

Dr. med. univ. Klaudia Stengg

I ♥ MY AGE!

„Mein Leben dauert schon lange. Voller Dankbarkeit schaue ich zurück auf erfüllte Jahre, das meiste davon möchte ich nicht missen, möchte sie aber auch nicht noch einmal leben.“



„Schule, Studium, daneben schon Familie und Kinder, Beruf(ung) als Arzt, Flugambulanz, Bergdoktor. Großmutter seit vielen Jahren. Viel gesehen und erlebt. Viel gemacht. Viele Begegnungen. Viele durchwachte Nachtdienste. Der Krankheit, dem Tod ins Auge geschaut ... und dann doch wieder ein gesunder Patient, ... wieder eine geglückte Reanimation ohne Folgeschäden ...

Am Morgen schaue ich in den Spiegel. I love my age! Natürlich darf ich meinen Körper, meinen Geist und meine Seele unterstützen. Meine Körperzellen sind manchmal müde, also gebe ich ihnen, was sie nicht mehr so gut aufnehmen können, aber brauchen.

Will immer noch gut drauf sein. Leistungsfähig bleiben. Meinen riesigen Schatz an Erfahrungen nutzen. Natürlich will ich auch gut aussehen. Glow auf der Haut, schimmerndes, gesundes Haar, wache Augen, dynamische Körperspannung, Gesundheit. Beim Anti-Aging, bei dem immer wieder auch dubiose Methoden Hypes erleben, frage ich mich, wie viel Schaden entsteht. Deshalb gilt für mich immer noch das Zitat von Hippokrates „Primum non nocere, scundum cavare, tertium sanare“ (Erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig handeln, drittens Heilen) I love my age! Dafür gibt es altes Heilwissen. Dafür gibt es Kräuter. Dafür gibt es moderne Formulierungen. Schönheit und Gesundheit

von innen und außen. Meine neue Passion. Alles zu lernen über Zellaalterung und Regeneration. Alles zusammentragen, was den Zeichen der Zeit ein Schnippchen schlägt. Alles anbieten zu können, was die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert.

Ich liebe meine Drogerie am Berg. Ich habe sie „ALCHEMY 21“ genannt. In der Tradition von Paracelsus will ich den „Stein der Weisen“ finden, das Gold herausfiltern. Den Zauber dieser Form der Medizin ins 21. Jahrhundert führen. Gesundheit ist mehr wert als Gold. Sich jung fühlen ist mehr als Gold. Glücklich zu sein ist mehr wert als Gold. Mit sich im Reinen zu sein ist mehr wert als Gold!“

I love my age!
Und das hilft mir dabei:

Ashwaganda: (Withania somnifera): Schlafbeere, ein Adaptogen, der natürliche Booster für Stimmung und Energie, unterstützt wache Köpfe, steigert die Muskelkraft beim Sport, reduziert Stress und Angst.

Kollagen Trinkampullen: für Glow auf der Haut und straffes Gewebe. Die Formulierung mit Traubenkernöl, Zink, Niacin, Selen und Biotin ist ein Energiebooster für die Mitochondrien der Bindegewebszellen von Haut, Haaren und Nägeln. Hilft auch bei überlasteten Gelenken.

5-HTP-Kapseln: für einen gesunden Serotoninhaushalt bei mentaler Belastung.

Ginkgo: für die Mikrozirkulation des Blutes, Gedächtnis und Konzentration.

Ginseng: zur Unterstützung bei Müdigkeit und Schwächegefühl.

Haut-Haare-Nägel-Kapseln: Mit Vitamin D und B-Komplex, essentiellen Aminosäuren und Zink-Magnesium-Kalium für Kraft und Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln.

Omega 3: für die Gefäße, das Blut und den Stoffwechsel.

Probiotika: Der Darm ist das Organ mit der größten Oberfläche, unsere körperliche Kommunikation mit der Außenwelt. Als FX-Mayr-Arzt beschäftige ich mich schon sehr lange mit Darmgesundheit. Ein gesunder Darm bedeutet gesunde Haut, Dynamik, Spannung, sogar weniger mentalen Stress. Heute wissen wir, dass Menschen, die 100 Jahre alt werden, andere Darmbakterien haben als die, die früher sterben.

Q10 und Carnitin: unterstützen den Energiestoffwechsel von Herz und Muskulatur.

Ruhe- und Schlaf-Kapseln: Der Schlaf ist unser großer Heilmeister. Altes Wissen um die beruhigende Wirkung von Baldrian, Zitronenmelisse, Hopfen, Passionsblume und Lavendel wird kombiniert mit moderner Wissenschaft: Melatonin ist eine sehr wichtige und wirksame Substanz, sowohl in der Anti-Aging-Medizin, als auch zur Förderung erholsamen Schlafes.



