

spezial

www.raum-und-zeit.com

Longevity

gesund alt werden

**Langlebigkeit
statt Anti-
Aging-Wahn**

**Die 3
Säulen der
Lebenskraft**

Ernährung,
Bewegung,
innere Haltung

Powerpflanzen

Brahmi,
Brokkoli & Co.

Ruediger Dahlke

Altern als
Geschenk





raum&zeit Themenheft-Pakete: GESUNDHEIT:

▶ ▶ ▶ 3 Ausgaben
zum Preis von 2 !!

Sonderaktion!

Angebot gilt nur bis zum
15.11.2025!

Paket 1



SH17 9,50 €

**Heilung für
die Seele**



SH20 9,90 €

**Darm ganzheitlich
gesund**



SH24 9,90 €

**Immunsystem –
Wächter der
Gesundheit**

**raum&zeit thema Paket 1
RZT-P15**

1 Heft à 9,50 € und 2 Hefte à
9,90 € = 29,30 € regulär

**zum Sonderpreis von 19,- €
je Paket**

📊 Ersparnis 10,30 € (= 35 %)

Paket 2



SH15 9,50 €

**Neue
Naturmedizin**



SH22 9,90 €

**Ganzheitliche
Körpertherapien**



SH26 9,90 €

**Autoimmun-
erkrankungen**

**raum&zeit thema Paket 2
RZT-P25**

1 Heft à 9,50 € und 2 Hefte à
9,90 € = 29,30 € regulär

**zum Sonderpreis von 19,- €
je Paket**

📊 Ersparnis 10,30 € (= 35 %)

Paket 3



SH8 9,50 €

**Ernährung und
Gesundheit**



SH11 9,50 €

**Krebs – Ursachen
und Heilung**



SH28 12,90 €

**Stoffwechsel –
Basis unserer
Gesundheit**

**raum&zeit thema Paket 3
RZT-P35**

2 Hefte à 9,50 € und 1 Heft à
12,90 € = 31,90 € regulär

**zum Sonderpreis von 19,- €
je Paket**

📊 Ersparnis 12,90 € (= 40 %)

In Deutschland **ohne** Versandkosten. EU-Ausland zzgl. 4,90 € für ein
3-Hefte-Paket, Versandkosten Welt auf Anfrage.

Ehlers Verlag GmbH, Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen,
Tel.: +49 8171 4184-60, Fax: -66, vertrieb@ehlersverlag.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesund alt werden



Wer wünscht sich das nicht? Zahlreiche Mythen und Geschichten ranken sich um den Jungbrunnen. Ein sagenumwobener Brunnen oder eine Quelle mit magischem Wasser, das beim Trinken den Alterungsprozess stoppen oder umkehren soll – wenn nicht gar Unsterblichkeit verleiht.

Der Jungbrunnen-Mythos besteht seit Tausenden von Jahren. In der heutigen Zeit sucht die Wissenschaft die Lösung in der Optimierung der Lebensfunktionen mithilfe von technischem Equipment oder pharmazeutischer Modulation von Körperprozessen auf Organ- und Zellebene. Manch einer träumt sogar von gezielter Veränderung des menschlichen Erbguts bis hin zur Verschmelzung von Mensch und Maschine.

Doch es geht auch viel einfacher und effektiver. Ein Blick zurück auf die Weisheit unserer Vorfahren, dokumentiert in zahlreichen Gesundheitstipps der Volksheilkunde und statistisch eindrücklich belegt in der Lebenserwartung bestimmter Bevölkerungsgruppen in Asien, die die Weisheit der Natur für die eigene Gesundheit zu nutzen wissen.

Gesund alt werden ist heute mehr denn je ein aktiver Prozess, der selbstverantwortlich gestaltet werden will. Längst geht es nicht mehr nur darum, Altersrekorde zu erzielen, sondern die Jahre im Alter mit Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit zu füllen. „Longevity“, das neue Schlagwort aus der Gesundheitsforschung, steht für genau dieses Ziel: ein langes Leben in körperlicher und geistiger Frische.

Wie kann das gelingen? Die moderne, ganzheitliche Longevity-Medizin kombiniert neueste Erkenntnisse aus der Zellbiologie mit bewährten Strategien aus Naturheilkunde, Ernährung und Bewegung – und öffnet Raum für neue, spannende Ansätze wie Biohacking.

