

DR. AVANTI KUMAR-SINGH
Die Longevity-Formel



Buch

In unserer Gesellschaft wird das Altern als unangenehme Erfahrung mit einer wachsenden Liste von Schmerzsymptomen und einer noch längeren Liste von verschreibungspflichtigen Medikamenten wahrgenommen. Dr. Avanti Kumar-Singh lädt uns ein, diese Überzeugungen zu überdenken. Während ihrer Tätigkeit als Ärztin in der Notaufnahme erlebte Dr. Kumar-Singh eine Gesundheitskrise, in der ihr die westliche Medizin nicht weiterhelfen konnte. Auf der Suche nach Antworten entdeckte sie Ayurveda wieder, die uralte Heiltradition ihrer südasiatischen Wurzeln. Heute ist sie eine gefragte Ayurveda-Expertin und zertifizierte Yogatherapeutin. In ihrem Buch übersetzt sie ihr Fachwissen in leicht verständliche Schritte, um die Zellreparatur zu erhöhen und Entzündungen zu verringern – die Grundlage der Langlebigkeitsformel. Mit leicht anwendbaren Routinen rund um Ernährung, Bewegung und Lebensstil ermutigt uns die Autorin, im Einklang mit unserer Natur zu leben und nachhaltige Gewohnheiten zu schaffen. Für ein gesundes langes Leben!

Autorin

Dr. Avanti Kumar-Singh ist eine international anerkannte Ayurveda-Expertin, zertifizierte Yogatherapeutin und ehemalige Notärztin. Ihr Ansatz verbindet die westliche Medizin mit der alten Weisheit des Ayurveda. Zudem moderiert sie den Podcast *The Healing Catalyst* und bietet Kurse zu integrativer Medizin an.

Dr. Avanti Kumar-Singh

DIE LONGEVITY- FORMEL

Mit Ayurveda
Entzündungen
reduzieren und
die Zellerneuerung
ankurbeln

Aus dem Englischen
von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
The Longevity Formula bei Sounds True, Boulder, Colorado.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Avanti Kumar-Singh.
Illustrations by Kara Fellows.

This Translation published by exclusive license from
Sounds True Inc. and by the agency of Agence Schweiger

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktssicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Ingrid Lenz-Aktas
Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG-CB

ISBN 978-3-442-22411-1

www.goldmann-verlag.de

Für Mama, Papa und Anjali – durch euch bin ich hier.

Für Kanwar – durch dich habe ich angefangen.

Für Isha und Zayn – euret wegen mache ich weiter.

INHALT

Vorbemerkung der Autorin	11
Einleitung	13
Was ist Ayurveda?	15
Ayurveda ist Verbundenheit	17

TEIL EINS

Kapitel 1: Die Longevity-Formel	29
Die Zellerneuerung fördern	35
Entzündungen reduzieren	36
Die Pyramide der gesundheitlichen Verbesserung ..	37
Geregelte Abläufe	39
Ernährung	40
Yoga	43
Kapitel 2: So verläuft die Alterung	46
Das Altern in Ost und West	47
Wie wir altern	49
Die Altersbremse	51
Der Verlauf der physiologischen Alterung	53

Kapitel 3: Es geht um Ihre Gewebe	66
Drei »Jahreszeiten« des Lebens	67
Die sieben Gewebearten	70
Gewebeabbau beschleunigt die Alterung	71
Die Brückenfunktion der Gewebe	73
Die Rolle des Prana	76
Die Suche nach der »Wurzelursache«	78
Rasa-Dhatu – das Lymphgewebe	80
Rakta-Dhatu – das Blutgewebe	81
Mamsa-Dhatu – das Muskelgewebe	82
Meda-Dhatu – das Fettgewebe	83
Asthi-Dhatu – das Knochengewebe	84
Majja-Dhatu – das Nervengewebe	84
Shukra-/Artava-Dhatu – das Gewebe der Fortpflanzungsorgane	85
Kapitel 4: Regeneration der Gewebe	87
Gedächtnis und Gemütsverfassung	88
Bewegung und Schmerz	89
Energie und sexuelle Vitalität	92
Sinne und Haut	95

