



Illustration: iStock/Halfpoint



# BETTER- Aging *mit Ayurveda*

Gesund und glücklich alt werden: Auch im Ayurveda ist kein Kraut für die ewige Jugend gewachsen. Das alte indische Wissen unterstützt uns jedoch dabei, vital und vor allem zufrieden zu altern

Text • Doris Neubauer

**W**ir halten Diät, betreiben Sport und geben viel Geld für Anti-Aging aus – den erhofften Jungbrunnen haben wir jedoch nicht entdeckt. Hundertfünfzig Jahre alt möchten die Deutschen werden, bei den US-Amerikanern sind es zweihundertfünfzig, bei den Spaniern gar fünfhundert Jahre – unter einer Voraussetzung: dass sie gesund und glücklich alt würden. Zu diesem Ergebnis kam 2018 eine Studie des australischen Psychologen Matthew Hornsey.<sup>1</sup>

Vor etwa dreitausend Jahren war zumindest der Wunsch der Deutschen durchaus im Rahmen des Möglichen. Nach ayurvedischer Lehre umfasst die natürliche Lebensspanne eines Menschen nämlich hundert Jahre. „Unsere Physiologie ist auf hundert bis hundertzwanzig Jahre angelegt, das sagt auch die moderne Wissenschaft“, weiß

Kerstin Rosenberg. Dass dies für die meisten ein schier unerreichbares Ziel bleibt, liegt an der Lebensweise: „Die störenden Umweltfaktoren, die uns heute früher altern lassen und unsere Lebensqualität beeinträchtigen, uns also nicht gesund älter werden lassen, haben mit unserem modernen Lebensstil zu tun“, erklärt die renommierte Autorin, Dozentin und Mit-Gründerin der *Europäischen Akademie für Ayurveda* mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein, Hessen. „Unnatürliche Ernährung, Umweltfaktoren, das viele Reisen, die Überreizung unserer Sinnesorgane – all das sind Faktoren, die uns frühzeitig altern lassen“, ergänzt sie. Eben diesem frühzeitigen Altern haben wir mit Diäten, Sport, Cremes und Co. den Kampf angesagt. Es ist ein Streben, das uns teuer zu stehen kommt: 324,6 Milliarden US-Dollar erwirtschaftete die globale Anti-Aging-Industrie 2017, bis 2022 ist ein Wachstum auf etwa 429 Milliarden Dollar prognostiziert.



Die Investition in den Traum von der ewigen Jugend ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits der erste Kaiser von China und Alexander der Große suchten – vergeblich – nach dem Jungbrunnen. Auch im Ayurveda beschäftigt man sich seit jeher damit, dem körperlichen und geistigen Verfall entgegenzuwirken. „Altern wird allerdings nicht als Krankheit angesehen, sondern als Prozess des Lebens betrachtet“, bringt Rosenberg das Besondere auf den Punkt. Anders als beim modernen Anti-Aging versucht Ayurveda erst gar nicht, Falten zu glätten, das Ergrauen der Haare hinauszuzögern und so den natürlichen Prozess des Alterns aufzuhalten. Vielmehr gehe es wie zu jeder Zeit darum, mit ayurvedischen Maßnahmen die körperliche wie auch die geistige Gesundheit zu stärken und die „neue Schönheit der Lebensphase zu entdecken, statt die alte festzuhalten“.

### VERJÜNGUNGSMETHODE RASAYANA

*Rasayana* nennt sich das Konzept, mit dem sich bereits das gesamte erste Kapitel der *Charaka-Samhita*, des ältesten und bedeutendsten Ayurveda-Textes, beschäftigt.

„Rasayana heißt das Unterstützen des guten Gewebes“, erklärt die deutsche Ayurveda-Expertin. „Wenn wir Nahrung zu uns nehmen und verdauen, beginnt der Zellstoffwechsel, und damit der Erneuerungsprozess. *Rasa* ist das erste „Gewebe“, das gebildet wird und aus dem alle anderen Körpergewebe (*Dhatus*) entstehen. Darauf basiert der gesamte Regenerationsprozess des Körpers.“ *Ayana* wiederum ist die Methode, mit der *Rasa* zu allen Geweben befördert wird, um dort biochemisch umgewandelt zu werden. Der Begriff „Rasayana“ umfasst somit sämtliche Substanzen, die *Rasa* aufbauen, den Zellstoffwechsel aktivieren und auf spezielle Gewebe wie Nerven, Knochen, aber auch die Immunkraft und die Psyche einwirken. „Ab dem vierzigsten Lebensjahr verlangsamt sich der regenerative Stoffwechsel“, weiß Rosenberg. Ein guter Zeitpunkt insbesondere für Frauen, mit *Rasayana* zu beginnen, um nicht vorschnell zu altern oder gar krank zu werden.

