

Wachsen statt welken

WellAging

14-Tage WellAging Reset -
Dein Kickstart für mehr Energie, Vitalität &
Ausstrahlung



Martina Sickinger

AUTORIN WELLAGING COACH UNTERNEHMERIN

www.martina-sickinger.de



Willkommen zum 14-Tage WellAging Reset

Hallo und herzlich willkommen!

Mein Name ist Martina, ich bin Heilpraktikerin, Gesundheitscoach und leidenschaftliche Begleiterin für Menschen, die ihr Wohlbefinden aktiv gestalten wollen. Mit 56 Jahren habe ich plötzlich gespürt: „So fühle ich mich alt“ – obwohl ich mein Leben lang anderen geholfen habe, auf ihre Gesundheit zu achten, hatte ich selbst vieles vernachlässigt. Ich habe mich nur selten um mich gekümmert.

Diese Erfahrung war für mich ein Wendepunkt. Ich habe den WellAging-Weg für mich entdeckt – einen Ansatz, der nicht gegen das Alter kämpft, sondern für Gesundheit, Energie und Lebensfreude in jedem Lebensjahr. Alles, was ich heute weitergebe, praktiziere ich selbst. Keine Theorien, keine leeren Versprechen – nur erprobte Strategien, die wirklich wirken. Warum mir WellAging so am Herzen liegt: Anders als „Anti-Aging“, das oft nur auf Vermeidung des Alterns fokussiert ist, geht es beim WellAging darum, aktiv zu gestalten, was wir kontrollieren können: Energie, Beweglichkeit, Schlaf, Ernährung, Stressbalance und mentale Stärke. Es ist ein positiver, kraftvoller Ansatz, der Lust macht, den eigenen Lebensstil bewusst zu verbessern – egal in welchem Alter.

In diesem Freebie findest du 14 kleine Schritte, die du in den nächsten zwei Wochen einfach umsetzen kannst. Jeder Tag hat nur eine überschaubare Aufgabe, die wenig Zeit benötigt, aber spürbare Effekte auf Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude hat. Es ist dein Kickstart, um deinen eigenen WellAging-Weg zu beginnen und nachhaltige Veränderungen zu erleben – Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Martina

Vision & Mission



Meine Vision ist, dass wir älter werden dürfen, ohne uns dabei „alt“ zu fühlen. Dass Gesundheit, Ausstrahlung, Energie und Lebensfreude nicht irgendwann aufhören müssen – sondern sich mit den richtigen Impulsen sogar vertiefen können. Ich wünsche mir eine neue Kultur des Älterwerdens: kraftvoll, bewusst, natürlich und voller Selbstwert.



Meine Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, WellAging im Alltag wirklich umzusetzen – ohne Druck, ohne Perfektion und ohne leere Versprechen. Ich zeige einfache, fundierte und natürliche Wege, wie du deinen Körper stärkst, dein Nervensystem regulierst und Schritt für Schritt mehr Vitalität, Stabilität und innere Ruhe entwickelst. Damit du dich in jedem Lebensjahr gesund, klar und verbunden mit dir selbst fühlen kannst.



Überblick

Was Du von diesem Workbook erwarten kannst...

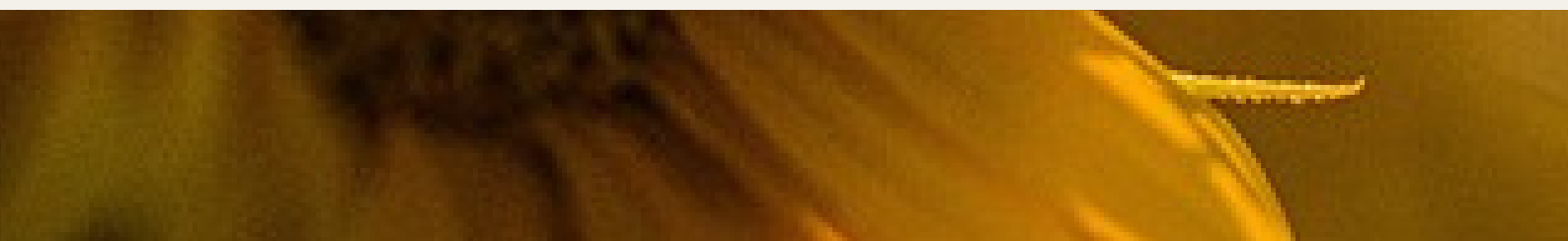
Dieses Workbook ist dein unkomplizierter Einstieg in den WellAging-Lifestyle. Du bekommst keine komplizierten Regeln, keine Verbote und kein Programm, das dich überfordert. Stattdessen begleite ich dich durch 14 kleine, aber wirkungsvolle Schritte, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst – auch wenn du wenig Zeit hast.

