

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT · DR. MED. PETRA BRACHT ·
CHRISTOPH GLASER
Lange gut leben

mosaik

Roland Liebscher-Bracht
Dr. med. Petra Bracht
Christoph Glaser

LANGE GUT LEBEN

Endlich umsetzen, was wirklich hilft



Schmerzfrei,
gesund und
glücklich

mosaik

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

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honoriern. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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

Originalausgabe Mai 2025

Copyright © 2025: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Dr. Nia Choi

Redaktionelle Mitarbeit: Dr. Karin Henke-Wendt

Illustrationen: Satzwerk Huber,
außer S. 173 (AdobeStock/elenabsl) und S. 178 (Alamy/Axel Kock)

Fotos: GrainLab - Fabian Sprey & Paul Rogel, außer S. 480 (shutterstock/Philip Yb Studio)

Umschlag: Sabine Kwauka nach einem Entwurf von Mira Flatt

Umschlagmotiv: Liebscher & Bracht

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-39442-5

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Vorwort	10
1 Lange gut leben – Eine Chance für alle	15
Die Chance, ein besseres Leben zu leben.....	16
Die <i>Lange gut leben</i> 3er-Formel – lange gut leben für alle.....	25
Nutzen Sie das unschätzbar große Potenzial, das Sie in sich tragen.....	28
Auf den Punkt gebracht	29
2 Schmerzfrei, gesund und glücklich – Wir drei und unsere Synergien	31
Lernen Sie uns, Ihre Coaches, kennen	32
Das System Mensch.....	38
Die Synergieeffekte der <i>Lange gut leben</i> 3er-Formel	41
Die Steigerung der positiven Effekte durch die Kombination von Bewegung, Ernährung und Atmung.....	43
Unsere gemeinsame Vision.....	48
Auf den Punkt gebracht	48
3 So entsteht Schmerzfreiheit – Ihr Weg raus aus dem Leid ..	51
Der Traum von einem leichten, beweglichen, schmerzfreien Körper	52
Die herkömmlich erlebte Realität der Schmerzpatienten	57
Das neue Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht	60
Bewegung ist Leben	98
Selbsteinschätzung – mein Status quo	99
Auf den Punkt gebracht	105

4	Richtig essen für ein gesundes Leben –	
	Es ist so einfach	107
	Warum ich Medizin studierte	108
	Die heutige Realität in Sachen langes Leben	110
	Warum sich die meisten Menschen krank essen	110
	Die große Macht der Ernährung.	132
	Unser Körper regeneriert sich ständig	133
	Was an unserer Ernährung uns krank macht	137
	Ernährung, ein ewiges Streithema	154
	Ein Schlusswort zum Nachdenken	155
	Selbsteinschätzung – mein Status quo	155
	Auf den Punkt gebracht	158
5	Glücklich und mental gesund – Die Kraft des Atems	161
	Die tiefe Sehnsucht im Menschen	162
	Die erste Säule: Die Selbstführung – der wichtigste Schlüssel zum Glück	163
	Die zweite Säule: Soziale Beziehungen – die Verbindung mit anderen	182
	Die dritte Säule: Sinnhaftigkeit – die Brücke zur Welt	186
	Die innere Haltung macht's	192
	Langlebigkeit beginnt im Kopf	196
	Selbsteinschätzung – mein Status quo	201
	Auf den Punkt gebracht	204
6	Die Schlüsselprozesse des Alterns – Der aktuelle Forschungsstand	207
	Vom gelebten Wissen zur Wissenschaft	208
	Biochemische Mechanismen des Alterns	208
	Regenerative Prozesse und zelluläre Erneuerung.	215
	Genetische Steuerung des Alterns.	221
	Systemische Einflüsse auf das Altern	225

Auf den Punkt gebracht	232
7 Wacher leben, tiefer ruhen – Der Rhythmus für Energie und guten Schlaf.....	235
Energie ist Leben.....	236
Energie ist der Nährboden für Ihr Mindset	238
Schlaf als Energiequelle	245
Auf den Punkt gebracht	254
8 Vom Wissen ins Tun – Warum Umsetzen oft so schwerfällt.....	257
Vorgenommen ist noch nicht umgesetzt.....	258
Die Reise zur Insel der Leichtigkeit.....	260
Warum es so schwer sein kann, das zu tun, was uns guttut.....	266
Die drei Hauptgründe, warum Verhaltensänderung oft schwerfällt	268
Die frohe Botschaft: Transformation ist Ihre Kernkompetenz	286
Durch Schlüsselgewohnheiten den Disziplinmuskel schonen	289
Auf den Punkt gebracht	292
9 Schmerzfrei durch Bewegung – Ihre Engpassübungen für den ganzen Körper	295
Schmerzen durch spezielle Engpassübungen beseitigen	296
Das spezielle Programm für ein langes gutes Leben	298
Die 7 Engpassübungen gegen Schmerzen am gesamten Körper.....	304
Welche Engpassübung soll Ihre neue Schlüsselgewohnheit werden?	332
Ihr Weg in die Schmerzfreiheit und Beweglichkeit des ganzen Körpers.....	332
Auf den Punkt gebracht	335

10	Unsere besten Ernährungs-	
	empfehlungen – Wenn Essen zur Medizin wird	337
	Die 7 wichtigsten Empfehlungen für gesundes Essen	338
	Jeder kleine Schritt zählt	373
	Welche Empfehlung soll Ihre neue Schlüsselgewohnheit	
	werden?	374
	Auf den Punkt gebracht	374
11	Ihre Atemübungen – So kultivieren Sie mentale Stärke	
	und inneres Glück.	377
	Die vergessene Superkraft in uns	378
	Bewusstes Atmen als Schlüssel zu einem langen Leben?	379
	Atemtechniken beeinflussen die Herzratenvariabilität positiv –	
	und helfen uns damit, lange und gut zu leben.	381
	7 kraftvolle Atem- und Achtsamkeitsübungen für ein langes	
	gutes Leben	385
	Welche atembasierte Achtsamkeitsübung soll Ihre neue	
	Schlüsselgewohnheit werden?	403
	Auf den Punkt gebracht:	406
12	Die Kunst der Umsetzung – Mit 7 Schritten zum Erfolg	409
	Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung.	410
	Die 7-Schritte-Methode zur erfolgreichen Umsetzung.	414
	Auf den Punkt gebracht	443
	<i>Lange gut leben-Begegnungen</i>	445
	Nachwort	446
	Danke von Herzen	448
	Hier finden Sie Petra und Roland	450
	Hier finden Sie Christoph	454
	Quellen	456
	Register	472

*Für dich – weil du es verdienst,
lange gut zu leben*

Vorwort

Genau jetzt, in diesem Augenblick, geschieht in Ihnen eines der größten Wunder dieses Planeten: Ihr Herz schlägt kraftvoll, Ihre Lunge atmet rhythmisch, Ihr Organismus verdaut, und Millionen von Mikroorganismen arbeiten unermüdlich daran, Ihr System im Gleichgewicht zu halten. Ein harmonisches Zusammenspiel, so präzise wie ein perfekt abgestimmtes Orchester, das mit atemberaubender Sicherheit auf den größten Bühnen der Welt spielt.

Und doch – diese natürliche Ordnung ist zerbrechlich. Sie kann aus dem Gleichgewicht geraten, wenn wir uns von der Hektik des Alltags mitreißen lassen, uns falsch ernähren oder einen Lebensstil führen, der nicht im Einklang mit unseren biologischen Bedürfnissen steht. Denn Gesundheit ist kein Zufall. Sie braucht Struktur, klare Impulse und die richtige Nahrung – nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist.

Heute, in einer Welt voller Reizüberflutung, Bewegungsmangel und

ständiger Beschleunigung, fällt es vielen immer schwerer, den natürlichen Lebensrhythmus zu bewahren. Statt im Einklang mit der Natur zu leben, funktionieren wir nur noch – angetrieben von äußeren Anforderungen, aber entfremdet von unseren eigenen Bedürfnissen. Die Folgen sind Erschöpfung, Erkrankungen, das viel zu frühe Sterben an Krankheiten und das diffuse Gefühl, nicht mehr wirklich bei sich selbst zu sein.