TEIL ZWEI

Kapitel 5: Giftstoffe entfernen	101
Ausspülen – zur Entgiftung die Sinne reinigen: Augen, Nase, Mund, Zunge und Haut	103
Entleeren – warmes Wasser trinken, um den Verdauungstrakt zu spülen und den Darm zu entleeren	118

Klären – zur Ruhe kommen, um Geist und Gehirn zu reinigen	123
Kapitel 6: Mehr Prana	131
Mehr Wasser – den Tag über warmes Wasser trinken, um die Zellen feucht zu halten und Prana zuzuführen	133
Mehr Luft – bewusst atmen, um die Zellen optimal mit Sauerstoff und frischem Prana zu versorgen	138
Mehr Sonne – die Morgensonne für mehr Lichtenergie und Prana nutzen, um die Zell-Uhr wieder in ihren Normalzustand zu versetzen	144
Kapitel 7: Prana bewegen	150
Energie ist die Blaupause	153
Den Atem bewegen – mit Atemarbeit Prana bewegen, die Zellen mit Sauerstoff versorgen und das Gehirn ins Gleichgewicht bringen	154
Die Muskeln bewegen – mit Yogastellungen Prana bewegen, Giftstoffe ausleiten und den Körper ins Gleichgewicht bringen	163
Die Gefühle bewegen – Gefühle so einsetzen, dass sie Prana bewegen, Giftstoffe ausleiten und Sie psychisch stabilisieren	172
Kapitel 8: Sich wieder auf die Rhythmen der Natur einstimmen	182
Auf das richtige Timing kommt es an	184
Den Schlaf synchronisieren, um die innere Uhr wieder nach der Natur zu stellen	189

Die Mahlzeiten synchronisieren – die Mahlzeiten so planen, dass der Stoffwechsel dem natürlichen Rhythmus entspricht	197
Das Bewegungsverhalten synchronisieren – das Bewegungsverhalten so verändern, dass sich das Nervensystem auf die Rhythmen der Natur einstimmt	204
Kapitel 9: Ernährung aller Ebenen	225
Der Mensch ist, was er verdaut	228
Den Körper nähren – für bessere Verdauung und Autophagie abwechselnd essen und fasten	231
Den Geist nähren	241
Die Seele nähren	249
Ausblick	267
Dank	273
Glossar	276
Anmerkungen	283
Register	295
Über die Autorin	304

VORBEMERKUNG DER AUTORIN

Bevor wir uns zusammen auf den Weg zu Gesundheit und langem Leben machen, möchte ich Ihnen ein paar Dinge sagen, die Sie bedenken sollten. Die Übungen und Praktiken für ein langes Leben, die Sie in diesem Buch finden, entstammen dem Ayurveda und dem Yoga, dem reichen Erbe meiner Vorfahren. Die Übungen sind den Bedürfnissen unserer Zeit angepasst worden, aber sie wurzeln in zeitloser Weisheit. Wollte ich Ihnen von den Ursprüngen dieser Weisheit erzählen, würde das den Rahmen dieses Buches sprengen. Ich kann Ihnen nur raten, sich selbst darüber zu informieren, damit Sie wirklich ermessen können, weshalb diese Übungen und Praktiken wirksam sind und sich bewährt haben. Darüber hinaus ist mir klar, dass nicht alle Übungen jedem von Ihnen liegen werden, wenngleich ich mich bemüht habe, sie für jeden anwendbar zu machen. Außerdem möchte ich betonen, dass meine Ausführungen keinen gesundheitlichen oder gar medizinischen Rat darstellen. Dieses Buch möchte informieren und ist nicht dazu da, Diagnosen oder Behandlungspläne zu erstellen, und außerdem gibt es keine Heilungsversprechen oder das Versprechen, Krankheiten und Gesundheits-

Vorbemerkung der Autorin

störungen verhindern zu können. Bitte besprechen Sie alle Maßnahmen und Anregungen, die neu für Sie sind, erst einmal mit Ihrem Arzt.

