LONGLIFE ACADEMY

Gesunde Zellen leben länger.

Mehr Lebensfreude. Jeden Tag bewusst gestalten.

Gesunde Routinen, EyeCare und ausgewählte Sisel-Produkte im Konzept der LongLife Academy.

DIE IDEE

Zellgesundheit. Lebensqualität im Blick.

Dein Körper lebt vom Zusammenspiel seiner Zellen. Sie gewinnen Energie, erneuern Bestandteile und erfüllen spezialisierte Aufgaben. Gesunde Routinen schaffen günstige Voraussetzungen dafür. Unser Ziel: möglichst lange aktiv am Leben teilnehmen.

„Gesunde Zellen leben länger“ ist unser Leitmotiv für Zellgesundheit. Biologisch zählt die passende Balance aus Funktion, Reparatur und Erneuerung: Zelltypen leben unterschiedlich lange. Der Titel ist kein Versprechen einer Lebensverlängerung durch Produkte.

01 **VERSTEHEN**

Aktuelle Health-, EyeCare- und LongLife-News verständlich einordnen.

02 **UMSETZEN**

Gute Gewohnheiten entwickeln und Ergänzungen gezielt auswählen.

03 **WEITERGEBEN**

Erfahrungen verantwortungsvoll teilen und Menschen begleiten.

DEIN LEBEN. DEIN EINSTIEG.

Gesundheit kennt keine Altersgrenze.

Die Schwerpunkte verändern sich. Dein persönlicher Bedarf bleibt entscheidend.

40–59

Leistungsfähigkeit & frühzeitige Vorsorge

Beruf, Familie und eigene Gesundheit in Balance bringen. Bewegung, erholsamer Schlaf, bewusste Ernährung und Vorsorge bekommen einen festen Platz im Alltag.

60–74

Funktion, Muskelkraft & Stoffwechsel

Kraft und Beweglichkeit pflegen, geistig aktiv bleiben und neue Freiräume nutzen. EyeCare hilft, gutes Sehen als wichtigen Teil der Lebensqualität mitzudenken.

75+

Selbstständigkeit & Alltagssicherheit

Mobilität, Sehfähigkeit und soziale Kontakte stärken. Praktische Routinen, eine passende Umgebung und Unterstützung erleichtern die Dinge, die dir wichtig sind.

DIE ACADEMY

Wissen, das im Alltag ankommt.

Information gibt es überall. Orientierung entsteht, wenn wir Zusammenhänge verstehen, Fragen stellen und aus Wissen konkrete Schritte machen.

Regelmäßige News zu Gesundheit, EyeCare und Longevity helfen dir, Entwicklungen einzuordnen. **Webinare und Fachvorträge** machen komplexe Themen verständlich. Im **SelfCare-Circle** stehen Austausch, Motivation und die Umsetzung im Alltag im Mittelpunkt.

Du lernst in deinem Tempo. Termine, Zielgruppen und Zugangsbedingungen erfährst du bei der Academy.

LEBENSSTIL + BEWUSSTE ERGÄNZUNG

Eine starke Basis. Sinnvoll ergänzt.

Der Alltag ist dein wichtigster Ansatzpunkt: regelmäßig bewegen, Kraft erhalten, abwechslungsreich essen, gut schlafen, geistig aktiv bleiben und Beziehungen pflegen. EyeCare ergänzt den Blick auf Sehkomfort, Sehfähigkeit und geeignete Vorsorge.

Sisel im Gesamtkonzept

Sisel International ergänzt das Konzept mit einem Sortiment an Nahrungsergänzungs-, Pflege- und Alltagsprodukten. Die Auswahl orientiert sich an deinem Bedarf, deiner Ernährung und deinem Budget.

Produkte verstehen, bewusst auswählen

Ob Eternity, Vital Vision, Encompass 360 oder weitere Angebote aus den Bereichen Ernährung, Sport und Pflege: Wir schauen gemeinsam, was zu deiner Routine passt. Zusammensetzung, Verzehrmenge, Verträglichkeit und Budget leiten die Auswahl. Du brauchst keinen ganzen Produktkatalog, sondern einen passenden persönlichen Plan.