Warum dieses Buch?

Wir – Petra, Roland und Christoph – empfinden eine tiefe Dankbarkeit für diese Meisterleistung der Natur. Auch für unsere eigenen Lebenswege, die uns früh vor Herausforderungen gestellt haben und die uns mit existenziellen Fragen konfrontierten, sind wir dankbar. Diese Prüfungen – so schmerhaft sie auch waren – wurden zu Wendepunkten. Sie forderten uns auf, uns selbst zu

hinterfragen, innere Stabilität zu finden und nach den tieferen Zusammenhängen des Lebens zu suchen. Und so haben wir in unseren Fachgebieten – schmerzfreie Bewegung durch Engpasstraining, körperliche Gesundheit durch vitale Ernährung und mentale Gesundheit durch die Kraft des Atems – in den letzten 30 Jahren unzählige Erfahrungen gesammelt, mit Hunderttausenden von Menschen gearbeitet und dabei stets unsere eigenen Überzeugungen hinterfragt. Unser Antrieb? Herauszufinden, was wirklich funktioniert, um gut und lange zu leben – nicht auf Basis von Trends oder Dogmen, sondern durch fundierte Erkenntnisse und echte Erfahrung. Und bis heute sind unsere Treffen wertvolle Momente voller Freude, tiefer Verbundenheit und inspirierender Gespräche. In diesen Augenblicken lassen wir den Alltag hinter uns und tauchen in einen Raum ein, der sich ganz dem Wesentlichen widmet: dem Leben selbst. Dieses Buch ist eine Einladung an Sie, diesen besonderen Raum mit uns zu betreten und die darin gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen.

Wissen allein reicht nicht

Wir alle kennen diese Augenblicke, in denen Veränderung nicht nur möglich, sondern notwendig erscheint. Vielleicht, weil wir an unsere Grenzen stoßen. Vielleicht, weil wir spüren, dass in uns noch so viel mehr steckt. Vielleicht, weil das Leben uns einen sanften – manchmal durchaus unangenehmen – Stoß in eine neue Richtung gibt.

Dieses Buch ist für genau diese Momente geschrieben. Es ist eine Einladung, innezuhalten, tief durchzuatmen und sich den wesentlichen Fragen zu stellen: Was macht mich stark? Wie kann ich das Älterwerden gut gestalten und eine hohe Lebensqualität erhalten? Und vor allem: Wie schaffe ich es, das, was mir guttut, auch wirklich in meinem täglichen Leben umzusetzen – nachhaltig, wirksam und mit Freude? Wie oft wussten wir genau, was gut für uns wäre – und haben es doch nicht umgesetzt? Wie oft haben wir uns vorgenommen, endlich bewusster zu essen, mehr Bewegung in unserem Alltag zu bringen oder achtsamer mit unseren Gedanken umzugehen? Und wie oft haben alte Muster,

Stress oder die Bequemlichkeit des Gewohnten uns wieder eingeholt?

Genau hier liegt oft die größte Hürde: die Umsetzung. Wir leben in einer Zeit, in der Wissen im Überfluss vorhanden ist. Ein Klick, ein Buch, ein Podcast – und wir haben Zugang zu fast allem, was je erforscht wurde. Doch so wertvoll Wissen auch ist, es verändert unser Leben erst dann, wenn wir es anwenden. Wenn wir ins Handeln kommen.

Ihnen gewünschte Richtung zu gehen. Und wenn wir ins Tun kommen, dann kann etwas Erstaunliches passieren: Unser Leben beginnt sich zu verändern. Vielleicht zu Beginn unmerklich, mit kleinen Gewohnheiten, die sich anfangs unscheinbar anfühlen. Aber dann, nach Wochen, Monaten, vielleicht Jahren, blicken wir zurück und stellen fest: Ich fühle mich anders. Ich bin stärker. Ich bin lebendiger. Und vor allem: Ich lebe gut.

Wir begleiten Sie ins Tun!

Dieses Buch soll nicht nur eine Sammlung wertvoller Informationen sein. Es kann zu Ihrem persönlichen Umsetzungsbegleiter werden. Denn es gibt Ihnen sowohl das Wissen als auch die notwendigen Werkzeuge an die Hand. Dabei fokussieren wir uns bewusst auf Werkzeuge, die uns die Natur frei Haus geliefert hat, die nichts oder wenig kosten und doch so wirksam sind. Es hilft Ihnen, die Umsetzungsfalle zu durchbrechen – durch einfache, machbare Schritte, die in Ihren Alltag passen. Sie brauchen nicht Ihr ganzes Leben umzukrempeln, sondern nur einen nächsten Schritt in die von

Wir bleiben lebendig - wenn wir uns herausfordern!

Erinnern wir uns: Als Kinder konnten wir uns zunächst kaum bewegen, dann krabbelten wir neugierig durch die Welt, lernten zu laufen, zu sprechen, zu staunen. Mit großen Augen entdeckten wir Tag für Tag etwas Neues. Doch irgendwann verschieben sich unsere Prioritäten. Wir arrangieren uns mit dem Leben, suchen Sicherheit und Routine. Unser Radius schrumpft und mit ihm unsere Beweglichkeit – körperlich wie geistig. Selbst unser Herz schlägt nicht mehr mit der variantenreichen Lebendigkeit, die es

einst hatte. Doch genau dieses Reduzieren von Reizen, der verringerte Lebensradius ist es, was uns altern lässt.

Aber das Leben bleibt lebendig, wenn wir es herausfordern! Wenn wir uns neuen Reizen aussetzen, unsere Komfortzone verlassen, unser Umfeld bewusst gestalten und uns immer wieder selbst fordern. Bewegung, Ernährung und mentale Impulse sind dabei keine isolierten Elemente – sie wirken synergistisch zusammen.

Innehalten, um noch viel zu erleben

Es ist nie zu spät, diese Reise zu beginnen. Und das ist unser Versprechen: Ganz gleich, an welchem Punkt Sie sich gerade befinden. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch helfen, eine für Sie passende, gesunde Struktur in Ihr Leben zu bringen, die Ihren Körper nährt und Ihren Geist klärt. Denn wie sagte

der bekannte Yogi Sri Sri Ravi Shankar einmal: »Zu existieren ist eine Tatsache. Doch wirklich zu leben – das ist eine Kunst.« Und mit diesem Buch möchten wir Ihnen die nötigen Techniken an die Hand geben, um diese Kunst zu entfalten. Es ist eine Kunst, die auch Neugier und Offenheit erfordert und den Mut, innezuhalten. Denn in jedem von uns gibt es einen Teil, der zeitlos ist. Einen Teil, der nicht durch Pläne, Termine oder äußere Erwartungen definiert wird, sondern durch das, was uns im Innersten ausmacht. Wir sind mehr als unser Körper, mehr als unser Verstand – wir sind Wesen, die erleben, gestalten und wachsen.

Wir wünschen Ihnen, dass die Lektüre dieses Buches immer wieder so ein Innehalten sein kann und Sie daraus innere Kraft schöpfen – damit Sie nicht nur lange, sondern vor allem gut leben.

In herzlicher Verbundenheit
Petra, Roland und Christoph



LANGE GUT LEBEN - EINE CHANCE FÜR ALLE

Wie wäre es, wenn wir bis ins hohe Alter gesund, voller Energie und schmerzfrei leben könnten? Was wäre möglich, wenn wir unser volles Potenzial für ein langes, gutes Leben entfalten könnten? Und wie würden sich unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität verändern, wenn wir Altern nicht als unvermeidlichen Abbau, sondern als Chance für neues Wachstum und Vitalität begreifen?

In diesem Kapitel räumen wir mit verbreiteten Missverständnissen über das Altern auf und entdecken, welche Möglichkeiten in uns allen stecken. Wir zeigen, wie wir durch bewusste Entscheidungen und gezielte Strategien aktiv zu einem gesunden, erfüllten Leben beitragen können, und stellen Ihnen die Lange gut leben 3er-Formel für ein langes, gutes Leben vor.