Du wirst spüren: WellAging entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch bewusste Entscheidungen, die du wiederholst. Schritt für Schritt.

01 Jeden Tag 1 Impuls
Klein, klar und sofort umsetzbar.

02 Fokus auf die wichtigsten Säulen
Ernährung, Bewegung, Schlaf & Nervensystem.

03 Nachhaltig statt perfekt
Du baust Routinen auf, die bleiben dürfen.



Sich glücklicher fühlen

... in jedem Alter!

Glück ist nichts, was irgendwann „von allein“ kommt – und es ist auch nichts, was an ein bestimmtes Alter gebunden ist. Glück entsteht dort, wo wir uns selbst wieder spüren. Wo wir beginnen, gut für uns zu sorgen. Wo wir unserem Körper, unserem Nervensystem und unserem Herzen das geben, was sie wirklich brauchen.

Viele Menschen verbinden Älterwerden automatisch mit weniger Energie, weniger Leichtigkeit, weniger Freude. Doch genau hier setzt WellAging an: Es geht nicht darum, Zeit zurückzudrehen. Es geht darum, das Leben bewusst zu gestalten – mit mehr Vitalität, mehr innerer Stabilität und mehr Verbindung zu dir selbst.

Denn in Wahrheit sind es oft nicht die großen Dinge, die uns verändern. Es sind die kleinen Entscheidungen:

- ein Moment Ruhe statt Dauerstress
- ein nährendes Essen statt „irgendwas schnell“
- Bewegung als Geschenk an deinen Körper
- ein bewusstes Nein – und ein liebevolles Ja zu dir

Los geht's!

Starte jetzt mit Tag 1 – und schenke dir jeden Tag einen kleinen WellAging-Moment.



Bewegung

7 Minuten Schulter- & Rücken-Mobilität

Mobilisiert die Wirbelsäule, löst Verspannungen.
Trinke danach ein Glas Wasser.

*Dein
WellAging Moment*

Mache heute eine kurze
Mobilitätsroutine für Schultern,
Brustkorb und obere Wirbelsäule.

So geht's (7 Minuten):

- Schulterkreisen (1 Minute): langsam nach hinten kreisen, groß und weich
- Arme öffnen (1 Minute): Arme vor dem Körper verschränken → weit öffnen → wieder schließen
- Brustkorb drehen (2 Minuten): im Stand, Hände an die Schläfen, Oberkörper langsam rechts/links drehen
- „Katzenbuckel-Pferderücken“ (2 Minuten): im Vierfüßlerstand oder im Sitzen möglich
- Nacken entspannen (1 Minute): Kopf zur Seite neigen, Schultern locker

Wirkung (WellAging-Effekt):

löst Spannung in Nacken/Schultern
verbessert Haltung (wirkt sofort „jünger“)
aktiviert Durchblutung und Lymphfluss
unterstützt die Atmung (mehr Brustkorb-Beweglichkeit)

Warum das so wichtig ist:

Mit zunehmendem Alter werden wir oft „starrer“ – nicht nur in den Muskeln, sondern auch in der Atmung und Körperhaltung. Mobilität ist ein echter WellAging-Hebel, weil sie dich sofort leichter, freier und präsenter fühlen lässt.



Ernährung

1 extra Portion buntes Gemüse +
Smoothie

10 Min

Antioxidantien fördern Haut & Zellschutz.
Wähle mindestens 3 Farben.

Dein Well Aging Moment

Baue heute bewusst eine zusätzliche Portion Gemüse ein – am besten bunt.