Bei Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme wird die Eignung ärztlich oder in der Apotheke geklärt. Nahrungsergänzungsmittel ergänzen die Ernährung; sie ersetzen weder eine ausgewogene Ernährung noch eine medizinische Behandlung.

DEIN MORGENRITUAL

Genussvoll in den Tag starten.

Panama-Kaffee mit besonderer Rezeptur

SiselKAFFÉ verbindet laut Hersteller Panama-Boquete-Kaffee aus Gesha-Bohnen, auch Geisha genannt, mit Chaga, Ganoderma, Gotu Kola und Bacopa. Die Bohnen werden bei niedriger Temperatur mit Infrarot geröstet. Sisel beschreibt das Ergebnis als aromatisch, mild und säurearm.

Bekömmlichkeit ist individuell. Kaffee enthält Pflanzenstoffe wie Chlorogensäuren mit antioxidativen Eigenschaften; daraus lässt sich keine belegte Schutzwirkung dieser Kaffeemischung beim Menschen ableiten.

Deine neue Routine: Kaffee bewusst genießen, wenig süßen, Wasser dazu trinken und anschließend kurz ins Tageslicht gehen. Achte auf deine Koffeinverträglichkeit und deinen Schlaf.

MEHR PERFORMANCE IM ALLTAG

Kraft für das, was dir Freude macht.

Performance bedeutet im Alltag: leichter Treppen steigen, einen Ausflug genießen, konzentriert arbeiten und danach gut regenerieren. Dafür gehören Bewegung, Ernährung und Erholung zusammen.

Bewegung an eine Gewohnheit koppeln.

Gehe nach einer Mahlzeit eine kleine Runde. Unterbrich längeres Sitzen mit ein paar Schritten. Plane regelmäßig Übungen für deine Kraft ein, passend zu deiner Belastbarkeit.

Bewusst essen. Bedarfsgerecht ergänzen.

Gestalte Mahlzeiten mit Gemüse, einer passenden Eiweißquelle und sättigenden, wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Sisel bietet auch Produkte für Sport- und Ernährungsroutinen, beispielsweise SiselRIPT als Aminosäurenmischung. Ob eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt von deiner Versorgung und deinem Training ab.

Dein persönlicher Maßstab

Beobachte, was dir im Alltag leichter fällt: mehr Bewegungsfreude, regelmäßigere Mahlzeiten oder bessere Erholung. So wird Fortschritt greifbar, ohne dich mit anderen zu vergleichen.

GUTES SEHEN MIT EYECARE

Die schönen Dinge im Blick behalten.

Gesichter erkennen, lesen, sicher unterwegs sein und die Natur genießen: Gutes Sehen gehört mitten in ein gesundes Leben. EyeCare verbindet Wissen über die Augen mit verständlicher Beratung und alltagstauglichen Gewohnheiten.

Augenfreundliche Routinen

Bei längerer Naharbeit regelmäßig in die Ferne schauen und bewusst blinzeln. Für passende Beleuchtung sorgen, Sehhilfen überprüfen lassen und augenärztliche Vorsorge nach individuellem Bedarf wahrnehmen.

Ernährung für die Augen mitdenken

Buntes Gemüse, insbesondere grünes Blattgemüse, gehört in eine abwechslungsreiche Ernährung. Als ergänzendes Sisel-Angebot enthält Vital Vision unter anderem Vitamin A, C, E und Zink sowie Pflanzenextrakte mit Carotinoiden. Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

Nahrungsergänzungen verbessern nicht automatisch die Sehschärfe und ersetzen keine passende Brille oder Behandlung.

BALANCE, NERVEN & LEBENSFREUDE

Aktiv sein.
Zur Ruhe kommen.

Mehr Freude am Leben braucht auch Pausen. Innere Balance entsteht aus erholsamem Schlaf, Bewegung, verlässlichen Beziehungen und einem Alltag, der Raum zum Durchatmen lässt.

Morgens: Klarheit schaffen

Beginne mit Tageslicht, etwas Bewegung und einem überschaubaren Vorhaben. Genieße deinen Kaffee, wenn du ihn gut verträgst.

Tagsüber: Kraft und Balance pflegen

Wechsle Aktivität mit kurzen Pausen ab. Übe bei sicherem Halt dein Gleichgewicht und suche den Austausch mit Menschen, die dir guttun.