„Je mehr ich im Vorfeld reguliere und harmonisiere, desto weniger Probleme gibt es in der Menopause“, weiß sie aus Erfahrung. Anders als vor tausenden von Jahren müssen wir uns aber nicht unbedingt an einem ruhigen Ort in eine Hütte begeben. Heute ist der beste Start in einen *Rasayana*-Prozess eine stationäre oder ambulante Panchakarma-Kur. Dabei werden Abfallstoffe, überschüssige *Doshas* und Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Eine Alternative für zu Hause ist, einige Tage zu fasten oder nur leichte, warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen. „Der gereinigte Körper und ein aktivierter Stoffwechsel können die *Rasayana*-Rezepturen besser aufnehmen als der verschlackte Körper“, erklärt Rosenberg.

### NAHRUNGSERGÄNZUNG, DIE JUNG HÄLT

Kräuter und Heilpflanzen gelten als das bekannteste der drei Elemente von *Rasayana*. Besondere Berühmtheit hat die *Amla*-Frucht erlangt, die alle drei *Doshas* ausgleicht und zu den neun Lebensmitteln zählt, die laut den ayurvedischen Schriften täglich einzunehmen sind. Als „Frucht für ewige Jugend und Schönheit“ soll sie Augen, Haare, Herz, Leber und den Verdauungstrakt tonisieren. *Amla* darf natürlich auch in einem anderen Klassiker der *Rasayanas* nicht fehlen: im fruchtig-würzigen *Chyavanprash*-Mus. Darin stecken neben der *Amla*-Beere zudem viele Kräuter und Gewürze sowie *Ghi* und Honig, traditionell genau achtundvierzig Zutaten. „Wer täglich einen Teelöffel davon einnimmt, erhöht körperliche Resilienz und Leistungsfähigkeit“, so Rosenberg, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz seit vielen Jahren Ayurveda-Ernährungsberaterin, Gesundheitscoachs sowie psychologische Therapeutinnen und Therapeuten ausbildet. Mit den Kräutern lasse sich auf unterschiedliche Alterserscheinungen gezielt eingehen. *Brahmi* etwa unterstützt das Gedächtnis, *Atmagupta* lindert Parkinson-Symptome, und *Ashvagandha* hilft bei Stress oder nervöser Angespanntheit. „Ein *Rasayana* eignet sich speziell zwischen fünfzig und sechzig, wenn Frauen in die Menopause kommen: *Triphala*“, ergänzt Rosenberg die Ayurveda-Apotheke. „Das hängt damit zusammen, dass unsere Sinnesorgane schlechter werden und *Triphala* hier besonders gut wirken kann.“ Als gutes Reinigungs- und Detox-Mittel beuge das Pulver auch vielen Erkrankungen des Alters vor. „In kleinen Dosen kann man die Kräuter selbstbestimmt einnehmen“, rät die Autorin von mittlerweile sechzehn Büchern, „ein halber Teelöffel vor dem Schlafengehen – da passiert nichts. Bei einer höheren Dosierung sollte man einen Experten fragen, der weiß, was konstitutionsbezogen am besten passt.“ Denn wie alle Empfehlungen in der Ayurveda-Medizin orientiert sich *Rasayana* an der Grundkonstitution und einem möglichen Ungleichgewicht der *Doshas* *Kapha*, *Pitta* und *Vata*.

### VATA-ZEIT DES LEBENS

*Vata* erhöht sich um das fünfzigste Lebensjahr und dominiert die dritte Phase bis zum Tod. Entsprechend sind auch sämtliche degenerativen Erkrankungen des Alters auf ein zu hohes *Vata* zurückzuführen. Achtzig verschiedene *Vata*-Störungen beschreibt die ayurvedische Literatur – von Abnahme der Knochendichte und von Libidoverlust über muskuläre Schwäche bis zu verringerter Durchblutung, zu Demenz, Depressionen, Schlaflosigkeit und verlangsamer Verdauung sowie Verstopfung. Um *Vata* mit seinen trockenen, kalten und abbauenden Eigenschaften auszugleichen, spielt auch die zweite Gruppe der