Ein zentraler Faktor für gesundes Altern ist die Ernährung. Studien zeigen: Wer sich nährstoffreich, pflanzenbasiert und antientzündlich ernährt, schützt nicht nur das Herz und den Stoffwechsel, sondern auch das Gehirn. Intervallfasten und kalorienreduzierte Ernährung gelten zudem als „Booster“ für die Zellregeneration und die Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen, die mit zunehmendem Alter oft an Leistung verlieren. Ihre Gesundheit entscheidet maßgeblich über unsere Energie, unsere Widerstandskraft und sogar über unsere Hautalterung.

Die Haut ist unser größtes Organ – und gleichzeitig ein sichtbarer Spiegel des inneren Alterns. Longevity-Medizin betrachtet sie nicht nur kosmetisch, sondern auch als Indikator für oxidative Prozesse, Hormonbalance und Zellgesundheit. Pflege von außen ist wichtig – aber eine vitalstoffreiche Ernährung, ausreichender Schlaf und gezielte Bewegung sind oft wirksamer als jede Creme.

Apropos Bewegung: Sie gilt als einer der stärksten „Longevity-Hebel“. Nicht nur die Muskulatur bleibt kräftig und das Herz jung, auch das Gehirn profitiert. Körperliche Aktivität fördert die Neuroplastizität, reduziert Stresshormone und aktiviert körpereigene Reparaturmechanismen.

Ein weiterer Trend im Longevity-Kontext ist das sogenannte Biohacking. Es beschreibt die Kunst, den eigenen Körper mit gezielten Impulsen zu optimieren – etwa durch Kältetherapie, kontrollierte Atmung, Lichtanwendungen oder gezielte Nahrungsergänzung. Biohacking ist die Verbindung von Technologie, Selbstbeobachtung und alter Weisheit – und damit ein ganz neues Spielfeld für gesundes Altern.

Dabei darf die Naturheilkunde nicht fehlen. Pflanzenheilkunde, Akupunktur, Homöopathie oder Mikroimmuntherapie bieten sanfte, aber wirkungsvolle Wege zur Prävention und Regeneration. Sie stehen nicht im Gegensatz zur klassischen Medizin, sondern erweitern sie – besonders in einem ganzheitlichen Ansatz wie dem der Longevity-Medizin.

Gesundes Altern ist keine Glückssache. Es ist eine bewusste Entscheidung, ein Weg – und vor allem: ein neues, spannendes Kapitel in der Gesundheitskultur unserer Zeit. Das neue raum&zeit *spezial 2* „Longevity“ bietet Ihnen eine Auswahl spannender Ideen, Konzepte und Strategien für Ihr gesundes langes Leben.

In diesem Sinne
Ihre



Susanne Ehlers



© ArtStockVault/Adobe Stock

Langlebigkeit statt Anti-Aging-Wahn

Wer auf das Alter nur äußerlich schaut – Falten, gebückte Haltung und Gebrechlichkeit – gerät leicht in einen Anti-Aging-Wahn und wird zum Opfer des technologischen Biohackings mit Wearables, Lifting, Stammzellen-Infusionen usw. Doch es gibt auch ein natürliches Biohacking, wie Dr. Gerd Wirtz in seinem Artikel „Biohacking – Was ist das eigentlich?“ (S. 22) aufzeigt. Auch Dr. Alfred Gruber warnt in seinem Beitrag über Longevity (S. 6) davor, äußerliche Fitness rein zum Selbstzweck geraten zu lassen. Am Ende zählen Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit mehr als die Ziffern unserer Lebensjahre. Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt hebt in ihrem Artikel „Heilsame Wege in ein erfülltes Alter“ (S. 48) rhythmische Bewegung hervor, die die Zyklen und Phasen des Organismus widerspiegelt. Das Alter gehört zum Leben und darf warmherzig, gemütlich, fidel und intelligent gestaltet werden.



