

## FASTEN OHNE HUNGERN?

### IMITIERTES FASTEN ALS SCHLÜSSEL ZU GESUNDHEIT, LANGLEBIGKEIT UND VERJÜNGUNG DES BIOLOGISCHEN ALTERS



Fasten begleitet den Menschen seit Jahrtausenden und ist in allen Weltreligionen und Philosophien ebenso wie in der traditionellen Medizin fest verankert: vom christlichen Fasten vor dem Osterfest über den Ramadan oder den jüdischen Jom Kippur bis hin zum Intervallfasten im Buddhismus oder dem ausleitenden Fasten im Ayurveda. Der Verzicht ist meist aber auch mit Mangel und großer Überwindung verbunden. Mit einem neuen, innovativen Stoffwechselprogramm wird die Fastenzeit zum leichten Einstieg in einen neuen Lebensstil. Mylife Changer kombiniert die Vorteile der Ketose mit einer Fastensimulation. Entzündungen werden dabei reduziert, Alterungsprozesse verlangsamt und das biologische Alter nachhaltig verjüngt. Das Programm basiert auf ganzheitlicher integrativer Diagnostik, ist evidenzbasiert, klinisch erprobt und durch eine neue wissenschaftliche Studie belegt. Angeboten wird die medizinisch begleitete Mylife Changer® Methode im Mount Med Resort in der Wildschönau in Tirol.

#### Doppelter „Jungbrunnen“-Effekt

Mylife Changer® ist ein evidenzbasiertes Stoffwechselprogramm, das in mehr als 10 Jahren Forschung von Papp&Papp gemeinsam mit Medizinern und Forschern entwickelt wurde. Dr. med. Alexander Papp, Facharzt für Ästhetische, Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, erklärt den Kern des Programms: „Mylife Changer® kombiniert die Vorteile von zwei Ernährungsdogmen, die nachweislich positiv auf die Gesundheit und die Langlebigkeit des menschlichen Organismus wirken: Es versetzt den Körper durch eine starke Kohlenhydratreduktion in eine spezifische Form des Fettstoffwechsels, die sogenannte Ketose. Eine zusätzliche kontrollierte Kalorienreduktion bringt den Organismus in einen imitierten Fastenmodus. Das heißt, der Körper aktiviert Prozesse wie beim Fasten, ohne dabei zu hungern.“ Im Gegenteil: Das Mylife Changer® Stoffwechselprogramm besteht aus drei Mahlzeiten am Tag. Zudem stehen zweimal täglich Proteingaben am Plan, die den Muskelabbau verhindern und für eine angenehme Sättigung sorgen, indem das „Hungerhormon“ Ghrelin gehemmt wird. Das zusätzliche Prinzip des Intervallfastens, also einem gesetzten Zeitfenster von mindestens 12 Stunden zwischen Abendessen und Frühstück, sorgt für eine Verstärkung des Fasteneffekts. „Durch die von Mylife Changer initiierte Ketose und die Fastensimulation werden Inflammationen im Körper reduziert, Blutzucker und Insulinspiegel reguliert und die Autophagie aktiviert“, erklärt Dr. Papp.

#### **Ketose**

Durch die Reduktion von Zucker und generell Kohlenhydraten auf ein Minimum von maximal 30g pro Tag wird der Körper in der ersten Phase des anti-inflammatorischen Mylife Changer® Programms in die Ketose versetzt. Die Ketose ist ein Stoffwechselzustand, bei dem der Körper anstelle von Glukose (Zucker) Fette als Hauptenergiequelle nutzt. Der Körper speichert Glukose in Form von Glykogen in Leber und Muskeln. Diese Speicher sind nach etwa 24–48 Stunden leer. Anschließend beginnt der Körper, Fette aus der Nahrung bzw. den eigenen Fettreserven in freie Fettsäuren zu zerlegen. In der Leber werden diese Fettsäuren in Ketonkörper umgewandelt. Die Ketonkörper zirkulieren im Blut und versorgen Organe wie das Gehirn, das normalerweise auf Glukose angewiesen ist, mit Energie.

### Autophagie

Autophagie ist ein essenzieller „Selbstreinigungsprozess“ der Zelle, der zur Gesundheit, Zellregeneration und Krankheitsprävention beiträgt. Sie hilft bei der Beseitigung von Krankheitserregern (Bakterien, Viren) innerhalb der Zelle. Beschädigte Zellbestandteile werden entfernt, Zellschäden verhindert, die Regeneration unterstützt und Zellmüll recycelt, um Energie bereitzustellen. Autophagie verhindert zudem die Ansammlung schädlicher Proteine, was z. B. bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Demenz wichtig ist. Das Mylife Changer® Stoffwechselprogramm aktiviert die Autophagie und setzt damit einen Zellreinigungsprozess mit weitreichenden Folgen in Gang.

### Wissenschaftlich fundiert

Mylife Changer® wurde an mehr als 4.000 Patient:innen in der klinischen Praxis erprobt. In einer soeben veröffentlichten Studie wurden zudem die positiven Auswirkungen des Programms auf die Reduktion des Körpergewichts bei übergewichtigen Patient:innen vor bariatrischen Eingriffen untersucht.