Da sich der wissenschaftliche Kenntnisstand stetig ändert, kann es auch sein, dass es nach der Niederschrift und vor der Veröffentlichung dieses Buchs neue Entdeckungen gibt. Alle Angaben, die Sie hier vorfinden, entsprechen dem aktuellen Kenntnisstand zur Zeit der Niederschrift. Ich habe mich bemüht, moderne Wissenschaft und alte Weisheit miteinander in Einklang zu bringen und Erkenntnisse beider Welten zu einer umfassenden Anleitung für Sie zu gestalten. Dieses Buch möchte präzise und trotzdem zugänglich sein, es möchte informieren und zugleich alltagstauglich sein. Ich glaube, dass meine Arbeit diesen Kriterien genügt, aber natürlich bestimmen Sie am Ende, ob mir das gelungen ist oder nicht.

EINLEITUNG

Der Stand der Dinge

Wir sind kränker denn je und werden gleichzeitig so alt wie noch nie. Dieses rätselhafte Zusammenspiel beschwört eine regelrechte Gesundheitskrise herauf, vor allem im Westen. Vermeidbare chronische Erkrankungen nehmen zu und verschlimmert wird alles durch die jahrelange Covid-19-Pandemie. Und was das alles kostet!

Im Alter nimmt die Zahl der Arztbesuche tendenziell zu. Auch die Notaufnahmen werden öfter in Anspruch genommen, Rezepte häufiger erneuert, Krankenhausaufenthalte kommen hinzu und schließlich Reha-Maßnahmen. Einer von sechs Amerikanern leidet an einer chronischen Krankheit, die mindestens ein Jahr andauert und Einschränkungen im täglichen Leben mit sich bringt und darüber hinaus durchgehend medizinisch betreut werden muss.¹ Laut dem National Council On Aging haben 80 Prozent aller über Fünfundsechzigjährigen in den USA mindestens eine chronische Erkrankung und bei 68 Prozent sind es zwei oder mehr.² Bis 2027 werden die nationalen Gesundheitsausgaben den bisherigen Berechnungen zufolge 19,4 Prozent des US-ameri-

Einleitung

kanischen Bruttoinlandsprodukts (ca. 6 Billionen \$ von rund 30 Billionen \$) ausmachen, und zwar größtenteils wegen des steigenden Durchschnittsalters sowie altersbedingter Krankheiten.³

Da muss sich etwas ändern. Wir leben zwar länger, aber bleiben nicht so lange gesund. Deshalb wird immer mehr zwischen »Lebensspanne« und »Gesundheitsspanne« unterschieden. Die Lebensspanne bezeichnet einfach die Dauer unseres Lebens und die Gesundheitsspanne die Zahl unserer gesunden Jahre.

Mit den richtigen Maßnahmen muss unsere Gesundheitsspanne nie enden, wie alt wir auch werden. Man kann durchaus lange leben und bis ins höhere Alter energiegeladen und aktiv bleiben. Dann fallen Gesundheitsspanne und Lebensspanne zusammen.

Aus westlicher Sicht sind Alter und Niedergang eigentlich gleichbedeutend, was die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist, die berufliche und persönliche Stellung und unseren Rückhalt in der Familie und der größeren Gemeinschaft angeht. Im Alter schwindet die Bedeutung, die wir als Bürger einmal gehabt haben mögen, stattdessen bestimmen der Einnahmemodus unserer Medikamente und das Leben im Altenheim zunehmend unseren Tag, und mit der Gesundheit geht es immer weiter bergab, während wir das Unvermeidliche erwarten. Die Lebensqualität, die wir uns durch Fleiß zu erarbeiten gedachten, will sich nicht so recht einstellen. In der Folge haben viele ältere Menschen im Westen das Gefühl, die Gelackmeierten zu sein, aber dann sind sie schon zu krank, um daran noch etwas ändern zu können.

Im Osten dagegen können die Alten noch mithalten, auch wenn sie vielleicht ein bisschen langsamer und schwächer sind. Hier wird das Alter nicht gefürchtet, sondern mit offenen Armen willkommen geheißen. Die Alten behalten ihren hohen Stellenwert in Familie und Gemeinschaft und die Jüngeren suchen Rat bei ihnen. So bewahren die Alten das Gefühl, zu etwas nütze zu sein, leben gern in Gruppen zusammen und verbringen ihre Zeit mit angenehmen Dingen, statt sich immer nur mit den unangenehmen Seiten des Lebens zu befassen.