Die Chance, ein besseres Leben zu leben

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mitten im Leben. Sie haben Kinder, einen anspruchsvollen Job, zahllose To-dos – und das Gefühl, dass die Tage einfach nicht genug Stunden haben. Wenn Sie ehrlich sind, fühlt es sich nicht mehr so leicht an wie noch vor zehn Jahren.

Früher waren Sie voller Energie, konnten durchpowern, ohne es wirklich zu merken. Heute hingegen sind Sie abends erschöpft, Ihr Energieniveau ist niedriger, der Stress höher. Sie bemerken, dass Sie öfter, als Ihnen lieb ist, an den Kühlschrank gehen – nicht weil Sie wirklich hungrig sind, sondern weil es eine schnelle Möglichkeit ist, sich kurz besser zu fühlen. Sie nehmen zu und bewegen sich weniger, weil schlicht keine Zeit bleibt.

Oder vielleicht kommt Ihnen auch diese Situation bekannt vor: Sie sind Mitte 50 und sitzen in einem Meeting. Um Sie herum junge, dynamische Kolleginnen, voller Energie und Tatendrang. Sie bemerken, dass Ihre Erholung nach stressigen Tagen länger dauert, dass Ihre Konzentration nachlässt, Sie nicht mit-

halten können, Ihr Körper da und dort zwickt und einfach grundsätzlich nicht mehr so selbstverständlich mitmacht wie früher. Vielleicht fragen Sie sich: *War es das? Werden jetzt die Jüngeren an mir vorbeiziehen? Bin ich bald nicht mehr gefragt?*

Fakt ist: Viele Menschen erleben in der Lebensmitte Wendepunkte, die sie wichtige Fragen stellen lassen: Wie kann ich meine Ressourcen optimal nutzen? Wie bleibe ich geistig und körperlich leistungsfähig? Welche Energiequellen kann ich neu erschließen?

Die gute Nachricht: Das Alter muss nicht unser Gegner sein. Unser Körper und Geist sind viel anpassungsfähiger, als wir gemeinhin denken. Die Wissenschaft zeigt, dass wir mit den richtigen Strategien nicht nur unseren Energiehaushalt revitalisieren, sondern auch geistige Frische, körperliche Stärke gepaart mit Wohlfühlgefühl und innere Balance bis ins hohe Alter bewahren können.

Denn die eigentliche Frage ist nicht, ob wir älter werden – sondern

wie. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie ein langes, gutes Leben möglich ist. Es geht!

Dieses Buch kann zu einem wichtigen Meilenstein in Ihrem Leben werden. Die Inhalte, die wir Ihnen hier vermitteln, haben das Potenzial, dass Sie viel mehr aus sich und Ihrem Leben im Hinblick auf Gesundheit und Langlebigkeit machen können, als Sie sich jemals erträumt haben. Es kann einen Paradigmenwechsel einleiten, eine große Veränderung in die positive Richtung, die Ihr ganzes Sein positiv beeinflusst, vielleicht sogar auf ein völlig neues, bisher unbekanntes Level hebt. Durch die systematische Anwendung natürlicher Prinzipien können Sie Ihr Leben gesund, schmerzfrei, glücklich und hoffentlich sehr lange führen. Unser Älter- und schließlich Altwerden kann völlig anders verlaufen, als die meisten Menschen erwarten. Die scheinbar untrennbar mit dem Älterwerden verbundenen und für »normal« gehaltenen Krankheiten und Leiden müssen in dieser Ausprägung nicht eintreten. Genauso wenig wie das scheinbar unaufhaltsame geistige und körperliche Abbauen, das die meisten

von uns aus ihrem nahen Umfeld gewohnt sind.

Und dies gilt für so gut wie alle Menschen. Denn wir haben das Potenzial in uns, dass wir viel schmerzfreier, gesünder und glücklicher sein können, wenn wir die in uns vorhandenen Kräfte verfügbar machen und nutzen. Alles, was Sie dafür im ersten Schritt brauchen? Die Offenheit und das Interesse, die von uns in diesem Buch vorgestellten natürlichen Prinzipien, Übungen und Techniken kennenzulernen, anzuwenden und in Ihren Alltag zu integrieren.

Sie werden mit der Zeit sehen, dass es Sie nicht einmal mehr Zeit kosten wird. Wir versprechen Ihnen sogar, Sie werden mehr Zeit einsparen, als Sie investieren. Denn wenn wir uns gesünder fühlen, mehr Energie und mehr mentale Klarheit haben, fallen uns die alltäglichen Dinge leichter und gehen schneller von der Hand.

Sie brauchen auch keine technische Hilfe oder größere Investitionen, um die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Übungen anzuwenden. Und das Allerwichtigste: Es lohnt sich immer, egal in welchem Alter Sie anfangen.

Sie profitieren von insgesamt 100 Jahren Erfahrung

Wir drei, die wir für schmerzfrei, gesund und glücklich stehen, wissen aus langjähriger Erfahrung, welche enorme positive Transformation für jeden Einzelnen möglich ist. Wir haben es bei Abertausenden Patientinnen und Klienten beobachtet, deren Lebenswege wir begleiten durften.

Roland hat in den letzten 35 Jahren miterlebt, wie Menschen, die durch spezielle körperliche Übungen wieder in Bewegung kommen, regelrecht aufblühen und nach einiger Zeit des Übens voller Kraft und wieder so beweglich und schmerzfrei sein können wie in jüngeren Jahren. Petra begleitet über denselben Zeitraum Patienten und deren teilweise fast unglaublichen Heilungen von den meisten Krankheiten und die damit verbundene Steigerung der Lebensenergie, nachdem sie gemeinsam die richtigen Stellschrauben in der Ernährung gefunden haben.

Und Christoph hat in seiner mehr als 25-jährigen Arbeit als Trainer, Coach und Atemexperte erleben dürfen, wie Tausende Top-Manager und Mitarbeiter, denen es mental

nicht gut ging, die ausgebrannt waren oder ganz einfach danach suchten, ihr Potenzial zu nutzen, in ihre Kraft kamen mithilfe von Techniken des Selbstmanagements und der atembasierten Achtsamkeit.

Was bedeutet lange gut leben für uns?

Der Wunsch nach einem langen Leben, den alle Menschen in sich tragen, englisch *longevity*, macht nur Sinn, wenn es sich um eine *healthy longevity*, eine gute und gesunde Langlebigkeit, handelt. Es geht eben nicht nur um das lange Leben, sondern um das GUTE lange Leben. Wenn wir uns unserem Ziel nähern, uns gut bewegen zu können, weder unter Schmerzen noch unter Krankheiten zu leiden und uns mental fit und glücklich zu fühlen. Und wenn wir uns körperlich und geistig jünger fühlen, obwohl wir natürlich an gezählten Jahren immer älter werden. Was wir mit jünger fühlen meinen?

Dass wir uns gut bewegen können, keine Schmerzen und Krankheiten haben und offen für Neues sind.

Unser Anspruch ist jedoch ausdrücklich nicht, dass ältere und alte

Menschen etwa völlig faltenfrei sein sollen. Wer alt ist, sollte das unserer Meinung nach auch ausstrahlen dürfen. Wir alle kennen Menschen, die im hohen Alter eine beeindruckende Ausstrahlung haben – voller Lebendigkeit, Tatendrang und innerer Kraft. Ihre Schönheit liegt nicht in faltenloser Haut, sondern in der Energie, die sie verkörpern. Diese Ausstrahlung ist eng verknüpft mit Ihrem Wohlbefinden: Wer sich vital, beweglich und schmerzfrei fühlt, wer eine stabile Gesundheit genießt und innere Zufriedenheit spürt, strahlt dies auch aus.

Es geht uns darum, den natürlichen Lebensprozess bewusst und aktiv zu gestalten – in Akzeptanz der Vergänglichkeit, mit Freude am Leben und der Entscheidung, das Beste aus uns zu machen.

Genau das meinen wir mit *lange gut leben*.

Der große Irrtum über das Altern

Ist es wirklich unausweichlich, mit zunehmendem Alter Schmerzen zu haben, bewegungseingeschränkt zu sein und an Krankheiten zu leiden? Viele Menschen glauben das –

sie nehmen es als natürliche Realität hin. Doch genau hier liegt der große Irrtum. Die Vorstellung, dass unser Körper zwangsläufig abbaut, ist weniger eine biologische Notwendigkeit als vielmehr das Resultat unserer Lebensweise.