ALCHEMY 21

DROGERIE AM BERG



Schwarzkümmelöl mit Vitamin E: unterstützt die Bildung immunmodulierender und -stimulierender Substanzen und hilft vor allem bei Mitochondriopathien nach Corona- oder EBV-Infektionen.

Spermidin: Fast so etwas wie ein Wundermittel. Pflanzliche Kernsanierung durch Autophagie. Unser körpereigenes Recycling-Programm. Kaputte Mitochondrien, unnütze Proteine und anderer Zellmüll werden aufgefrischt und unsere Zellen erneuert. Spermidin erhöht aber auch den Thiol-Spiegel und damit den Schutz vor freien Radikalen. Spermidin baut alte Zellen ab und stellt aus den Resten neue frische Zellen her. Das funktioniert besonders im Gehirn. Seriöse Studien beweisen, dass sich Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit mit der Gabe von Spermidin deutlich verbessern.

Stress-Kapseln: Rhodiolarosea, die Rosenwurz, die bis in Höhenlagen von 3000 m gedeiht, wird in Sibirien die „goldene Wurzel“ genannt. Sie steigert Erinnerungsvermögen, Konzentration und Aufnahmevermögen. Rosenwurz ist eine adaptogene Heilpflanze, die von sibirischen Heilern auch für Potenzstörungen angewandt wird. Die Wirkungen werden möglicherweise durch Änderungen des Serotonin-B- und Dopamin-B-Niveaus vermittelt. Hat Einfluss auf die Endorphine und reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen. Laut Studien, ausgewertet von der EMA (Europäische Arzneimittelagentur) hat man ihre Wirksamkeit zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit, für mentale/kognitive Leistungsfähigkeit, bessere Schlafarchitektur, zur Behandlung leichter bis mittelschwerer Depression bestätigt. Zusätzlich sorgen Magnesium und Vitamin B1 in den Stress-Kapseln für Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und Verbesserung der Ausdauer.

Vitamin B-Komplex: zur normalen Funktion von Nervensystem und Energiestoffwechsel, für die normale Bildung von roten Blutkörperchen und zur Verringerung von Müdigkeit.

Vitamin C und Zink: für eine normale Funktion des Nervensystems und Energiestoffwechsels.

Vitamin D und K: Vitamin D ist eigentlich ein Steroidhormon, es unterstützt das Progesteron, hilft zur Erhaltung von Knochen, Zähnen und Muskelfunktion und stärkt das Immunsystem. Vitamin K trägt zur normaler Blutgerinnung bei. Vitamin D darf man nicht überdosieren.

Last but not Least – mein Favorit: **Weihrauch:** Die Geschichte des Weihrauchs ist 7000 Jahre alt. Ägypter, Griechen, Römer, Juden, Christen und Muslime nutzten den Weihrauch im Rahmen ihrer Riten. Weihrauch wurde in Gold aufgewogen und über die Weihrauchstrasse vom Süd-Oman bis nach Rom gebracht. Weihrauch reduziert alle Formen von Entzündungen im Körper, vor allem Osteo Arthrose Rheumatoide Arthritis, entzündliche Hauterkrankungen, entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen und andere Autoimmunerkrankungen – Weihrauch ist ein sehr starkes Heilmittel.

Am wirksamsten ist der omanische Weihrauch „Boswellia Sacra“. Die Tropfen vom 3. Schnitt, noch grünlich, haben die größte Heilkraft. Die Universität in Maskat führt gerade Studien durch, die die Wirkung von Weihrauch auf Tumore testet, die Studien sind vielversprechend.

Die Tropfen vom 3. Schnitt kann man auch zu Öl pressen. Dieses kostbare Öl von höchster Reinheit hole ich mir selbst jedes Jahr aus Salalah im Südoman, wo der berühmte Boswellia Sacra, gewonnen wird. Drei Tropfen Öl täglich in einem Schluck Wasser genossen, reduzieren alle Formen von Entzündungen im Körper, wirken gegen rheumatische Beschwerden und Zellaalterung.

Auf der ganzen Welt findet man wertvolles Heilwissen. Ich will verschiedene Länder bereisen, Schamanen besuchen, ihre Geheimnisse für Gesundheit und Heilung erforschen, experimentieren und die Essenz aus ihrem Wissen gewinnen und zur Verfügung stellen. Ich habe noch viel zu tun.

Dr. med. univ. Klaudia Stengg
Drogerie am Berg – ALCHEMY 21
Fisser Straße 29, 6533 Fiss



Ein kleiner Auszug der ALCHEMY 21 Eigenmarke (Nahrungsergänzung und Kosmetik) – erhältlich in der Drogerie am Berg – ALCHEMY 21 – in Fiss.