagen

Haut und Bindegewebe

Arktischer Wildfisch, Vollspektrum, Stabilität über den Rancimat-Test belegt, Zertifikate offen einsehbar.

Messen, auffüllen, messen

- Omega-3-Index heute über den Trockenbluttest bestimmen
- Konsequenz versorgen und die Routinen aus den sieben Säulen etablieren
- Nach sechs Monaten erneut messen
- Dazwischen liegt eine komplette Generation deiner roten Blutkörperchen



Ihr Omega 6 (AA)/Omega 3 (EPA) Verhältnis

IHR ERGEBNIS:

25,7:1

Dies zeigt ein deutlich erhöhtes Risiko für chronische Entzündungen. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Infektionen, Verletzungen sowie für Zellschäden. Es wird empfohlen täglich mindestens 2 Gramm mariner Omega 3-Fettsäuren einzunehmen. Ein neuer Test in 5 Monaten wird angeraten, da die Lebensdauer von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) 180 Tage beträgt.

IHR ERGEBNIS
SCHLECHT

GUT

15

10

7

5

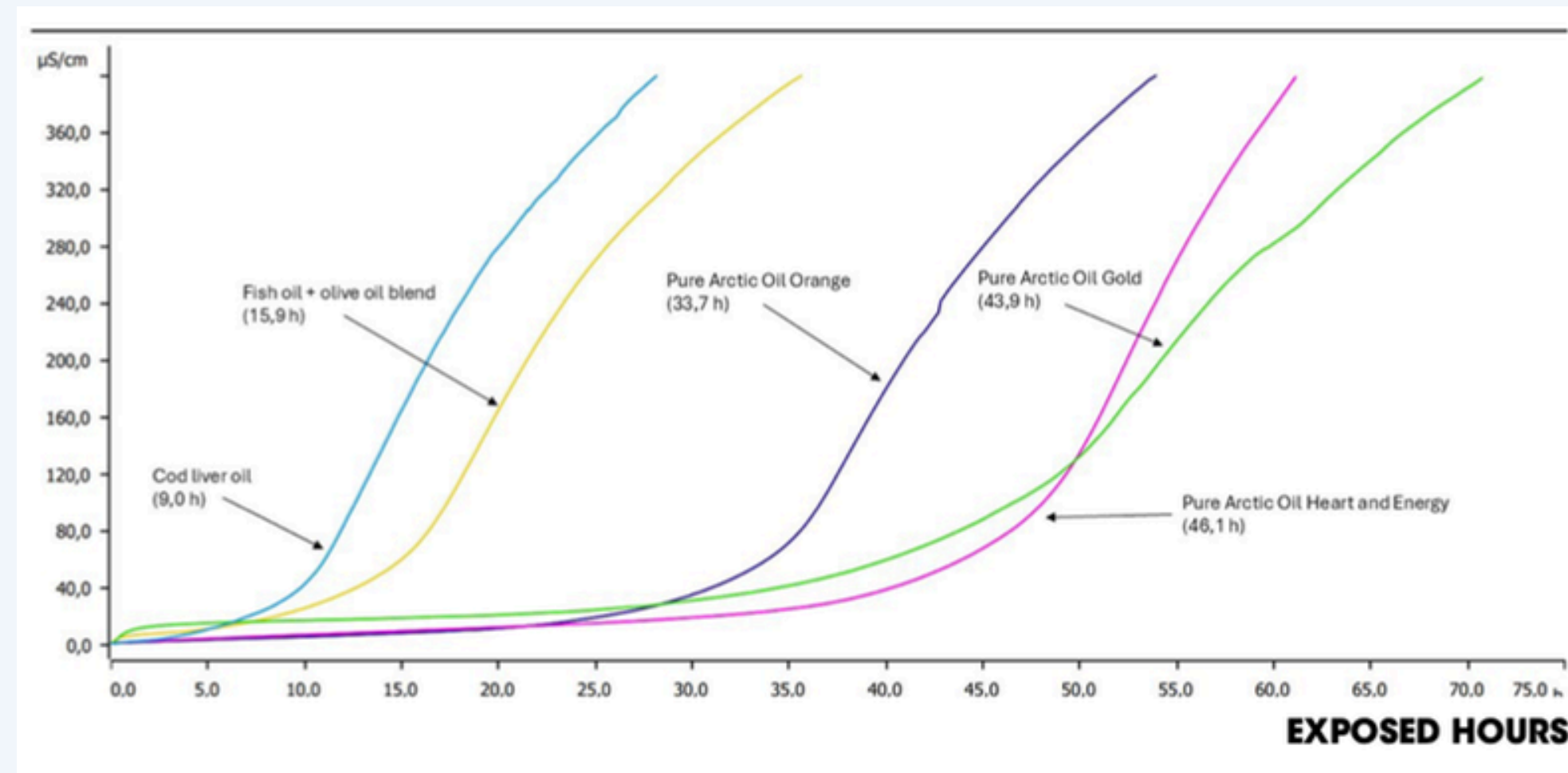
3

2

1

Warum die meisten Öle das Problem verschlimmern

- Omega-3-Fettsäuren sind **hochempfindlich** und oxidieren schnell
- Ein ranziges Öl liefert genau die **Peroxide**, die du eigentlich vermeiden willst
- Untersuchungen finden bei vielen Marktprodukten **deutlich erhöhte Oxidationswerte**
- Kapseln **verstecken** den Geschmack, der dir sonst sofort verraten würde, dass etwas nicht stimmt
- Deshalb gilt: **Null Kompromisse bei Omega-3**



Was dieses Öl anders macht

Oxidative Stabilität

über den Rancimat-Test messbar belegt

Zertifikate

offen auf der Website, inklusive Haltbarkeit

Vollspektrum

nicht nur EPA und DHA, sondern das ganze
Fettsäureprofil

Arktischer Wildfisch

rückverfolgbar bis zum Fang

Natürlicher Schutz

Olivenöl TOP 10 weltweit, Tocopherole, Rosmarin-
Extrakt, ätherisches Öl

Innovationspreis

ausgezeichnet im Mai für die Art der Konzeption (Heart & Energy Öl)



Und der Rest des Konzepts

1

Multinährstoff

Eine echte Grundversorgung mit Zink, B-Vitaminen und Magnesium in Formen, die der Körper auch nutzen kann.