So geht's (einfach):

Wähle eine Option:

- großer gemischter Salat als Beilage
- Gemüsepfanne (z.B. Zucchini, Paprika, Brokkoli)
- Rohkostteller (Gurke, Karotte, Paprika)
- Suppe (Gemüse + Linsen optional)

Wirkung:

liefert Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe
unterstützt Darmflora
stabilisiert Blutzucker
wirkt entzündungshemmend (Anti-Inflammaging)

Mini-Wissen:

Die „bunten Stoffe“ im Gemüse (Polyphenole, Carotinoide, Flavonoide) sind für deinen Körper wie ein Schutzschild gegen oxidative Belastung – ein zentraler Faktor bei Alterungsprozessen.

Mindset

5-Minuten tiefe Atemmeditation

Reduziert Cortisol, steigert Energie.
Atme bewusst in Bauch & Brust.

Dein Well Aging Moment

Mache heute 5 Minuten eine beruhigende Atemübung.



So geht's (5 Minuten):

- Setz dich bequem hin
- Atme 4 Sekunden ein
- Atme 6 Sekunden aus
- Wiederhole ruhig, ohne Druck

Wirkung:

- senkt Stresshormone
- beruhigt das Nervensystem
- verbessert Schlafqualität (auch wenn du es tagsüber machst)
- reduziert stressbedingte Entzündungsprozesse

Mini-Wissen:

Stress ist einer der stärksten „Alterungstreiber“. Wenn Cortisol dauerhaft hoch ist, leiden Schlaf, Haut, Bauchfett, Darm und Immunsystem. Atemtraining ist ein direkter Zugang, um den Körper aus dem Alarmmodus zurück in Regeneration zu bringen.

Schlaf

Abendritual: 15 Minuten offline & Licht dimmen

Bereitet das Nervensystem auf erholsamen Schlaf vor.

Dein Well Aging Moment

Mach heute 15 Minuten vor dem Schlafengehen:
kein Handy, kein Laptop, kein TV – und dimme das Licht.

So geht's:

- Handy in einen anderen Raum oder Flugmodus
- warmes Licht / kleine Lampe
- statt Bildschirm: lesen, dehnen, Tagebuch, ruhige Musik

Wirkung:

- verbessert Melatonin-Ausschüttung
- erleichtert Einschlafen
- reduziert nächtliches Aufwachen
- fördert Zellreparatur (Regeneration passiert nachts!)

Mini-Wissen:

Schlaf ist das stärkste „Anti-Aging-Tool“, das wir haben – kostenlos. In der Nacht laufen Reparaturprozesse, Hormonregulation, Entgiftung über das Gehirn (glymphatisches System) und Immunbalance.



Bewegung

10-Minuten Spaziergang mit bewusstem Gang

Aktiviert Kreislauf & Haltung.
Schrittfrequenz leicht erhöhen.

Dein WellAging Moment

Gehe heute 10 Minuten spazieren – bewusst etwas zügiger.



So geht's:

- Schultern locker
- Blick nach vorne
- Arme mitschwingen lassen
- Schritt leicht verlängern

Wirkung:

- aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel
- verbessert Stimmung
- senkt Stress
- unterstützt Gelenke und Lymphe

Mini-Wissen:

Regelmäßiges Gehen ist eine der besten WellAging-Gewohnheiten: Es verbessert Insulinsensitivität, senkt Entzündungswerte und wirkt wie „Schmiermittel“ für Gelenke.

Ernährung

Protein-Boost: 20–25 g Eiweiß pro Mahlzeit

Unterstützt Muskelaufbau & Stoffwechsel.
Ideal: Eier, Quark, Hülsenfrüchte.

Dein Well Aging Moment

Achte heute bei mindestens einer Mahlzeit bewusst auf ausreichend Protein.



So geht's:

Beispiele für ca. 20–25 g:

- 250 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 2–3 Eier + Hüttenkäse
- Linsen/Chili sin carne
- Fisch oder Tofu
- Protein-Smoothie (wenn es für dich passt)

Wirkung:

- schützt Muskulatur (Schlüssel für gesundes Altern)
- stabilisiert Blutzucker
- macht satt, reduziert Heißhunger
- unterstützt Haut, Haare, Bindegewebe

Mini-Wissen:

Ab ca. 40–50 nimmt Muskelmasse natürlicherweise leichter ab (Sarkopenie). Muskeln sind nicht nur „Fitness“ – sie sind Stoffwechselorgan, Glukose-Speicher und Schutzfaktor gegen Müdigkeit.