Wissenschaft und Erfahrung zeigen: Altern muss nicht mit Leid einhergehen. Viele sogenannte Alterskrankheiten entstehen, weil wir die natürlichen Selbstheilungskräfte unseres Körpers kaum nutzen. Schmerzfreie Bewegung, richtige Ernährung und achtsames Atmen sind keine Nebensächlichen Faktoren, sondern entscheidende Werkzeuge, um körperlich und geistig jung zu bleiben.

Die Forschung im Bereich Longevity bestätigt, dass Altern nicht nur schicksalhaft, sondern auch gestaltbar ist. Unser Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Chancen auf ein gesundes, schmerzfreies und erfülltes Leben im Alter drastisch verbessern können – weit über das hinaus, was Sie vielleicht für möglich hielten. Wie möchten wir das erreichen? Indem wir unser Wissen mit Ihnen teilen und Sie gleichzeitig Schritt für Schritt dabei unterstützen, Ihren ganz persönlichen *Lange gut leben-*

Plan in die Praxis umzusetzen. Denn die größte Herausforderung auf dem Weg zu langfristiger Gesundheit ist oft nicht das Wissen selbst, sondern dessen konsequente Anwendung im Alltag.

Die Alters- und Langlebigkeitsforschung

Die Longevity-Forschung wird in den kommenden 20 Jahren wohl einen großen medizinischen Wachstumsmarkt hervorbringen. Wie so oft führt der Wunsch der Menschen, länger in Gesundheit oder gar ewig zu leben, zu sehr großen Bemühungen auch finanzieller Art, an denen neben Forschern und Start-ups auch Pharmaunternehmen beteiligt sind. Milliarden werden in die Longevity-Forschung und die Entwicklung neuer Technologien, Medikamente und Produkte investiert, welche dann dementsprechend teuer sind und von den Krankenkassen oder den Menschen selbst bezahlt werden müssen. Schon jetzt werden kritische Stimmen laut, die darauf hinweisen, dass diese neuen Möglichkeiten, länger und gesünder leben zu können, an den einkom-

mensschwächeren Menschen vorbeigehen könnten.

Genau das ist für uns noch ein Grund mehr, dieses Buch zu schreiben. Denn die hier vermittelten Vorgehensweisen, mit denen die stabilen Grundlagen für ein langes, gutes Leben überhaupt erst geschaffen werden, können alle Menschen so gut wie kostenfrei umsetzen.

Wie lang möchten wir leben?

So lange wie möglich zu leben und dabei trotzdem schmerzfrei, gesund und glücklich zu sein, ist der größte Wunsch der meisten Menschen. Er wird nur von vielen nicht geäußert, weil es bisher unmöglich erschien. Das Leidensschicksal älterer und alter Menschen hält die meisten, die das in ihrem Umfeld erlebten, davon ab. Leider sind auch heute noch die meisten Menschen davon überzeugt, dass das der unvermeidliche Gang der Dinge ist, weil sie das körperliche und geistige Leiden bei vielen alten Menschen gesehen oder sogar selbst in der Familie erlebt haben.

Es gibt dazu eine spannende Umfrage¹. Darin wurden Menschen gefragt, wie alt sie werden möch-

ten. Zur Auswahl standen 85, 120, 150 Jahre oder ewig. Die meisten entschieden sich für 85 Jahre, also die »jüngste« der Möglichkeiten. Sie können sich vorstellen, warum. Aus eigener Erfahrung mit Patienten wissen wir, dass auf die Frage, wie alt sie werden möchten, vor allem jüngere Menschen oft sogar antworten mit: Nicht älter als 70 – eben weil sie das Leiden und den körperlichen und geistigen Abbau nicht erleben möchten.

Aber die Umfrage war noch nicht zu Ende. Die erste Frage wurde durch eine weitere ergänzt: »Wie lange möchten Sie bei geistiger und körperlicher Gesundheit leben?« Die häufigste Antwort auf diese Frage lautete: »Ewig.« Sie sehen, es geht nicht darum, möglichst *lang* zu leben, sondern darum, *lange gut* zu leben.

Das Geheimnis der Hundert-jährigen

Dass Menschen bei guter Gesundheit sehr alt werden können, ließ sich über die Jahrhunderte immer wieder beobachten. Doch zunächst hielt man das Erreichen eines hohen Le-

bensalters für puren Zufall oder das Produkt einer guten genetischen Ausstattung. Dann begann die Wissenschaft, sich auf die Suche nach eventuell dafür verantwortlichen Einflussfaktoren zu machen, welche uns Menschen sehr alt werden lassen. Für den bekannten Longevity-Forscher Dan Buettner kristallisierten sich durch seine Forschungsreisen fünf Regionen auf der Welt heraus, die sogenannten »Blue Zones« (blau deshalb, weil sie auf einer Karte mit einem blauen Stift gekennzeichnet wurden), in denen überdurchschnittlich viele über Hundertjährige leben und die bei uns schon fast normalen Zivilisationskrankheiten deutlich seltener vorkommen.² Die Bewohner der Blue Zones ernähren sich überwiegend pflanzlich, bewegen sich regelmäßig, pflegen intensive soziale Beziehungen, sind mental gesund und haben eine klare Vorstellung vom Sinn des Lebens. Obwohl es die Langlebigkeitsforschung bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts gibt, erreichte sie erst im Jahre 2000 durch Buettner mehr und mehr die Öffentlichkeit.

Leider zeigen neuere Entwicklungen, dass der Anteil an über Hun-

dertjährigen in einigen Blue Zones rückläufig ist. Die Ernährungs- und Lebensstiländerung der jüngeren Generationen in den Blue Zones, geprägt von mehr Fastfood und weniger Bewegung, verdeutlicht einmal mehr, wie stark unser Lebensstil die Langlebigkeit beeinflusst.

Welches Alter wir erreichen (können)

Wie alt können wir werden? Lassen wir die Statistik und die Wissenschaft zu Wort kommen. Ein längeres Leben auf die Hundert zu und auch deutlich darüber scheint möglich zu sein. Die Lebenserwartung hat sich in den letzten 150 Jahren etwa verdoppelt.³ Nach Angaben der Online-Plattform Statista erreichten in Deutschland im Jahr 2023 immerhin 26615 Menschen ein Alter von 100 Jahren oder mehr, wobei das Verhältnis von Frauen zu Männern bei etwa 4 zu 1 lag. Interessanterweise ist die Lebenserwartung jedoch zum Teil auch wieder rückläufig, was unter anderem auf zunehmende ungesunde Lebensgewohnheiten zurückzuführen ist.

Der älteste bekannte Mensch der Welt, die Französin Jeanne Calment, starb 1997 mit 122 Jahren. Der Wissenschaftler David Sinclair sagt, dass Lebensspannen von über 150 Jahren möglich sind. Der Altersforscher Aubrey de Grey glaubt, dass Menschen über 1000 Jahre leben können. Es gibt auch Extrembeispiele im Bereich der Longevity-Forschung, wie zum Beispiel den Millionär Bryan Johnson, der den Alterungsprozess sogar umkehren möchte und dazu Nahrungsergänzungsmittel, Hormontherapien und sogar Bluttransfusionen mit dem Blut seines Sohnes nutzt. Auch Calico, eine Google-Tochter, möchte die Umkehr des Alterns erreichen. Wie lange wir gesund bleiben und wie lange wir leben können, kann letztlich nur jeder an sich selbst beweisen. Wir sind aber sicher, dass Sie mit den Inhalten dieses Buches beste Grundlagen dafür legen können.

Natürlich darf die Bedeutung des Schicksals auch nicht unterschätzt werden. Niemand hat das Leben vollständig in der Hand – es ist und bleibt ein Geschenk, das wir nicht immer kontrollieren können. Doch während Schicksalsschläge nicht vermeidbar sind, liegt es an uns, wie wir damit umgehen. Wir können unsere Gesundheit pflegen, unsere Energiequellen bewusst nutzen und unsere innere Haltung formen. Wir können Entscheidungen treffen, die unser Wohlbefinden stärken und uns ein erfülltes, langes Leben ermöglichen.