2

K2 & D3

D3 holt das Kalzium herein, K2 dirigiert es über Osteocalcin in den Knochen statt in die Gefäße.

3

Marines Kollagen

Kleinere Peptide als Rinderkollagen und dadurch rund 1,5 mal besser bioverfügbar.

Astaxanthin sitzt als fettlöslicher Schutz genau dort, wo die Lipidperoxidation stattfindet: in der Membran.

Das Konzept im Überblick

- Pure Nordic Health als 6-Monats-Konzept
- Im Abo deutlich günstiger als der Einzelkauf
 - Das beste Omega-3 am Markt
 - K2/D3 in lichtgeschützter Kapsel (optional mit Astaxanthin)
 - Nordic Energy Booster - Multinährstoff
 - Marines Kollagen in optimierter Formulierung
- Bestellung über meine EQ-ID: krowicki

Monat 1

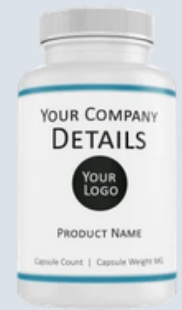
233 €

Monat 2 - 6

je 153 €



Der Unterschied liegt nicht im Etikett



NO-NAME-PRODUKTE

Drogerie, Discounter, White Label

- ✗ Rohstoffe aus Übersee, meist aus China
- ✗ Anonym im Tank zusammengerührt
- ✗ Nur EPA und DHA aus dem Konzentrat
- ✗ TOTOX bis 26 ist gesetzlich erlaubt
- ✗ Kippt im Extremtest nach 9 bis 15 Stunden
- ✗ Billige Formen wie Cyanocobalamin
- ✗ Du hoffst, dass es ankommt

Typisch für White-Label-Ware am Markt



EQOLOGY

100 % Norwegen, vom Fjord bis zur Flasche

MEINE EMPFEHLUNG

- ✓ Rohstoffe aus Norwegen und Europa, jede Quelle benannt
- ✓ Batchnummer bis zum Fangschiff rückverfolgbar
- ✓ Vollspektrum mit über 50 Fettsäuren
- ✓ TOTOX 4,8 in der aktuellen Charge gemessen
- ✓ Bleibt stabil über 30 bis 46 Stunden
- ✓ Aktivierte Formen wie Methylcobalamin
- ✓ Du misst es im Trockenbluttest

Rancimat-Extremtest bei 120 °C · Zertifikate offen einsehbar

SECHS MONATE, DAMIT DEIN KÖRPER ZEIT HAT

So läuft dein Konzept



Jeden Monat enthalten:

Pure Arctic Oil 41 € · Nordic Energy Booster 36 € · K2 + D3 24 € · Marine Collagen Premium+ 52 €



Einzeln gekauft: rund 74 € mehr pro Monat. Der Omega-3-Test ist im Konzept enthalten, einzeln kostet er [87 €].