Rasayanas – die Ernährung – eine wesentliche Rolle. „Nahrungsmittel, die einen regenerativen und verjüngenden Effekt haben, sind vor allem Milch, Ghi und Honig“, betont die vierundfünfzigjährige Ayurveda-Expertin, „Kräuter, die mit Ghi eingenommen werden, und Gemüse, das in Ghi gekocht wird, wirken stärker regenerativ auf das Gehirn und auf den Zellstoffwechsel, als wenn wir sie mit pflanzlichen Substanzen zu uns nehmen.“ Für Menschen, die sich vegan ernähren, sind hochwertige Öle eine Alternative. Zusätzlich dürfen Walnüsse, Mandeln oder Trockenfrüchte wie Datteln und Rosinen auf keinem Speiseplan fehlen. Da das erhöhte Vata zudem unser Verdauungsfeuer (*Agni*) senkt und die Zähne schwächt, raten Ayurveda-Experten zu einer warmen, weichen Kost. Auf rohes Obst und Gemüse sollten Ältere hingegen verzichten und stattdessen zu Suppen greifen, um dem im Alter steigenden Flüssigkeitsmangel entgegenzuwirken.

Doch nicht nur das Was, auch das Wie der Nahrungsmittelaufnahme ist im Ayurveda entscheidend. Am besten wird dreimal täglich eine Mahlzeit eingenommen, wobei die Hauptmahlzeit mittags sein sollte. Zu dieser Zeit funktioniert die Verdauung am besten.

Auf Regelmäßigkeit sollte auch beim Schlafen sowie im Tagesablauf geachtet werden. Dazu zählt die tägliche Bewegung in Form von Spaziergängen an der frischen Luft oder sanften Yogaübungen. Kleine Ölmassagen mit warmem Sesam- oder Mandelöl können in die tägliche Körperpflege eingebaut werden, um die alternde Haut und das Nervensystem zu besänftigen. „Die Ölbehandlung kann man zu Hause in die Morgenroutine integrieren“, so Kerstin Rosenberg.

### „VERHALTENSELIXIERE“

Solche guten Verhaltensweisen sind der dritte und oft zu Unrecht stiefmütterlich behandelte Aspekt von Rasayana, nämlich „Rasayana des rechten Lebenswandels“ oder *Achara-Rasayana*. Respektvolles Verhalten, Mitgefühl, Ehrlichkeit, Großzügigkeit genauso wie die spirituelle Praxis sollen die Alterungsprozesse verlangsamen. Tatsächlich bestätigte eine Pilotstudie im Jahr 2013<sup>2</sup>, dass eine solche Lebensweise zu einer Verlängerung der Telomere beiträgt, die wiederum für die Zellteilung verantwortlich sind. „Man weiß,

dass psychische Stressfaktoren stark auf unsere körperliche Balance und Vitalität einwirken“, ist der Effekt für Kerstin Rosenberg leicht erklärt, „einen Familienkrieg kann man mit fünfunddreißig besser verkraften als mit siebzig Jahren.“ Bei

**Der Begriff „Rasayana“ umfasst somit sämtliche Substanzen, die Rasa aufbauen, den Zellstoffwechsel aktivieren und auf spezielle Gewebe wie Nerven, Knochen, aber auch die Immunkraft und die Psyche einwirken.**

Achara-Rasayana gehe es „um das richtige Verhalten und unseren Seelenfrieden. Wir weichen im Alter auf, werden sensibler und rührseliger, weil der Geist offener wird.“ Laut indischer Heilslehre ist das auch das Ziel: Denn mit fünfundsiebzig Jahren gehe es aus ayurvedischer Sicht darum, sich spirituell weiterzuentwickeln. Statt das Licht auf sich selbst zu lenken, könne man die Erfahrung nutzen, um Junge zu fördern. Das stelle nicht nur eine Bereicherung für sich selbst dar, sondern auch für die Gesellschaft. „Um diesen Prozess aktiv zu gestalten, brauchen wir eine gute körperliche Gesundheit“, betont Kerstin Rosenberg, denn: „Wer dement ist, kann das nicht mehr tun.“ •

- 1 Hornsey MJ, Bain PG, Harris EA, et al.: *How Much Is Enough in a Perfect World? Cultural Variation in Ideal Levels of Happiness, Pleasure, Freedom, Health, Self-Esteem, Longevity, and Intelligence*, Psychological Science 2018;29(9):1393–1404
- 2 Ornish D et al.: *Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot-study*, Lancet Oncol 2013; 14 (11): 1112–1120



**Doris Neubauer** ist Journalistin, Yogini und eine, die nur in der Meditation stillsitzen kann. Ihre größte Motivation ist es, mit inspirierenden Geschichten ihre Mitmenschen zu bewegen und zum Weiterdenken anzuregen.

[www.dorisneubauer.com](http://www.dorisneubauer.com)