Unsere Gene sind nicht unser Schicksal

Spätestens seitdem die Wissenschaft der Epigenetik belegt hat, dass die Gene nur eine Grundausstattung sind⁴, wissen wir, dass wir selbst proaktiv in diesem Leben sehr viele Schalter in uns auf gesund stellen können, auch wenn unsere Gene das zunächst auszuschließen scheinen. Die Epigenetik beschreibt die regulierbare Aktivität von Genen, ohne dass die DNA-Sequenz selbst verändert wird. Derzeit wird geschätzt, dass 70 Prozent der Gene durch epigenetische Einflüsse an- oder abgeschaltet werden können.⁵ Unsere Gesundheit und ihre Entwicklung im Laufe des Lebens wird also zum größten Teil durch unseren Lebens-

stil bestimmt. Dementsprechend gehen Experten wie der Ernährungsmediziner Prof. Andreas Michalsen sogar davon aus, dass es jeder selbst zu 91 Prozent in der Hand hat, ob er gesund altern.⁶ So gut wie alles, was unseren Zustand betrifft, können wir also beeinflussen. Natürlich in beide Richtungen. Zum Schlechten in Richtung Krankheit und zum Guten in Richtung Gesundheit.

Leider sehen wir, dass die meisten Menschen den Weg hin zu körperlichen und geistigen Krankheiten und Schmerzen einschlagen – ohne dass ihnen das bewusst wäre. Sie schalten durch ihre Lebensweise die gesundheitsfördernden »guten« Gene ab und aktivieren die krank machen den »schlechten« Gene. Zum Glück sagt die Epigenetik aber auch, dass

sich dieser Prozess umkehren lässt. möglich, »schlechte« Gene ab- und Wenn wir wissen, wie das geht, ist es »gute« anzuschalten.

Was wir über das Altern wissen

Es gibt verschiedene biologische Marker des Alterns. Lassen Sie uns diese genauer anschauen:

- **Verkürzung der Telomere:** Einer der wahrscheinlich wichtigsten Marker ist die Verkürzung der Telomere. Telomere sind Schutzkap- pen an den Enden der Chromosomen und spielen eine Schlüssel- rolle für Langlebigkeit. Denn ihre Länge bestimmt, wie oft sich Zel- len teilen können – je länger die Telomere, desto langsamer der Alterungsprozess.
- **Mitochondriale Dysfunktion:** Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Mit dem Alter verlieren Mitochondrien an Effizienz, produzieren weniger Energie und setzen mehr schädliche freie Ra- dikale frei. Dies fördert Zellschäden, Entzündungen und beschleu- nigt den Alterungsprozess.
- **Stille chronische Entzündungen (Inflammaging):** Sie breiten sich weitgehend unbemerkt aus und sind die Wegbereiter für fast alle Civilisationskrankheiten.
- **Abnahme der Herzratenvariabilität:** Die Herzratenvariabilität spie- gelt die Gesundheit des autonomen Nervensystems wider, welches alle lebenswichtigen Prozesse im Körper steuert.
- **Muskelabbau und Versteifung der Gefäße:** Mit zunehmendem Al- ter führen Muskelabbau und die Versteifung der Gefäße oft zu ein- geschränkter Beweglichkeit und einer verminderter Durchblutung.
- **Veränderung des Mikrobioms:** Mit dem Alter verliert das Darm- mikrobiom an Vielfalt, was Entzündungen begünstigt und mit Ge- brechlichkeit, kognitivem Abbau und höherem Sterberisiko ver- knüpft ist.

Mithilfe der in diesem Buch vermittelten Übungen und Strategien der drei Schlüsselbereiche schmerzfreie Bewegung durch Engpass-training, vitale Ernährung und atembasierte Achtsamkeit können Sie auf all diese Marker positiv einwirken.

Die Lange gut leben 3er-Formel - lange gut leben für alle

Die *Lange gut leben* 3er-Formel kombiniert die drei Schlüsselbereiche schmerzfreie Bewegung durch Engpassübungen, körperliche Gesundheit durch vitale Ernährung und mentale Gesundheit durch atembasierte Achtsamkeit. Das primäre Ziel des Engpasstrainings ist Schmerzfreiheit und Beweglichkeit. Das primäre Ziel der vitalen Ernährung ist körperliche Gesundheit, und das primäre Ziel von atembasierter Achtsamkeit ist die mentale Gesundheit. Zusammen entfalten diese drei Schlüsselbereiche ein immenses Potenzial für eine gesunde Langlebigkeit.

Mithilfe der Übungen, Tipps und Techniken aus diesem Buch können Sie auf alle drei Schlüsselbereiche positiv einwirken, sodass Sie

schmerzfreier, körperlich und geistig gesünder und glücklicher sein können und die Verschlechterung der oben genannten biologischen Marker des Alterns verlangsamen oder gar verhindern können.

Mit anderen Worten: Unsere *Lange gut leben* 3er-Formel aus schmer-



Die Lange gut leben 3er-Formel

freier Bewegung, gesunder Ernährung und atembasierter Achtsamkeit hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre körperliche und mentale Gesundheit, Ihr Wohlbefinden. Sie sind dazu in der Lage, die Alterungsprozesse, also die Entstehung der Krankheiten, zu verlangsamen, aufzuhalten oder sogar umzukehren, also Heilung einzuleiten und länger gesünder und glücklicher zu leben.

Wir erklären Ihnen, warum das so ist, wie Sie die Schlüsselbereiche systematisch einsetzen können, um konsequent und geplant die Positivspirale für Langlebigkeit und Gesundheit in Gang zu setzen, und wie Sie es schaffen, die nötige Routine zu entwickeln, um zur besten Version Ihrer selbst zu werden. Je länger Sie leben, desto mehr können Sie sich entwickeln. Das ist das Faszinierende. Es wird keinen Punkt geben, an dem Sie das Ende dieser möglichen Entwicklung erreichen. Der Weg dorthin ist das Ziel.

Eine Grundlage für *Lange gut leben*

Unser Selbsthilfe-Programm kann vollständig kostenfrei erlernt werden und als ein lebenslanges Coaching fungieren. Es beruht auf komplett natürlichen Vorgehensweisen und Techniken, hat die Aktivierung der unzähligen Selbstheilungsmechanismen zum Ziel und bildet unserer Überzeugung nach die Grundlage für ergänzende oder weiterführende Healthy-Longevity-Maßnahmen aller Art, die zunehmend angeboten werden.

Fühlen Sie sich frei, alles, was in Zukunft entwickelt werden mag, zu nutzen. Schaffen Sie aber zuvor eine solide Basis, indem Sie die beste Version Ihrer selbst im Hinblick auf gesunde Langlebigkeit auf natürlichem Weg anstreben. Je stabiler die Grundlage ist, umso mehr gelingt es Ihnen, Ihr Leben voll auszuschöpfen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können – eine Gebrauchsanweisung

Am besten lesen Sie es einfach von vorne bis hinten durch. In Kapitel 2 werden Sie uns, Ihre Coaches Roland, Petra und Christoph, besser kennenlernen und erfahren, welche Synergieeffekte durch das Zusammenführen unserer drei Spezialgebiete erzielt werden können. Kapitel 3, 4 und 5 gehen detailliert auf jeden der drei Schlüsselbereiche ein und erklären, wie Schmerzfreiheit, körperliche Gesundheit und mentale Gesundheit natürlich erreicht werden können. Kapitel 6 erläutert die Schlüsselprozesse des Alterns, und Kapitel 7 geht auf das große Thema Energie und Schlaf ein. Kapitel 8 setzt sich damit auseinander, warum wir Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns guttun, nicht umgesetzt bekommen und wie wir diese Hindernisse umschiffen können. Kapitel 9, 10 und 11 stellen jeweils konkrete Übungen und Tipps zu den drei Schüsselbereichen vor. Und in Kapitel 12 geht es um die Umsetzung. Es erwartet Sie dort eine strukturierte Anleitung, all das Wissen in machbaren Etappen in die Tat umzusetzen.