Abends: Erholung vorbereiten

Plane eine ruhige Ausklangzeit und einen möglichst regelmäßigen Schlafrhythmus. Lass Koffein früh genug ausklingen.

Für normale Nervenfunktionen ist eine ausreichende Nährstoffversorgung wichtig. Welche Sisel-Ergänzung dazu passt, wird anhand des Bedarfs und der aktuellen Rezeptur geklärt. Mehr ist nicht automatisch besser.

EMPFEHLUNGSMARKETING

Sinnvoll weitergeben. Perspektiven entwickeln.

Vielleicht möchtest du gute Erfahrungen nicht nur für dich nutzen, sondern andere Menschen begleiten. Als selbstständiger Sisel-Vertriebspartner kannst du Produkte empfehlen und dir eine zusätzliche Einkommensmöglichkeit aufbauen.

Vertrauen beginnt mit guter Beratung.

Zuhören, Bedürfnisse verstehen, verständlich informieren und Entscheidungen respektieren: So entsteht eine Beziehung, die über einen einzelnen Kauf hinausgeht.

Was die Academy dazu beiträgt

Gesundheitswissen, regelmäßige Impulse und Austausch können dich dabei unterstützen, sicherer zu kommunizieren. Fachliche Informationen und persönliche Erfahrungen werden dabei klar voneinander unterschieden.

Finanziellen Freiraum realistisch betrachten

Ein zusätzliches Einkommen ist möglich, aber nicht garantiert. Ergebnisse hängen unter anderem von Kundenumsatz, Zeit, Fähigkeiten, Kosten und dem geltenden Vergütungsplan ab. Entscheidend ist, was nach den Ausgaben übrig bleibt. Prüfe vor dem Start die aktuellen Bedingungen für Deutschland.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Klein anfangen. Bewusst weitergehen.

Du entscheidest, welcher Einstieg zu deinem Leben passt.

1

Ein Gespräch führen

Was ist dir gerade wichtig: Energie im Alltag, gutes Sehen, Orientierung oder eine zusätzliche berufliche Perspektive?

2

Die Academy kennenlernen

Besuche einen passenden Infoabend oder ein Webinar. Erlebe, wie Wissen verständlich und praktisch vermittelt wird.

3

Einen persönlichen Schritt wählen

Starte mit einer machbaren Gewohnheit. Kläre in Ruhe, ob eine Produktergänzung zu deinem Bedarf passt.

4

Deinen Weg festlegen

Lerne als Interessent oder Kunde weiter. Wenn du selbst empfehlen möchtest, lass dir Aufgaben, Kosten und Vergütung transparent erklären.

Deine Leitfrage: Was kann ich heute beginnen, das meinem Leben morgen guttut?

GEMEINSAM FÜR EINE GESÜNDERE WELT

Deine Zukunft beginnt im Alltag.

Gesundheit verstehen. Gute Gewohnheiten stärken. Erfahrungen teilen. Die LongLife Academy lädt dich ein, deinen nächsten Schritt bewusst zu gestalten.

Lerne uns kennen.

www.longlife-academy.com

Horst Altenfeld | LongLife Academy

Diese Broschüre stellt das Academy-Konzept und eine optionale selbstständige Tätigkeit mit Sisel vor. Sie ist keine offizielle Unternehmensbroschüre von Sisel. Bei vermittelten Produktkäufen können für den empfehlenden Vertriebspartner Provisionen entstehen.

Hintergrund & Einordnung

Die WHO stellt beim gesunden Altern die Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Leben in den Mittelpunkt. Das Milken Institute betont in seiner Veröffentlichung vom 20.10.2026 gesundes Altern und finanzielle Lebensqualität über den gesamten Lebensverlauf. Die Altersstaffelung dieser Broschüre ist eine Orientierung der Academy. Beide Institutionen empfehlen damit weder Sisel noch dieses Geschäftsmodell.

WHO: Healthy ageing and functional ability
Milken Institute: Future of Aging and Longevity
Sisel: Kaffee, Zutaten und Röstverfahren
Sisel: Vital Vision und Zutaten

Stand: Oktober 2026 · KI-generierte Illustrationsfotos, keine Teilnehmerporträts.