Es hat sich herumgesprochen, dass zwischen westlicher und östlicher Medizin enorme Unterschiede bestehen, und ich hatte das Glück, mit beiden Erfahrungen sammeln zu können. Ich habe als Ärztin in der Notaufnahme Dienst getan und praktizierte zugleich die uralte Heilweise meiner Vorfahren. Ich habe mich nicht für die eine und gegen die andere entschieden, sondern wähle beide, um die scheinbare Kluft zwischen ihnen zu überbrücken, damit sie zusammen dauerhafte und vitale Gesundheit schaffen können. Alles beginnt mit der uralten indischen Heilweise, die Ayurveda genannt wird.

Was ist Ayurveda?

Das über 5000 Jahre alte Ayurveda gilt als eine der ältesten traditionellen Heilmethoden, niedergelegt in den vedischen Texten Indiens in der Zeit um 3000 v. Chr. Wörtlich bedeutet Ayurveda »Wissen vom Leben« beziehungsweise vom »langen Leben«, und seine wesentliche Aussage liegt darin, dass

Einleitung

wir nicht von der Natur getrennt sind, sondern einen Mikrokosmos innerhalb des Makrokosmos der Natur bilden. Viele sehen Ayurveda als »Mutter der Heilkünste«, weil es die Ansätze vieler anderer Heilmethoden erkennen lässt, darunter der traditionellen chinesischen Medizin und der abendländischen Medizin.

Obwohl uns Ayurveda also schon lange begleitet, kennen die meisten von uns seinen vielfältigen Nutzen für Gesundheit und langes Leben nicht. Wenn es um Linderung unserer Symptome und die Heilung von Krankheiten geht, halten wir uns heutzutage lieber an objektive Daten und wissenschaftliche Studien – aber wäre es nicht ebenfalls sinnvoll, die kollektive menschliche Erfahrung nach Maßnahmen zur Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit zu durchforsten?

Im Unterschied zu anderen Heilsystemen *zeigt* uns das Ayurveda auf, wie man mit den Tages- und Jahresrhythmen der Natur lebt, wie wir unsere Nahrung als Medizin nutzen können und wie man den Fluss der Prana genannten Lebensenergie so verstärkt, dass dann mit medizinischen, naturheilkundlichen und sonstigen Maßnahmen eine Besserung der Symptome zu erreichen ist. Es handelt sich um universale Wahrheiten, die seit Jahrtausenden tradiert werden und eng mit unserem Wesen, unserem Menschsein, verknüpft sind, ob wir sie bewusst nutzen oder nicht. Ayurveda steht jedenfalls nicht im Gegensatz zur wissenschaftlichen Medizin, auch wenn viele das so sehen. Eben weil das Ayurveda ganzheitlich angelegt ist, ist es offen für pharmazeutische Medikamente, chirurgische Eingriffe und andere medizinische Verfahren, solange dem Patienten damit geholfen wird. Im Übrigen ist

Ayurveda nicht einfach gleichbedeutend mit Naturheilkunde, Alternativmedizin oder Komplementärmedizin. Deren Methoden bedient es sich mitunter, aber es wendet auch konventionelle Behandlungsformen an.

Der Medizin-Nobelpreis ging 2017 an Wissenschaftler, die zum Thema der zirkadianen Medizin geforscht hatten. Diese Medizin befasst sich im Wesentlichen mit der inneren Uhr und mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 8, in dem es um die ayurvedische Uhr geht, die uns zeigt, wie wir im Einklang mit der Natur leben können. Zudem ist die »Darm-Gehirn-Verbindung« von etlichen Studien bestätigt worden, und es kann als wissenschaftlich untermauert gelten, dass Gesundheit wirklich von der Verdauung ausgeht (dazu später mehr). Die vielen Formen des Yoga dürften die am besten erforschten allgemein anerkannten ayurvedischen Heilmittel der heutigen Schulmedizin sein. Die Heilwirkung von Atem, Körperstellungen und Meditation auf Körper und Geist ist nicht mehr zu bestreiten – und im Ayurveda seit Jahrtausenden bekannt.