Haut

5 Minuten Gesichtsmassage & 1 Glas Wasser

Fördert Durchblutung & Lymphfluss. Hydration unterstützt Hautfunktionen.

Dein WellAging Moment

5 Minuten Gesichtsmassage und danach ein großes Glas Wasser.



So geht's:

- Hände eincremen/Öl
- sanft von der Mitte nach außen streichen
- Kieferlinie ausstreichen
- Wangenknochen sanft nach oben
- Stirn nach außen

Wirkung:

- regt Durchblutung an
- unterstützt Lymphfluss
- entspannt Kiefer/Stressmuskeln
- gibt sofort „Glow“

Mini-Wissen:

Hautalterung ist nicht nur „Kosmetik“. Stress, Schlaf, Blutzucker und Entzündung beeinflussen die Haut massiv. Gesichtsmassage wirkt über Durchblutung + Entspannung und ist ein wunderbares WellAging-Ritual.

Mindset

Dankbarkeit: 3 Dinge notieren

Positive Stimmung
reduziert Stress & Entzündungsmarker.

Dein WellAging Moment

Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.



So geht's:

- Notizbuch oder Handy-Notiz
- ganz konkret (z.B. „Mein Kaffee am Morgen“, „Das Gespräch“, „Mein Körper trägt mich“)

Wirkung:

- senkt Stresslevel
- fördert positive Neuroplastizität
- verbessert emotionale Resilienz
- unterstützt gesündere Entscheidungen

Mini-Wissen:

WellAging ist auch mentale Biologie: Positive Emotionen beeinflussen Herzratenvariabilität, Schlafqualität und Stressverarbeitung.

Bewegung

10 Minuten Mini-Workout: Squats, Push-ups, Plank

Kurzes Krafttraining aktiviert Stoffwechsel & Muskeln.

Dein Well Aging Moment

10 Minuten Kraftimpuls.

So geht's (ohne Geräte):

- 8–12 Kniebeugen
- 8–12 Wand-Liegestütze oder auf den Knien
- 20–30 Sekunden Plank

→ 2 Runden

Wirkung:

- aktiviert Muskeln und Stoffwechsel
- stärkt Knochen (wichtig ab 40+)
- verbessert Haltung und Körperspannung
- erhöht Insulinsensitivität

Mini-Wissen:

Krafttraining ist ein echter „Longevity-Faktor“. Es schützt nicht nur Muskeln, sondern auch Gehirn, Hormone und Stoffwechsel.



Ernährung

Entzündungshemmender Snack: Nüsse + Beeren

Polyphenole & gesunde Fette schützen Herz & Haut.

Dein Well Aging Moment

Iss heute bewusst einen Snack, der Entzündung reduziert.

Optionen:

- Handvoll Nüsse + Beeren
- Naturjoghurt + Beeren + Zimt
- Apfel + Nussmus
- 1 Stück dunkle Schokolade (85%) + Walnüsse

Wirkung:

- Polyphenole schützen Zellen
- Omega-3-Fette & Vitamin E unterstützen Haut
- stabilerer Blutzucker
- weniger Heißhunger

Mini-Wissen:

Blutzuckerspitzen beschleunigen Alterungsprozesse u.a. über Glykation (AGEs). Ein smarterer Snack kann hier viel ausgleichen.



Schlaf

Power-Nap: 20 Minuten, ruhiger Raum

Kurzer Mittagsschlaf steigert Energie ohne Nachtschlaf zu stören.

Dein WellAging Moment

Mache heute eine bewusste Regenerationspause.



So geht's:

- Option A: 15–20 Minuten Power-Nap
- Option B: 20 Minuten Augen schließen, Atem ruhig, keine Reize

Wirkung:

- reduziert Stress
- verbessert Konzentration
- senkt Entzündungsbelastung
- verhindert „Durchpowern“ (das macht alt!)

Mini-Wissen:

Regeneration ist nicht Luxus. Sie ist ein biologischer Zustand, in dem Heilung, Hormonbalance und Zellschutz stattfinden.

Bewegung

7 Minuten Stretching & Mobility

Verhindert Muskelverkürzungen, erhöht Beweglichkeit.