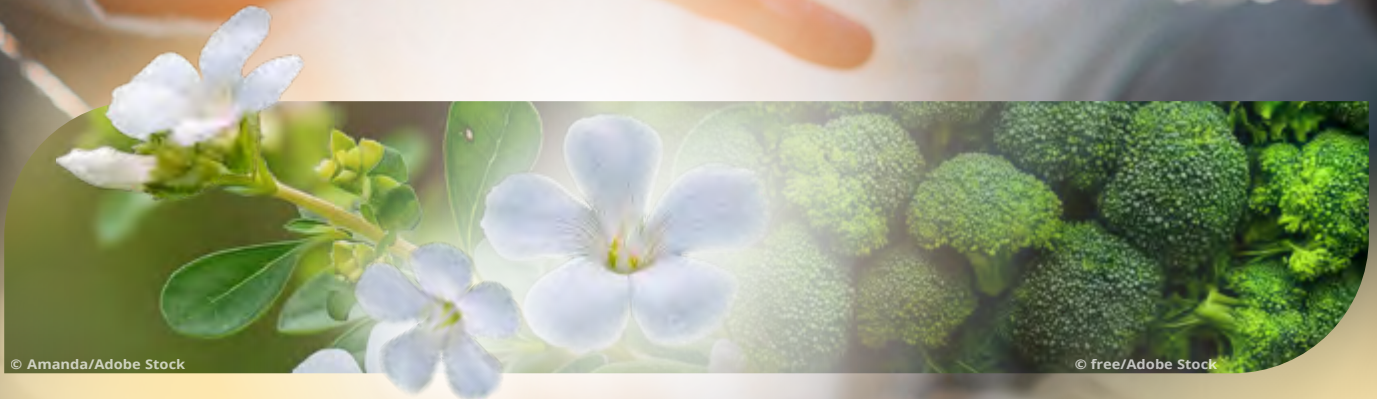
© Microgen/Adobe Stock

Die 3 Säulen der Lebenskraft

Ernährung, Bewegung und innere Haltung – die Atmung und Meditation einschließt – sind die drei Grundpfeiler für ein langes, gesundes Leben. Das wussten bereits die Alten Chinesen. Melanie Joußen stellt in ihrem Beitrag „Yangshen“ (S. 14) das Longevity der TCM vor, das mit Pflege des langen Lebens übersetzt werden kann. Yangshen betont nicht die Quantität, sondern setzt auf regelmäßiges und stetiges Üben. Lieber ohne Druck Yangshen nach und nach in den Alltag integrieren, als sich dann und wann zu Höchstleistungen antreiben. Wer dieses Prinzip beherzigt, wird die Gesundheit stabilisieren und ein langes Leben erhalten.

Inhalt

Longevity neu gedacht	6
Warum ein langes erfülltes Leben im Inneren beginnt	
Von Dr. Alfred Gruber	
Powerpflanzen Brahmi und Brokkoli	10
Heilkraft für Körper, Geist und Langlebigkeit	
Von Dr. Doris Steiner-Ehrenberger	
Yangshen	14
Das Longevity der Traditionellen Chinesischen Medizin	
Von Melanie Joußen	
Mitochondrien im Fokus	18
Wie Stress, falsche Ernährung und Umweltgifte die Zellen zerstören	
Von Dr. Wolfram Kersten	
Biohacking: Was ist das eigentlich?	22
Vom Silicon Valley in den Alltag	
Von Dr. Gerd Wirtz	
Nahrung für die Haut	26
Die besten Heil- und Hausmittel für einen frischen Teint	
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger	
Das Hormesis-Prinzip	32
Warum Stress gesund sein kann	
raum&zeit-Interview mit Prof. Bernd Kleine-Gunk, von Detlef Scholz	
Die Formel für gesundes Altern	36
Das Zusammenspiel von Herz, Lunge und Gefäßen	
Von Prof. Dr. Martin Middeke	
Die Sauerstoff-Mehrschritt-Kur	40
Heilung, Prävention, Longevity	
Von Dr. Heiner Gerke	
Heilsame Wege in ein erfülltes Alter	48
Von der Last zur Leichtigkeit	
Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.)	
Open End mit Dieter Dahl	52
Interview mit dem (vermutlich) ältesten raum&zeit-Leser	
raum&zeit-Interview mit Dieter Dahl, von Detlef Scholz	



Powerpflanzen

Brahmi, Brokkoli & Co.

Brahmi und Brokkoli vereinen traditionelles Heilwissen mit moderner Forschung: Brahmi stärkt Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit, schützt Nervenzellen und wirkt Demenz entgegen. Brokkoli liefert mit Sulforaphan einen der bestuntersuchten Naturstoffe, der Zellen schützt und zahlreiche gesundheitliche Vorteile bringt (S. 10). Besonders geeignet sind Powerpflanzen auch für die Haut, damit sie durchgehend optimal versorgt wird. In „Nahrung für die Haut“ (S. 26) stellt Dr. Doris Steiner-Ehrenberger die besten Heil- und Hausmittel für einen frischen Teint vor.