Ayurveda ist Verbundenheit

Wenn ich Sie frage, was Natur für Sie ist, werden Sie vielleicht Sonne, Mond und Sterne anführen und dazu die Pflanzen, die Seen, Flüsse und Meere, die Säugetiere, die Insekten – alles Lebendige. Und natürlich haben Sie recht damit. Aber ist Ihnen genauso selbstverständlich klar, dass wir Menschen auch Natur sind? Im Ayurveda ist Natur alles ringsum

Einleitung

und ebenso *ist* die Natur wir. Wir sind eins mit dem Ganzen der Natur, und wir sind es von Grund auf, weil wir aus dem gleichen Stoff sind, nämlich aus den fünf Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in wechselnden Mischungen. Oder anders gesagt: Menschen sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos der Natur.

SCHON GEWUSST?

Wenn wir mit der Natur Kontakt aufnehmen, verbinden wir uns eigentlich mit dem Puls (der Resonanz) der Erde, der 1952 von dem Physiker Winfried Otto Schumann entdeckt wurde und seitdem als Schumann-Resonanz bezeichnet wird. Es handelt sich um elektromagnetische Wellen mit der Grundfrequenz von 7,83 Hz und das entspricht ziemlich genau den Alpha-Wellen des menschlichen Gehirns. Im Alpha-Zustand sind wir entspannter und auf der physiologischen Ebene ausgeglichen. Wenn wir zu wenig Zeit im Alpha-Zustand verbringen, werden wir instabil, Stress und Angst nehmen zu, und das wiederum schwächt unser Immunsystem.

Die Beziehung zwischen dem Puls der Erde und uns Menschen wurde zwanzig Jahre nach Schumanns Entdeckung von Rütger Wever weiter erforscht. Wever sah sich an, was mit Menschen passiert, die für einen Monat in einem abgeschirmten unterirdischen Bunker untergebracht waren, in dem sie die natürliche Schwingung der Erde von

7,83 Hz nicht empfangen konnten. Sie bekamen nach einer Zeit Kopfschmerzen und wurden psychisch instabil. Diese Symptome besserten sich jedoch, als Wever einen auf die Schumann-Frequenz von 7,83 Hz eingestellten Frequenzgenerator im Bunker installierte.⁴ Kurz gesagt, wenn wir Anschluss an den Puls der Natur haben, tut das unserer Gesundheit gut.

Leider haben viele von uns ihre Naturverbundenheit eingebüßt und in der Folge auch ihre Gesundheit. Oft machen wir uns auf den Weg zur Arbeit, wenn es draußen noch dunkel ist, und wir verlassen den Arbeitsplatz erst, wenn es schon wieder dunkel wird. Vom Tageslicht sehen wir dann nicht viel. Tagsüber blicken wir auf die Bildschirme unseres Smartphones und Computers und bekommen viel zu viel blaues Licht ab, das dann die falschen Hormone auf den Plan ruft, nämlich Hormone, die zur falschen Zeit und aus unnatürlichen Gründen ausgeschüttet werden – da kann unser Körper einfach nicht so funktionieren, wie er sollte. Im Sommer frieren wir Erdbeeren und Heidelbeeren ein, die wir dann im Winter essen. Wir essen Mangos, die da, wo wir leben, nicht wachsen und die wir deshalb einfliegen. Wir kochen unser Essen in der Mikrowelle und verzehren industriell gefertigte Nahrungsmittel, die zur Zeitersparnis vorgegart sind und in Verpackungen bereitgehalten werden. Das Treppensteigen simulieren wir auf Stepper genannten rotierenden Stufen, wir gehen und laufen auf Laufbändern. Die Aufzählung ließe sich

Einleitung

fortsetzen. Unsere Tage sind auf Technik und »Convenience« ausgerichtet, und das soll für Lebensqualität sorgen, ruiniert aber in Wirklichkeit unsere Gesundheit. Und das alles, weil wir unsere Verbundenheit mit der Natur verloren haben.

Gesund werden mit Ayurveda, das bedeutet ganz wesentlich, dass wir unsere Verbundenheit mit der Natur bewahren und im Einklang mit dem Tages- und Jahresrhythmus leben, die beide durch die Rotation der Erde und ihre Kreisbahn um die Sonne entstehen – natürliche Rhythmen, von der Natur so eingerichtet. Wenn wir uns vom Tageslicht, dem Dunkel der Nacht und dem Wechsel der Jahreszeiten anzeigen lassen, wann wir aufstehen und schlafen gehen, wann wir essen, spielen und arbeiten, sind wir mit dem verbunden, was um uns herum ist, mit der Sonne und dem Mond, mit den Bäumen und kleineren Pflanzen, mit Seen und Meeren, mit großen und kleinen Tieren und Insekten – mit der gesamten Natur.