Wir empfehlen – Sie entscheiden

Sie können sehr gerne auch Ihre eigene Vorgehensweise entwickeln, also beispielsweise direkt in die Umsetzung gehen, wenn Sie unseren Vorschlägen vertrauen, weil Sie schon andere Bücher von uns gelesen haben und Rolands Übungen oder Petras Ernährungsempfehlungen kennen und sie Ihnen guttun. Vielleicht haben Sie auch Christophs Buch Atmen bereits gelesen und sind offen dafür, seine Techniken direkt anzuwenden. Oder Sie schauen ins Inhaltsverzeichnis und entscheiden selbst, in welcher Reihenfolge Sie vorgehen möchten. Lesen Sie oder wenden Sie das an, wovon Sie sich angesprochen fühlen.

Unsere Ansprache

Wir sprechen Sie in der Wir-Form an, da unser Buch unsere gemeinsame Sicht auf ein langes gutes Leben vermittelt. In den Passagen, in denen es um Einzelne oder zwei von uns geht, weisen wir darauf hin.

Wir haben uns dazu entschieden, Sie zu siezen, um denjenigen von Ihnen, die uns noch nicht aus unseren YouTube- oder aus anderen Videos kennen, nicht ungewollt zu nahe zu treten. Alle, die wir seit Jahren in den Videos duzen oder mit denen wir schon persönlichen Kontakt hatten, bitten wir, uns das nachzusehen.

Und dann ist da das große Thema mit der Verwendung von männlichen und weiblichen Bezeichnungen. Wir haben uns, auch um den Lesefluss nicht zu stören, dazu entschieden, einfach zwischen männlicher und weiblicher Ansprache zu wechseln.

Nutzen Sie das unschätzbar große Potenzial, das Sie in sich tragen

Unsere Biologie ist genial angelegt, sie ist perfekt. Die Körperintelligenz oder, wie Petra es nennt, unser innerer Arzt ist zu so großen Leistungen der Gesunderhaltung und Regeneration fähig, wie sich das nur die wenigsten von uns auch nur annähernd vorstellen können.

Diese Ressourcen, dieses Potenzial möglichst vollständig auf natürlichem Weg zur Entfaltung zu bringen, ist unser Ansatz. Aufgrund der

Erfahrungen in unseren drei Schlüsselbereichen wissen wir, dass die Menschen, die unsere Vorschläge regelmäßig umsetzen, erstaunliche Resultate erzielen. Resultate, die von Spezialisten verschiedenster Fachbereiche nicht für möglich gehalten werden. Sie dürfen gespannt sein, solche Resultate bei sich selbst zu spüren und zu beobachten.

Im nächsten Schritt möchten wir, dass Sie uns, Ihre persönlichen Coa-

ches auf dieser Reise, besser kennenlernen und verstehen, welche Synergieeffekte durch die Kombina-

tion unserer Spezialgebiete für Ihr langes gutes Leben möglich sind. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Auf den Punkt gebracht

- Den Grundstein für ein langes gutes Leben kann jeder Mensch selbst legen, da gesunde Langlebigkeit zu einem großen Maße vom Lebensstil abhängt.
- Allzu oft gehen Menschen davon aus, dass Altern unweigerlich mit Krankheit und starken körperlichen und mentalen Einschränkungen verbunden ist. Durch die Verbindung der drei Schlüsselbereiche der *Lange gut leben 3er-Formel* und Ihr Engagement, diese

Bereiche positiv zu beeinflussen, kann ein enormes Potenzial für Ihre Gesundheit und Ihr langes gutes Leben freigesetzt werden.

- Die Effekte, die Sie durch die Synergien der drei Schlüsselbereiche erreichen, können größer sein, als Sie es für möglich halten. Wie groß, können nur Sie selbst für sich herausfinden, indem Sie es tun. Sie haben dieses Leben in diesem Körper nur ein einziges Mal, nutzen Sie es!

Meine Gedanken zu Kapitel 1:





SCHMERZFREI, GESUND UND GLÜCKLICH – WIR DREI UND UNSERE SYNERGIEN

Was ist das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens? Liegt es in der richtigen Bewegung, der passenden Ernährung oder der mentalen Stärke? Unsere Erfahrung zeigt: Der Schlüssel liegt in der Kombination dieser drei Elemente.

Jeder von uns – Roland, Petra und Christoph – hat auf seinem eigenen Weg erkannt, wie entscheidend sein Spezialgebiet für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Doch der Schlüssel liegt in der Synergie dieser drei Faktoren.

In diesem Kapitel teilen wir mit Ihnen die entscheidenden Momente, die uns auf diesen Weg gebracht haben, und die Vision, die uns verbindet. Lassen Sie sich inspirieren, erfahren Sie mehr über uns und darüber, warum wir dieses Buch gemeinsam schreiben.

Lernen Sie uns, Ihre Coaches, kennen

In diesem Buch möchten wir Ihnen nicht nur die Quintessenz unseres gemeinsamen Wissens darlegen, sondern Sie auf Ihrer persönlichen Transformationsreise zu einem langen und guten Leben begleiten. Vor allem die nachhaltige Umsetzung liegt uns dabei sehr am Herzen. Dieses Thema ist sehr herausfordernd, wie wir alle wissen. Wer kennt das nicht von den guten Neujahrsvorsätzen? Wir verstehen uns als Ihre Coaches, die Sie nicht nur informieren, sondern auch ermutigen und dabei unterstützen, neue Schlüsselgewohnheiten aus den Bereichen schmerzfreie Bewegung, vitale Ernährung und atembasierte Achtsamkeit in Ihren Lebensalltag zu integrieren. Vielleicht kennen Sie den einen oder anderen von uns bereits aus unseren anderen Büchern oder aus unseren YouTube-Videos. Der Vollständigkeit halber möchten wir uns kurz vorstellen, damit Sie jeden von uns besser einschätzen können und verstehen, wie es dazu kam, dass wir zu Enthusiasten und Experten unseres jeweiligen Fachgebiets wurden.

Roland Liebscher-Bracht – spezielle Bewegung als Schlüssel zur Schmerzfreiheit

Schon früh habe ich verstanden, wie wichtig Bewegung für ein erfülltes Leben ist. Als Kind begann ich mit Judo und später mit der chinesischen Kampfkunst WingTsun. Dabei entdeckte ich nicht nur meine Leidenschaft für Bewegungslehre, sondern auch meinen Forschergeist: Warum funktioniert der Körper so, wie er es tut? Was verursacht Schmerzen, und wie können wir sie durch Bewegung beheben?

Diese Fragen begleiteten mich meine gesamte berufliche Laufbahn. Nachdem ich im zwölften Semester mein Studium des Wirtschaftsingenieurwesens abgebrochen hatte und mehrere Jahre als Unternehmer meinen Lebensunterhalt verdiente, fand ich schließlich zu meiner Lebensaufgabe: der Entwicklung einer revolutionären, neuen Schmerztherapie. Der Weg dorthin führte mich über meine Tätigkeit als WingTsun-Lehrer. Schon in den ersten Jahren meiner Unterrichtstätigkeit berichteten

meine Kursteilnehmer immer wieder von nachlassenden Schmerzen – teilweise sogar dann, wenn bei ihnen Arthrose oder Bandscheibenvorfälle diagnostiziert worden waren. Das war eine völlig neue Erkenntnis – nicht nur für mich, sondern auch für Petra, die in ihrem Studium gelernt hatte, dass Schmerzen im Bewegungsapparat vor allem durch Gelenkverschleiß, Bandscheibenschäden und andere strukturelle Schädigungen entstehen. Doch je häufiger wir diese Beobachtungen machten und je mehr überraschende Rückmeldungen ich von meinen Teilnehmern erhielt, desto deutlicher wurde uns: Wir waren etwas Großem auf der Spur.

Aufgrund der Schmerzlinderung, die meine Kursteilnehmer erlebten, begann ich damals – gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten aus meinen Kursen – nachzuvollziehen, warum die Schmerzen plötzlich nachließen. Petra und ich waren uns sicher, dass die speziellen WingTsun-Bewegungen eine Rolle spielten, aber die genauen Zusammenhänge waren völlig unklar. Mein Forschergeist war wie gesagt geweckt, und das Thema Schmerzen und wie sie meist entstehen, ließ mich seitdem nie wieder los.