Dein WellAging Moment

Mache 7 Minuten Mobility für Hüfte und Beine.



So geht's:

- 1 Minute Fußgelenke kreisen
- 2 Minuten Hüftkreisen im Stand
- 2 Minuten Ausfallschritt-Dehnung (rechts/links)
- 2 Minuten Vorbeuge mit weichen Knien

Wirkung:

- entlastet unteren Rücken
- verbessert Gangbild
- unterstützt Beckenboden und Haltung
- reduziert Sturzrisiko

Mini-Wissen:

Beweglichkeit ist ein unterschätzter WellAging-Faktor. Wer beweglich bleibt, bleibt unabhängiger – und das ist echte Lebensqualität.

Mindset

5 Minuten bewusstes Lächeln & positive Affirmation

Aktiviert das Belohnungssystem & hebt Stimmung.

Dein WellAging Moment

Lächle bewusst und wiederhole eine stärkende Affirmation.



So geht's:

- 1 Minute bewusst lächeln (auch wenn's ungewohnt ist)
- 3 Minuten: Satz wiederholen, z.B.:
„Ich kümmere mich liebevoll um mich.“
„Ich werde mit jedem Tag stärker und klarer.“
- 1 Minute nachspüren

Wirkung:

- verbessert Stimmung
- stärkt Selbstwirksamkeit
- unterstützt Durchhaltevermögen
- reduziert Stressreaktionen

Mini-Wissen:

WellAging braucht nicht nur Wissen, sondern Identität: „Ich bin jemand, der gut für sich sorgt.“ Dieser Shift ist enorm.

Ernährung & Lifestyle

Wasser-Tag: 2–2,5l trinken + 15 Minuten
Sonne

Hydration + Vitamin D fördern Haut, Energie & Immunität.

Dein Well Aging Moment

Trinke heute bewusst 2–2,5 Liter Wasser (je nach Körpergröße) und
gehe 15 Minuten ins Tageslicht.



So geht's:

- starte morgens mit 1 großen Glas
- stelle dir eine Flasche sichtbar hin
- 15 Minuten draußen (auch bei Wolken)

Wirkung:

- unterstützt Haut und Stoffwechsel
- verbessert Energie
- reguliert Tag-Nacht-Rhythmus
- stärkt Vitamin-D- und Serotonin-Systeme

Mini-Wissen:

Viele Menschen fühlen sich „alt“, weil sie schlicht erschöpft, dehydriert, überstresst und lichtarm leben. Licht und Wasser sind Basics – aber Basics sind mächtig.

Wir werden alle älter. Das ist normal.
Und es ist vor allem eines: menschlich.
Älterwerden ist kein Fehler des Körpers – es ist ein natürlicher Prozess.
Ein Prozess, der sichtbar wird, spürbar wird und manchmal auch herausfordert.