Leben wir hingegen nicht im Einklang mit der Natur, kann unser Körper sich nicht mehr richtig entgiften, und dann fühlen wir uns schlecht und zuletzt folgt irgendeine chronische Krankheit. Im Ayurveda ist der Weg von der Gesundheit zur Krankheit nicht einfach eine gerade Linie, sondern vollzieht sich über sechs Stufen, die ein Kontinuum bilden. Gesundheit und Krankheit sind nicht schwarz und weiß, sondern dazwischen liegen viele Abstufungen.

Der Weg in die Krankheit beginnt mit Schlacken und Giftstoffen (Ama), die sich ansammeln, weil der Körper sie nicht mehr ausscheiden kann. Wo sie überhandnehmen, bekommt der Mensch Symptome. Die sind zunächst noch ganz allgemeiner Natur wie »sich unwohl fühlen« oder »schlecht drauf

sein« und entwickeln sich mit der Zeit zu etwas Konkreterem wie beispielsweise Angst, Depression, Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, verstopften Nebenhöhlen, Gelenkschmerzen und dergleichen. Wenn wir jetzt den richtigen Kurs einschlagen, können wir noch vermeiden, dass es zu Erkrankungen und schließlich zu chronischen Krankheiten kommt. Letztendlich geht es im Ayurveda um Kurskorrektur als tägliche Praxis, und das ist der Richtungswechsel von der krankhaften Ansammlung von Schläcken im Körper hin zu deren Ausscheidung, die für Gesundheit sorgt.

Im Ayurveda geht man von den fünf Elementen der Natur aus und fügt sie zu drei Energien oder *Doshas* zusammen. Raum und Luft bilden zusammen die Energie Vata, bei der es in erster Linie um Bewegung geht. Feuer und Wasser bilden zusammen die Energie Pitta und das ist die Energie der Verwandlung. Wasser und Erde schließlich fügen sich zu Kapha zusammen, der Energie der Strukturbildung. Alle diese Energien haben eine primäre Funktion, der die ursprünglichen Bestandteile oder Elemente noch anzusehen sind. Die Vaidya genannten Ayurveda-Ärzte ordnen ihre Patienten diesen Doshas zu, um gezielt etwas gegen die Ungleichgewichte verordnen zu können, die sich bei den Kranken als Symptome zeigen.

Ich erwähne das, weil viele meiner Schülerinnen und Schüler mir erzählen, sie hätten »Dosha-Fragebögen« ausgefüllt, wüssten jetzt aber nicht, was sie mit dem Ergebnis anfangen sollen. Wenn Sie selbst noch keinen Fragebogen zur Ermittlung Ihres Doshas ausgefüllt haben, kann ich Ihnen nur dazu raten, es zu lassen, und falls Sie Ihr Dosha bereits auf diese Art ermittelt haben, ignorieren sie das Ergebnis am besten

Einleitung

einstweilen. In diesem Buch führe ich diese Begriffe ganz bewusst so ein, dass sie leicht verständlich und umsetzbar sind. Ich betone eher ihre Eigenschaften oder Qualitäten als die Doshas selbst, denn es ist die Kenntnis der Eigenschaften, die einen zum Heilen mit Ayurveda befähigt (mehr dazu in Kapitel 4).

Doch was hat das alles mit einem langen Leben zu tun?
Darauf kommen wir noch, versprochen.

Ich habe mein Leben der Kunst und Wissenschaft des Heilens geweiht, zuerst als Schulmedizinerin, dann in der Rückbesinnung auf meine Wurzeln als Vaidya, also als Praktizierende des Ayurveda. Ich hatte bereits ein Buch über Ayurveda veröffentlicht und fing, als ich auf meinen fünfzigsten Geburtstag zuging, an, über ein Buch zum Thema Langlebigkeit nachzudenken. Ich betrachtete das Leben, das ich bis dahin geführt hatte – die eingeschlagene Laufbahn, die Praxis, die ich aufgebaut hatte, das Buch, das ich geschrieben, den Podcast, den ich ins Leben gerufen hatte, die Familie, die ich inzwischen hatte, den Freundeskreis, die sonstigen Beziehungen, meine Reisen und Erlebnisse –, und war gespannt auf die nächste Phase, den nächsten Abschnitt meines Lebens.