Ganz pragmatisch analysierte ich die Kampfkunstbewegungen, die offensichtlich zur Schmerzlinderung führten, und extrahierte daraus gezielte Einzelübungen.

Was zunächst aus den Rückmeldungen meiner Kursteilnehmer entstand, entwickelte sich über Jahrzehnte hinweg zu einem ausgereiften System, das auf der Reduzierung von Muskel- und Faszienspannungen durch spezielle Engpassübungen basiert. Neue Erkenntnisse kamen, als ich begann, diese Übungen mit Behandlungstechniken wie Triggerpunkten, Akupressur und Querfiktion abzugleichen, die mir Ärzte und Physiotherapeuten zeigten. So konnten Petra und ich gemeinsam eine neue, präzise Manualtherapie, die »Osteopressur« und das dazugehörige Übungssystem entwickeln, das heute als »Liebscher & Bracht-Schmerztherapie« bekannt ist. In dieser Methode haben wir mittlerweile über 15000 Therapeuten ausgebildet und helfen so weltweit Menschen, oft mit erstaunlichen Ergebnissen, ihre Schmerzen zu reduzieren oder sie ganz davon zu befreien.

Für Petra und mich ist mittlerweile klar: Schmerzen sind in den meisten Fällen nicht das Resultat struktureller Schäden oder Verschleißerscheinungen, sondern sie entstehen durch muskuläre und fasziale Fehlspannungen. Diese zu lösen, ist der Schlüssel, um Schmerz- und Bewegungsfreiheit und damit Lebensqualität zurückzugewinnen.

Dass Menschen bis ins hohe Alter schmerzfrei tanzen, spielen und aktiv leben können, ist unser Ziel. Es ist das, was uns antreibt, unser Wissen in Seminaren, insgesamt mittlerweile 23, meist gemeinsam geschriebenen Büchern oder in Übungsvideos mit mittlerweile 5 Millionen Menschen in den sozialen Medien zu teilen. Wir möchten, dass alle Menschen wissen, wie sie sich bei den meisten Schmerzen selbst helfen können.

Dr. Petra Bracht – Ernährung ist Medizin

Ich wusste schon früh, dass ich Menschen helfen wollte, und begann nach dem Abitur mein Medizinstudium. Nach dem ersten Staatsexamen studierte und behandelte

ich in einer großen Klinik. Neu für mich war die »Roadside-Klinik«, eine kleine Klinik in einem Bus, die in Indien Patienten in medizinisch unversorgten Gebieten aufsuchte.

Die Armut und die Not, aber auch die Möglichkeit, dass jeder kostenfrei behandelt wurde, hat mich geprägt und inspiriert.

Schon zu dieser Zeit wurde mir klar, dass mir das Verordnen von Medikamenten und Operationen nicht reichte. Ich konnte dieses Gefühl noch nicht richtig einordnen, wusste aber, dass ich meinen Patienten nachhaltiger helfen wollte. Wieder zurück in Deutschland, absolvierte ich mein zweites Staatsexamen und arbeitete zunächst im Krankenhaus. Gleichzeitig machte ich mich auf die Suche nach Naturheilverfahren, mit denen ich meine Patienten auf natürliche Weise unterstützen konnte. Ich absolvierte Ausbildungen und Praktika im Bereich Akupunktur, Homöopathie und orthomolekulare Medizin und sammelte Erfahrungen durch Praxisvertretungen, Assistenz sowie in einer Naturheilklinik.

Mein Aha-Moment kam mit dem Buch *Fit for Life*. Es eröffnete mir eine völlig neue Perspektive auf

den Bereich der Ernährung, die bis zu diesem Moment so gut wie keine Rolle in meinem beruflichen Alltag als Ärztin spielte.

Nach anfänglich vorsichtigen Schritten dauerte es nicht lange, bis ich nahezu jeden Patienten zuallererst mit einer Ernährungsoptimierung »behandelte«. Über drei Jahrzehnte hinweg, mit oft über 2500 Patienten im Quartal, erlebte ich fast täglich unglaubliche Heilungserfolge bei vielen Krankheiten – vor allem bei den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Adipositas, Allergien, Autoimmunkrankheiten, Angststörungen, Demenzen, Stoffwechselstörungen sowie bei Krebskrankheiten. In dieser Zeit erhielt ich einen Lehrauftrag an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt zum Thema Gesundheit und Ernährung am Lehrstuhl für psychosomatische Medizin, den ich zehn Jahre lang ausübte.

»Die Ernährung ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit« – diese Überzeugung lebe ich nicht nur selbst, sondern gebe sie in meinen Büchern, Vorträgen und Seminaren weiter. Mit meiner langjährigen Erfahrung als Ärztin, Dozentin und Autorin bringe

ich eine wichtige Perspektive in dieses Buch ein: Ich weiß, wie wir durch einfache, aber wirkungsvolle Veränderungen mit der richtigen Ernährungsweise unseren Körper regenerieren und bis ins hohe Alter gesund bleiben können.

Christoph Glaser - Der Atem als Quelle der inneren Stärke

Als Kind war ich ein echter Zappelphilipp – Bewegung war mein Element, mein Traum: Profifußballer. Doch mit 17 veränderte ein schwerer Sportunfall mein Leben. Plötzlich war ich mit chronischen Schmerzen konfrontiert – und der Realität, dass mein Traum vorbei war. Die Wende kam aus unerwarteter Richtung: Die Familie meiner indischen Freundin hatte einen Yogi zu Besuch. Doch was war das, ein Yogi? Neugierig nahm ich an einem Atemseminar in der Schweiz teil – und begegnete dem damals jungen, heute weltbekannten Sri Sri Ravi Shankar. Ich lernte die SKY-Atemtechnik kennen – und machte dabei eine tiefgreifende Entdeckung: Unsere Atmung ist mehr als ein Reflex. Sie ist der Schlüssel zu Energie, Resilienz und innerer Ruhe.

Meine Schmerzen gingen nach und nach weg und meine Neugier war endgültig geweckt.

Ich studierte Psychologie und später Public Policy, vertiefte mich in Neurowissenschaften, Meditation und Atemtechniken, forschte zu Stress und Resilienz – und reiste nach Indien, ins Ursprungsland des Yoga, um moderne und traditionelle Ansätze zu verbinden. Mit 29 leitete ich mein erstes Seminar für Führungskräfte der Citigroup im Mittleren Osten und zum ersten Mal fühlte ich mich beruflich wirklich angekommen. Es war, als hätte ich meine Berufung gefunden – und die Wirkung war unmittelbar: Klarheit, Tiefe, echte Hilfe.

Was folgte, war eine Reise rund um den Globus: Von Studenten an der Harvard Universität bis zur Regierung Madagaskars, von Weltbank-Managern bis zur Schweizer Tennis-Jugendnationalmannschaft und sogar bis in das Schloss eines Prinzen. Ich durfte mit Tausenden Mitarbeitern und Führungskräften in über 50 Ländern arbeiten, die eines verbindet: der Wunsch, inmitten von Komplexität fokussiert, gesund und glücklich zu bleiben.

Heute – fast 25 Jahre später – bin ich CEO des TLEX Institutes und im Vorstand des World Forums for Ethics in Business, das jährlich Konferenzen im Europäischen Parlament durchführt. Gemeinsam mit meinem internationalen Team arbeiten wir weltweit mit Unternehmen, Führungskräften und Spitzensportlern an den essenziellen Fähigkeiten unserer Zeit: Resilienz, emotionaler Intelligenz, mentaler Stärke und der Fähigkeit, unter Druck leistungsfähig zu bleiben und konnten dabei bis heute über 500 000 Menschen begleiten. Und mittlerweile teile ich meine Erfahrung auch in Podcasts und auf YouTube und habe mit großer Freude mein erstes Buch veröffentlicht, in dem ich eine Methode vorstelle, mit der sich Stress reduzieren und sowohl Gelassenheit als auch Leistungsfähigkeit steigern lassen.