Bonus: Was du zusätzlich bekommst



+ für alle bei Kauf mit "1 Test"
1 weiterer Test dazu von mir

1

7 Wochen Begleitung

Private Online-Gruppe. Jede Woche eine der sieben Säulen, konkret zum Umsetzen.

2

Live-Support

Ich beantworte deine Fragen zu Werten, Dosierung und Einnahme.

3

Deine Werte im Blick

Auswertung des Fettsäureprofils, wenn dein Ergebnis da ist.



+ für die ersten 3: Supplement-Check
ich prüfe deine NEMs und schicke dir einen roten Faden

8 Wochen Lebensstil, gemessen an der DNA

–3,23

Jahre biologisches Alter
gegenüber der
Kontrollgruppe

- Randomisiert kontrolliert
- Programm: Ernährung, Schlaf, Bewegung, Entspannung
- Dazu hochwertige Pflanzenstoffe und Mikrobiom
- Gemessen über die Horvath-Methylierungsuhr
- Also über dieselbe Epigenetik, die auch Homocystein steuert

Randomized Controlled Trial > *Aging (Albany NY)*. 2021 Apr 12;13(7):9419-9432.

doi: 10.18632/aging.202913. Epub 2021 Apr 12.

Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial

Fitzgerald K.N. et al., Aging 2021;13(7):9419–9432

SO KOMMST DU REIN

In drei Schritten dabei

- Konzept über den Link im Chat bestellen, mit meiner EQ-ID (krowicki)
- Bestellbestätigung an meine E-Mail weiterleiten
- Du bekommst den Zugang zur Online-Gruppe und wir starten gemeinsam

Jetzt starten



<https://eqology.com/pj0J7F6>

Der Link liegt im Chat und kommt gleich noch einmal per Mail.

WARUM HEUTE UND NICHT IRGENDWANN

Bis Sonntag, dann startet die Gruppe

- Die Begleitung gibt es nur für Bestellungen bis Sonntag (24 Uhr)
- Die Gruppe startet gemeinsam, nicht tröpfchenweise
- Deine Speicher brauchen Monate, jede Woche früher zählt
- Und dein Körper baut heute Nacht ohnehin weiter

Jetzt starten



Danach ist das Konzept weiter erhältlich, die 7 Wochen Begleitung aber nicht.

Was in 7 Jahren wirklich passiert

Dein Darmepithel

über 500 mal komplett neu

Deine Oberhaut

rund 55 mal komplett neu

Deine roten Blutkörperchen

rund 21 mal ausgetauscht

Deine Leber

5 bis 8 mal erneuert

Dein Skelett

einmal komplett durch

*In 7 Jahren bist du nicht automatisch ein neuer Mensch.
Aber du entscheidest, aus welchem Material gebaut wird.*

Zusammenfassung

- Dein Körper ersetzt jeden Tag rund 330 Milliarden Zellen, ob du dich darum kümmerst oder nicht.
- Die 7-Jahre-Aussage stimmt nicht exakt, aber ein großer Teil von dir wird laufend neu gebaut.
- Wir altern, weil jede neue Kopie ein Stück schlechter wird als die vorherige.
- Jede neue Zelle fängt bei ihrer Membran an, und die wird aus dem gebaut, was du ihr lieferst.
- Oxidativer Stress ist beeinflussbar!
- Nährstoffe wirken im Verbund: B-Vitamine besser bei gutem Omega-3-Status (VITACOG-Studie)
- Omega-3-Index und hs-CRP sagen dir mehr über deinen Zustand als jede Uhr am Handgelenk.
- Arbeite an mehreren Stellschrauben - in wenigen Wochen erreichst du starke Fortschritte.