Vier Monate nach dem Beginn der Arbeit an diesem Buch ertastete ich in meiner rechten Brust dann einen kleinen Knoten. Es gab keine weiteren Anzeichen oder Symptome. Ich dachte, es handle sich bestimmt um eine Zyste, da ich seit meinen frühen Zwanzigern eine sogenannte fibrozystische Mastopathie hatte, eine Verhärtung des Bindegewebes in den Brüsten. Als ich zur ohnehin bald fälligen Mammografie ging, sagte der Radiologe, er wolle noch eine Ultraschalluntersu-

chung vornehmen. Das beunruhigte mich nicht weiter, weil das aufgrund meines »dichten« Brustgewebes schon öfter mal erfolgt war. Dann machte der Radiologe jedoch während des Ultraschalls mehr Bilder und nahm mehr Messungen vor als sonst, und es wurde mir jetzt doch etwas mulmig zumute, weil ich ahnte, dass er etwas gefunden hatte, das nicht so gut aussah.

Zwei Tage später wurden zwei Gewebeproben entnommen, eine aus der rechten Brust, die andere aus der Achselhöhle. In der folgenden Woche gab es eine Besprechung mit einem schulmedizinischen Onkologen, einem zweiten Onkologen aus der Integrativen Medizin und einem Brustchirurgen. Zu meinem Entsetzen mussten sie mir mitteilen, dass die Diagnose auf Brustkrebs lautete, und auf einmal stand alles, was ich geglaubt hatte, völlig infrage. Wie konnte *ich*, als integrative oder Komplementär-Medizinerin, die so viele Heilverfahren kannte, die nach den in diesem Buch dargelegten Prinzipien gelebt hatte, wie konnte ich jetzt eine Krebsdiagnose bekommen?

Ich habe nie geraucht, ich trinke so gut wie keinen Alkohol, ich ernähre mich vegetarisch und achte auf wirksame Stressbewältigung. In meiner Familie deutet nichts auf eine genetische Belastung in Richtung Krebs hin. Diese völlig unerwartete Diagnose brachte meine Welt mit Schaudern zum Stillstand. Ich war völlig durcheinander, ich hatte Angst, und alles, was wir in unserer westlichen Welt mit dem Wort »Krebs« verbinden, brach über mich herein. Ich geriet jedoch nicht in Panik, sondern redete mir gut zu und fragte mich, was mein Körper mir sagen wollte. War ich ganz und

Einleitung

gar mit der Organisation meines Lebens und meiner Familie, mit dem Schreiben und Lehren sowie meinem Berufsleben beschäftigt gewesen, war ich einfach immer weitergehastet und hatte zu wenig auf meine Gesundheit geachtet? Hatte ich bei alldem ungewollt meine Verbindung zur Natur und zu mir selbst verloren?

Ich sah mir mein Leben an und erkannte, dass ich zwar einiges für meine Gesundheit tat, aber andererseits in einer Stadt wohnte, die mit Umweltverschmutzung zu kämpfen hatte und kaum Möglichkeiten zum täglichen Kontakt mit der Natur bot. Ich war einer erhöhten Giftbelastung ausgesetzt, hatte einen übervollen Terminkalender und mehr Stress, als ich mir ohne Weiteres eingestehen möchte. Es gab Gefühle, mit denen ich mich noch nie auseinandergesetzt hatte – der Zorn und die Einsamkeit meiner Kindheit, Sorgen wegen gesundheitlicher Probleme, die meine inzwischen erwachsenen Kinder als Teenager erlebten, und dazu die tiefe Traurigkeit über den gerade vier Monate zurückliegenden Tod meiner geliebten Hündin Mia. Ja, beim Aufbau meines erfolgreichen Lebens hatte ich manches schleifen lassen, von dem ich wusste, dass es wichtig war.