Healthy Longevity ist für mich weit mehr als körperliche Fitness. Denn die Qualität unseres Lebens hängt ganz entscheidend vom Zustand unseres Geistes ab. Healthy Longevity ist ein strategischer Erfolgsfaktor für Menschen und Organisationen. Wer sein Energielevel steuern,

Stress intelligent managen und mentale Klarheit bewahren kann, bleibt nicht nur gesund – sondern auch leistungsfähig, klar und menschlich. Mein Ziel ist es, Menschen mit alltagstauglichen, wissenschaftlich fundierten Methoden zu unterstützen – für ein Leben mit Sinn, Gesundheit und innerer Stärke.

Drei, die sich perfekt ergänzen

Wir drei begegneten uns das erste Mal, als Christoph sich an uns, Petra und Roland, wandte. Aufgrund des Sportunfalls in seiner Jugend war er immer auf der Suche nach den besten Ansätzen in der Körperarbeit. Bereits in der ersten Behandlung, in der er eine erstaunliche Wirkung verspürte, fingen wir an, uns über Gesundheit, alternative Therapieansätze, Resilienz, Achtsamkeit und letztendlich den Sinn des Lebens zu unterhalten. Diese Begegnung sollte die erste von vielen sein, die letztendlich eine immer enger werdende Freundschaft zwischen uns dreien begründete.

Christoph erlernte die Engpassübungen unserer Schmerztherapie und wendet sie seitdem jeden

Morgen an. Zusätzlich begann er die Ernährungsempfehlungen und das von Petra empfohlene Intervallfasten umzusetzen. Die Ergänzung seiner Atempraxis um die von Petra und Roland erlernten Bewegungs- und Ernährungsstrategien hatten eine große Wirkung. Dadurch fühlte er sich fitter, jünger und körperlich deutlich resilenter.

Ähnlich erging es Petra und Roland, die von Christoph die von Sri Sri Ravi Shankar entwickelten Atemtechniken erlernten und sie zu einem festen Bestandteil ihrer Morgenroutine machten. Gerade Roland, der Atemtechniken und Meditationen als Teil seiner Kampfkunstpraxis bereits früher kennengelernt hatte, hatte das Gefühl, endlich das gefunden zu haben, was ihm all die Jahre noch gefehlt hatte: ein einfaches aber hoch effektives Set von Atemtechniken, das mentale Klarheit, innere Stärke und Ruhe fördert und bei regelmäßiger Praxis eine noch größere Kraft entfaltet.

Wir realisierten, wie stark sich unsere Ansätze gegenseitig ergänzen. Immer mehr wurde uns bewusst, dass unsere drei Bereiche Bewegung, Ernährung und atembasierte

Achtsamkeit wie drei Zahnräder wirken, die ineinander greifen und zusammen eine unvorhergesehene Kraft entfalten, die viel größer ist als die Summe der einzelnen Teile.

Seitdem wir uns kennengelernt haben, leben wir drei genau das,

was wir Ihnen in diesem Buch vermitteln möchten: den Dreiklang von schmerzfreier Bewegung, vitaler Ernährung und atembasierter Achtsamkeit, welcher einen einzigartigen Synergieeffekt für ein langes und gutes Leben bewirkt.

Das System Mensch

Warum sind Synergieeffekte für ein langes gutes Leben möglich? Weil der Mensch als komplexes System zu verstehen ist. In diesem System existieren komplexe Vernetzungen zwischen den verschiedenen Untersystemen, die interdependent wirken, sich also gegenseitig beeinflussen. So gut wie nichts im menschlichen System funktioniert

eindimensional für sich. Wenn irgendwo im Körper-Geist-Seelen-System Veränderungen geschehen, dann hat das einen Einfluss auf das gesamte System zur Folge.

Hierzu möchten wir Ihnen ein eindrucksvolles Erlebnis erzählen, das zeigt, wie untrennbar unser Körper und unsere Psyche miteinander verbunden sind.

Der Brückensturz – Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen

Vor etwa 15 Jahren hielten wir (Petra und Roland) eine Schmerztherapie-Ausbildung in Österreich ab. In diesen Ausbildungen lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Patienten wirksam bei Schmerzen behandeln können. Gleich-

zeitig sollen sie selbst fühlen, wie die eigenen »mitgebrachten« Schmerzen verschwinden oder zumindest deutlich gemindert werden.

Am letzten Tag behandelte ich (Roland) die Teilnehmer, bei denen die

Schmerzen noch gar nicht oder nur wenig abgenommen hatten. Ein österreichischer Physiotherapeut hatte massive Nackenschmerzen. Sie waren noch genauso stark wie zu Anfang der Ausbildung, also auf 100 Prozent. Wir legen diese Werte immer vorher fest, damit die Teilnehmerinnen ihre Schmerzen, objektiviert durch die Prozentangaben, selbst beobachten.

Ich nahm den Mann beiseite und fing an, seinen Nacken mit der Osteopressur zu entspannen. Der Physiotherapeut hatte bei der Schmerzerfassung erzählt, dass er seit zehn Jahren darunter litt. Nach etwa zehn Minuten wurde er zunehmend unruhig und unterschwellig aggressiv und sagte, dass es ihm zu viel würde und er die Behandlung unterbrechen wolle. Ich, der solche Reaktionen kennt, riet ihm, sich erst einmal auszuruhen und Bescheid zu sagen, wenn er weitermachen wolle. Der Physiotherapeut ging in den angrenzenden Park. Nach etwa einer Stunde kam er wieder rein und rief nach mir.

Als er näher kam, sah ich, dass er ein verweintes Gesicht hatte und emotional erregt war. Er erzählte, er habe eine Stunde draußen auf einer Bank gesessen und geweint, und was er zuvor noch nicht erzählt habe: Er hätte diese

Nackenschmerzen, seitdem er vor zehn Jahren von einer Autobahnbrücke mit dem Auto abgestürzt sei, mit seinen beiden Kindern auf der Rückbank. Er war aus einem Tunnel gekommen und durch die tief stehende Sonne geblendet worden. Ab diesem Moment war die Erinnerung vollständig weg. Sie setzte wieder ein ab dem Zeitpunkt, als er benommen im Auto saß und seine Kinder schreien hörte. Ihm war komisch zumute, Leute standen um das Auto herum, sie wurden aus dem Auto geholt, ein Krankenwagen kam und später ein Hubschrauber. Gott sei Dank lebten sie alle. Die Kinder hatten wie durch ein Wunder nur leichte Verletzungen. Ihm selbst war gar nichts passiert. An das, was sich ereignete, nachdem ihn die Sonne blendete, hatte er sich während der letzten zehn Jahre bis zu diesem Moment nicht erinnern können. Obwohl nichts Schlimmeres passiert war, empfand er heftige Schuldgefühle seinen Kindern gegenüber.

Aber was erlebte er während der Stunde seiner Abwesenheit auf der Parkbank? Als er draußen saß, erinnerte er sich plötzlich, was passiert war. Die Fahrbahn war unübersichtlich gewesen, es gab eine Baustelle. Bevor er sich orientieren konnte, fuhr er auf eine



ansteigende Leitplanke und das Auto hob ab, wurde wie auf einer Sprungschanze über die seitliche Begrenzung der Autobahnbrücke geschleudert und fiel in die Tiefe. Während des Sturzes war ihm klar, dass seine Kinder und er sterben würden. Alle schwiegen, ergriffen von seiner Erzählung. Nach einer Weile fragte einer der Teilnehmer: »Wie geht es eigentlich deinem Nacken?« Der Physiotherapeut fasste sich an den Nacken, bewegte seinen Kopf und fing an zu strahlen: »Die Nackenschmerzen sind so gut wie weg, vielleicht noch 20 Prozent.« Ein verwunder-

tes Raunen ging durch die Gruppe, und alle klatschten Beifall.

Schon oft habe ich mit Psychotherapeuten darüber gesprochen, dass die Psyche die negative Energie von Traumen, die den Lebensalltag der betroffenen Patienten zu stark belasten, in Form von Anspannungen in die Muskeln auslagert, sozusagen im Externspeicher ablegt. Und dass diese Traumaenergie abgearbeitet und aufgelöst werden kann, wenn diese Muskelspannungen beseitigt werden. Die Patientinnen durchleben die abgespeicherten Erlebnisse noch einmal, bevor sie neut-