Eine realistische Sichtweise – und ein neuer Blick auf das Älterwerden

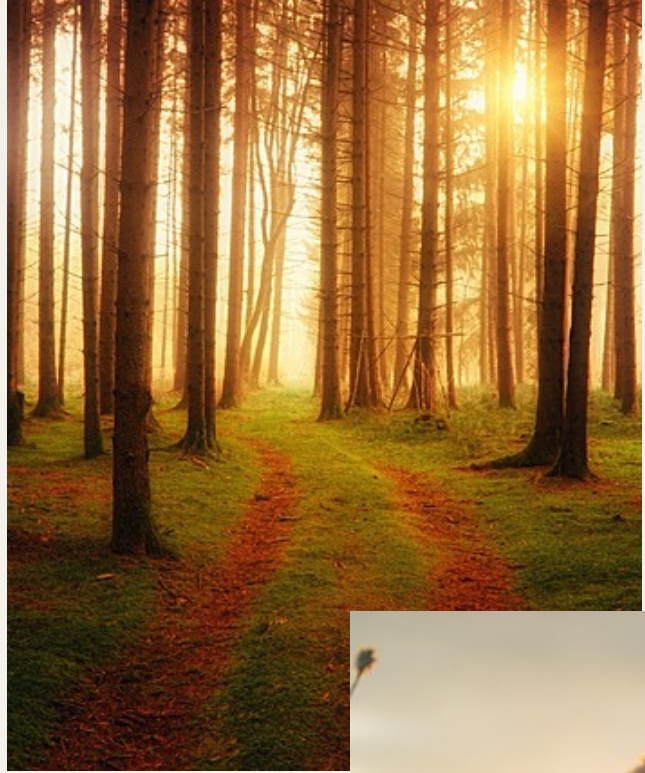


Und genau hier entsteht oft ein innerer Druck: Wir sollen „jung bleiben“, „nicht nachlassen“, „uns nicht anmerken lassen“, dass wir älter werden. Die Anti-Aging-Industrie lebt von dieser Angst. Sie verkauft uns die Idee, dass Altern etwas ist, das wir bekämpfen müssen. Als wäre Älterwerden ein Gegner.

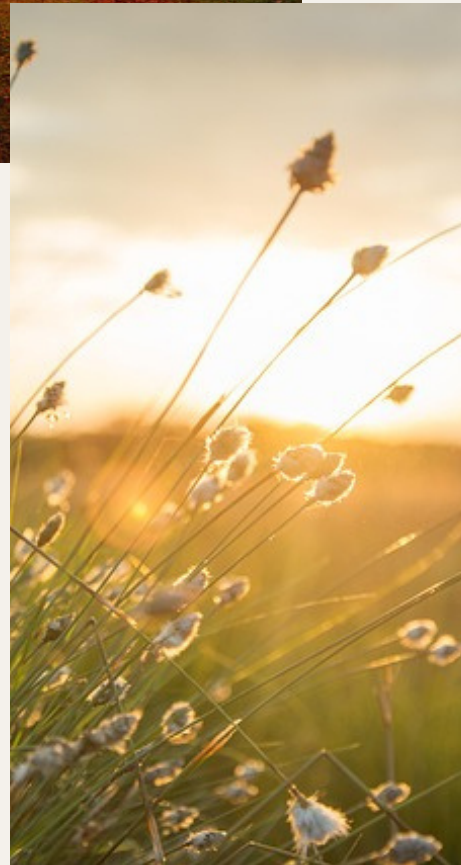
Doch dieser Kampf ist nicht nur anstrengend – er ist auch unerquicklich. Denn gegen das Leben zu kämpfen, macht nicht frei. Es macht müde.



**WellAging bedeutet nicht,
die Augen vor
Veränderungen zu
verschließen. Im Gegenteil:
Es bedeutet, ehrlich
hinzuschauen – und dann
bewusst zu entscheiden,
wie du älter werden
möchtest.
Nicht im Widerstand.
Sondern in Verbindung.**



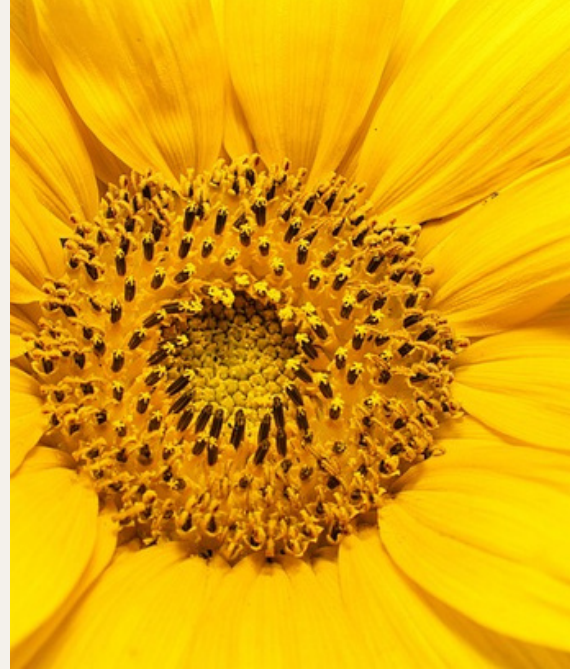
**WellAging
ist ein
anderer
Weg.**



WellAging ist die Kunst, das Älterwerden aktiv zu gestalten.
Mit Klarheit. Mit Selbstfürsorge. Mit einem Körper, den du stärkst, statt
ihn zu kritisieren. Mit Routinen, die dich nähren, statt dich zu
überfordern. Und mit dem Wissen: Du musst nicht perfekt sein, um dich
besser zu fühlen.