Ich führte mir den im Ayurveda gelehrt Weg von der Gesundheit zur Krankheit vor Augen und überlegte, dass die Ausleitung von Giften durch meine tägliche Meditation, die gesunde Ernährung und meine als so sinnvoll erlebte Arbeit womöglich nicht Schritt hielt mit all den Umweltgiften und den durch Überlastung, Stress und unverdaute Gefühle erzeugten geistigen Giftstoffen. Und abgesehen von all diesen benennbaren Gründen enthielt meine Diagnose offensichtlich

die Mahnung, mich auf meine Wurzeln und mein Wissen zu besinnen, um Körper und Geist zu heilen.

Als Erstes räumte ich meinen Terminkalender gründlich auf – keine gesellschaftlichen Ereignisse mehr, keine Sprechstunden, keine Workshops für Studenten, kein Podcast, nicht einmal mehr Arbeit an diesem Buch. Für knapp sechs Wochen stellte ich das alles ein und kümmerte mich ausschließlich um meine Gesundheit. Dann fiel mir jedoch auf, dass ich auch den Fluss des Lebens aufstaute, wenn ich sonst alles aussetzte. Ich bewegte mich nicht mehr mit dem Strom des Lebens, und da konnte auch das Prana nicht mehr fließen, diese stets erschaffende Lebenskraft, die uns alle durchdringt. Blockiert man ihren Weg, sucht oder bahnt sie sich einen neuen, und wenn sie frei fließen kann, spült sie alles Überflüssige weg und nährt das, was bleibt. Wenn wir uns an die Natur halten, fließen wir mit dem Leben. Wir müssen uns der Lebenskraft in uns anvertrauen, denn das schafft Gesundheit. Das Leben ist ein Heilungsweg.

Für ein langes Leben ist Bewegung erforderlich, körperliche Bewegung, gedankliche Beweglichkeit und Bewegung zur Entwicklung der Seele. Ebenso gehört Verbundenheit zu den Bedingungen eines langen Lebens – Verbundenheit mit der Natur, mit uns selbst, mit anderen, mit etwas Höherem, mit der universalen Lebenskraft Prana. Eigentlich liegen die Geheimnisse des langen Lebens offen zutage, wenn wir auf alte Heilsysteme wie das Ayurveda blicken.

Das also wird Ihnen dieses Buch vermitteln: Über die Wissenschaft des langen Lebens und des Altwerdens hinaus werden Sie lernen, wie man die Lebenskraft innerlich so lenken

Einleitung

und leiten kann, dass Gesundheit entsteht und Sie besser und länger leben. Mich brachte erst eine Krebsdiagnose darauf, wie wunderbar der Körper eigentlich ist und dass wir alle zum Wohlbefinden zurückfinden können, ob wir nur Bauchweh haben oder ernsthaft krank sind.

Ich befinde mich, während ich dies schreibe, noch in Behandlung, bin aber zuversichtlich, dass ich lernen oder erneut lernen kann, was ich benötige, um länger, besser und gesünder zu leben. Wenn ich mich auf das besinne, was ich weiß, nämlich *dass ich Natur bin*, wird Heilung geschehen.

Das hoffe ich auch für Sie.

Teil eins

WAS BEDEUTET LÄNGEBIGKEIT?

KAPITEL 1

Die Longevity-Formel

Die Suche nach der ewigen Jugend ist so alt wie die Geschichte der Menschheit und bietet in den Kulturen aller Kontinente Stoff für Mythen und Legenden. Abenteurer sind ausgezogen und haben den sagenumwobenen »Jungbrunnen« mit seinem heilsamen Wunderwasser gesucht, das Krankheiten heilt und uns nicht altern lässt. Niemand hat den Jungbrunnen je gefunden, der die Zahl unserer Lebensjahre nicht weiter steigen lässt, aber die moderne Medizin kennt inzwischen Mittel, mit denen man die physiologische Alterung verlangsamen kann.

Mit jedem Jahr werden wir ein Jahr älter und das ist selbstverständlich und folglich nicht weiter bemerkenswert. Die körperlichen Veränderungen, die im Spiegel zu sehen sind, gehen dagegen auf physiologische Veränderungen zurück – denken wir nur an das Ergrauen der Haare, weil in den Follikeln oder Haarbälgen nicht mehr genügend Pigment gebildet wird, an die Faltenbildung durch verminderte Elastizität der Haut oder an das Schrumpfen des Körpers wegen abnehmender Knochendichte. Zum Glück verlaufen diese Pro-