### Ergebnisse der Mylife Changer® Studie

- III **Gewichtsverlust:** Die Teilnehmer:innen verloren durchschnittlich 7,8 kg, hauptsächlich aus Fettmasse.
- III **Reduktion der Lebergröße:** Der linke Leberlappen verkleinerte sich um 22,3 %, was zu sichereren chirurgischen Eingriffen beiträgt.
- III **Stoffwechselverbesserungen:** Es wurden signifikante Rückgänge bei Blutzucker, Insulin, Triglyzeriden und HbA1c festgestellt.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen darüber hinaus die gesundheitsfördernden Effekte einer ketobasierten Ernährung, insbesondere im Hinblick auf Gewichtsreduktion, Verbesserung der Insulinsensitivität und Verringerung von Entzündungsprozessen. In der Blue-Zone-Forschung – die sich mit Regionen der Welt beschäftigt, in denen Menschen besonders gesund und langlebig sind – zeigen Daten zudem, dass Kalorienrestriktion und intermittierendes Fasten entscheidend zur Verlängerung der Lebensspanne und zur Reduktion altersbedingter Krankheiten beitragen können.

### Gesundheitliche Vorteile auf einen Blick

- III Aktiviert die **Autophagie** und damit die Zellregeneration
- III Unterstützt bei der Regulation des **Blutzucker- und Cholesterinspiegels**
- III Wirkt positiv auf den **Blutdruck**
- III Reduziert **Entzündungsprozesse**
- III Fördert die **Ausscheidung von Giftstoffen**
- III Hemmt die Bildung **freier Radikale**
- III Aktiviert die **Neurogenese** – die Bildung neuer Gehirnzellen
- III Wirkt positiv auf das **Darmmikrobiom**
- III Fördert ein nachhaltiges **Gewichtmanagement**
- III Reduziert Stress und aktiviert den **Parasympathikus**, der für die Entspannung, Verdauung und Regeneration zuständig ist
- III Wirkt **stimmungsaufhellend** und sorgt für geistige **Klarheit und Energie**

### Der Beginn eines langen, gesunden Lebens

Aufbauend auf drei verschiedenen Phasen (Intensiv-, Stabilisierungs- und Erhaltungsphase) geht das anti-inflammatorische Stoffwechselprogramm nachhaltig und sanft in die Alltagsernährung über, wobei weder Jojo-Effekt noch Einseitigkeit drohen. Mylife Changer® kann damit die Initialzündung für ein gesünderes Leben mit nachhaltigem Effekt auf Gewicht und – biologisches – Alter sein.

### Ganzheitlicher Ansatz

Im Mount Med Resort wird die Mylife Changer® Methode ganzheitlich eingesetzt. Alles beginnt mit einer umfassenden integrativen Diagnostik und dem Metabolic Blueprint: einer tiefgehenden Analyse von Stoffwechsel, biologischem Alter, Fettverbrennung, Herz- & Lungenfitness, Haltung und Atmung. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse wird die individuelle Ernährungsstufe des Stoffwechselprogramms festgelegt. Das Mylife Changer® Stoffwechselprogramm wird mit spezifischen manuellen sowie apparativen Behandlungen, Signature-Infusionstherapien und Bewegungs-Programmen kombiniert. Wesentlicher Bestandteil sind zudem die eigens entwickelten Kräuterelexiere und Nährstoff-Supplements zum Ausleiten und Aufbauen. Neuroscience Biohacking unterstützt auf Zellebene dabei, alte Verhaltensmuster aufzubrechen und neue zu implementieren.

### Age Reverse im Mount Med Resort

7-Nächte-Programm für nachhaltiges Age Reversing und gesunde Schönheit.

**Informationen und Buchung:** [Age Reverse | 7 Nächte](#)

### Zum Mount Med Resort

Das neu eröffnete Mount Med Resort in Tirol, Österreich, setzt mit seinem innovativen Medical Spa und der Mylife Changer® Methode Maßstäbe in Age Reversing, Prävention und Mobilität. Aufbauend auf den 850 Jahre alten Mauern eines ehemaligen Zehenthofs ist Tirol ein architektonisch und konzeptionell einzigartiges Resort entstanden. 10 Gebäude mit 60 Zimmern & Suiten sowie 3.500 m<sup>2</sup> Medical Spa vereinen sich zu einer Welt in sich, harmonisch eingebettet in die unberührte Natur des alpinen Hochtals Wildschönau. Das Medical Flagship ist ein bewusst gewählter Rückzugsort, der seinen Gästen eine ungeahnte Welt der Regeneration, Kraftschöpfung und Inspiration eröffnet. Im visionären Medical Spa vereinen sich höchste diagnostische, schul- und integrativmedizinische Expertise.

### Medizinische Schwerpunkte

- ||| Integrative Diagnostik & modernste bildgebende Verfahren
- ||| Prävention & Check-up
- ||| Ästhetische Medizin & Age Reversing
- ||| Sportmedizin & Leistungsoptimierung
- ||| Dermatologie & Skin Solutions
- ||| Orthopädie & Mobilität
- ||| Ernährungsmedizin & Metabolic Testing



### PRESSEKONTAKT

**marketing deluxe** | Nicole Ginzinger

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115 | [presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at) | [marketing-deluxe.at](http://marketing-deluxe.at)