Denn auch wenn wir das Alter nicht aufhalten können, können wir sehr viel beeinflussen:

- wie vital wir uns fühlen
- wie gut wir schlafen
- wie stabil unser Nervensystem ist
- wie beweglich und kräftig wir bleiben
- wie sehr wir uns selbst spüren
- wie wir mit Stress umgehen
- wie sehr wir uns selbst im Alltag wieder zur Priorität machen



WellAging bedeutet: Wachsen statt welken.

Reifer werden – nicht schwerer.

Klarer werden – nicht härter.

Stärker werden – nicht angespannter.

Und vielleicht ist das die schönste Wahrheit überhaupt:

Älterwerden kann auch ein Aufblühen sein.

Ein inneres Nach-Hause-Kommen.

Ein neues Kapitel, in dem du dich nicht mehr beweisen musst – sondern dich bewusst entscheidest, wie du leben willst.

Du bist nicht zu spät. Du bist nicht „zu alt“.

Du bist genau richtig, um heute anzufangen.

Und genau dafür ist dieses Workbook da:

Für einen realistischen, liebevollen und wirksamen Einstieg in deinen WellAging-Weg.



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast deinen 14-Tage Reset abgeschlossen – spürst du die Unterschiede bei Energie, Haut und Beweglichkeit?

Du hast dir 14 Tage lang bewusst Zeit für dich genommen – und das ist oft der größte Schritt überhaupt.

WellAging bedeutet nicht, immer perfekt zu sein. Es bedeutet, sich selbst wieder ernst zu nehmen. Und dafür müssen wir das Rad nicht neu erfinden: Die wirksamsten Dinge sind meistens simpel. Doch sie wirken nur, wenn wir sie wirklich leben.

Vielleicht möchtest du ein paar dieser Gewohnheiten behalten – dann nimm sie mit in deinen Alltag. Und wenn du tiefer in das Thema WellAging eintauchen willst, begleite ich dich sehr gern weiter: In meinen WellAging E-Books findest du die nächsten Schritte, fundiertes Wissen und praktische Strategien für ein gesundes, kraftvolles Älterwerden.

[Hier geht's zum Shop](#)

Wie WellAging mein Leben veränderte ...

WellAging hat für mich vieles verändert – nicht nur körperlich, sondern auch innerlich. Ich habe wieder gelernt, mich selbst ernst zu nehmen und meinen Körper nicht nur „funktionieren zu lassen“, sondern ihn bewusst zu unterstützen. Meine Energie ist stabiler geworden, mein Schlaf tiefer, und ich fühle mich insgesamt wieder mehr bei mir. Vor allem hat mir WellAging gezeigt: Es geht nicht darum, jünger auszusehen – sondern darum, mich lebendig, klar und kraftvoll zu fühlen, in jedem Alter.

3 Geschenke, die ich mir selbst jeden Tag mache:



Ich schenke mir jeden Tag einen Moment Ruhe.



Ich schenke meinem Körper Bewegung.



Ich schenke mir nährnde Entscheidungen.



„Danke, dass du diesen Weg mit mir gegangen bist. Möge dein eigenes WellAging voller Leichtigkeit, Gesundheit und Freude sein.“

Martina Sickinger

AUTORIN WELLAGING COACH UNTERNEHMERIN

Lust auf mehr WellAging?
Hier geht's zum Shop



[Hier klicken...](#)



Folge mir auf Instagram für tägliche WellAging Tipps



Hol dir mehr WellAging Inspirationen auf Pinterest



Folge mir auf TikTok für kurze WellAging Impulse

*Kontaktiere mich
gerne unter*



www.martina-sickinger.de

Urheberrechte

Urheberrechte © 2026 Martina Sickinger

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, veröffentlicht, weitergegeben oder kommerziell genutzt werden.

Haftungsausschluss (Gesundheit)

Die Inhalte dieses Workbooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt und dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Weiterbildung. Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Die Umsetzung der Übungen und Empfehlungen erfolgt in eigener Verantwortung. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft, Beschwerden oder Unsicherheiten empfehle ich, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Bildnachweis

Verwendete Bilder: Pixabay (lizenzfreie Bilder).