Wenn Knochen mürbe werden 56

Osteoporose vorbeugen – Beschwerden lindern
raum&zeit-Interview mit Dr. med. Helge Riepenhof
und Holger Stromberg, von Angelika Fischer

Altern als Geschenk

Eine neue Sicht auf ein uraltes Thema
Von Dr. Ruediger Dahlke

60

Fixpunkte

Editorial 3

Kurz & Knapp 30

Buch-Tipps 45

Kolumne 64

Von Carmen Apfel (Hp.)

Impressum 65



© simona/Adobe Stock

Ruediger Dahlke

Altern als Geschenk

Ruediger Dahlke zeigt, dass glückliches Altern möglich ist, wenn wir Denkschablonen und Angstmacherei der Schulmedizin hinter uns lassen. Studien belegen, dass Alzheimer nicht das unheilbare Schreckgespenst ist, als das es dargestellt wird. Statt Angst zu schüren, sollte Altern als Chance für geistiges Wachstum und innere Harmonie gesehen werden. Unsere Gesellschaft klammert sich zwar an Jugendkult und Früherkennungsprogramme, doch jeder Einzelne kann sich für echte Vorbeugung und Therapie entscheiden. Dahlke betont: Altern ist ein Geschenk, das bewusst und angstfrei gelebt werden kann (S. 60).

Longevity neu gedacht



**Warum ein langes,
erfülltes Leben
im Inneren beginnt!**

Longevity – das klingt nach einem Trend, den Körper fit zu halten und möglichst lange zu leben. Doch was bedeutet das eigentlich für unser inneres Lebensgefühl? Geht es nur um die Zahl der Jahre, oder vielmehr um die Qualität, die wir in jedem Moment erleben? Und vor allem: Warum streben wir nach einem langen Leben, ohne dabei unsere Seele und unseren Geist zu berücksichtigen?

Von Dr. Alfred Gruber, Rebstein

Natürlich ist ein gesunder Körper die Grundlage für Vitalität und Freude. Ein starker, vitaler Körper kann uns durch das Leben tragen, uns Kraft geben und uns ermöglichen, unsere Träume zu verwirklichen. Doch wenn der Wunsch nach Langlebigkeit zu einem Wettlauf gegen die Zeit wird, kann das schnell zu Stress und Druck führen. Dann versuchen wir, im hohen Alter noch zu beweisen, dass wir jung geblieben sind. Aber für wen? Für Freunde, für die Gesellschaft oder doch für uns selbst? Doch wo bleibt dabei unser innerer Schatz: unsere schöpferische Kraft, unser Genius? Und was ist dabei der Sinn des Lebens? Lange zu leben oder die Erfüllung im Leben?

Unsere innere Welt pflegen

Der wahre Reichtum liegt doch im Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Das letzte Drittel unseres Lebens sollte eine Zeit der Einkehr, des Verständnisses und der Weisheit sein. Wir dürfen dann loslassen, wir dürfen dann still sein, wir dürfen dann Hilfe annehmen.

Statt uns nur auf den Körper zu konzentrieren, sollten wir auch unsere innere Welt pflegen. Es geht darum, Harmonie zu finden – mit uns selbst, mit der Natur und dem Universum. Denn nur wenn wir unsere innere Balance wahren, können wir wirklich erfüllend altern und das Leben in seiner ganzen Tiefe erfahren. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären der letzte Mensch auf Erden. Alles, was Sie für ein weiteres, langes Leben benötigen, ist vorhanden. Doch plötzlich sind Sie ganz allein – niemand ist mehr da, um Sie zu bewundern oder mit Ihnen zu teilen. Was würde Ihnen in diesem Moment wirklich wichtig sein? Wäre es ein straffer Körper? Das perfekte Äußere? Wie schnell Sie 10 Kilometer laufen können? Oder vielleicht die innere Einkehr, das Verständnis für Ihre Seele und die Verbindung zur Natur?

Quellen der wahren Lebensqualität

In diesem Augenblick wird klar: Es sind nicht die äußeren Erscheinungen, die unser Leben wirklich bereichern.

Vielmehr sind es die Verbindungen zu unserem inneren Selbst und zur Welt um uns herum, die uns tief erfüllen. Diese Erkenntnis kann uns dazu anregen, unsere Prioritäten neu zu überdenken. Unser Geist, unsere schöpferische Kraft, unser inneres Potenzial und unsere Spiritualität sind die Quellen der wahren Lebensqualität. Kör-

perle Fitness ist wichtig, doch sie sollte nicht zum Selbstzweck werden und uns in Stress versetzen. Vielmehr geht es darum, das Leben in seiner Tiefe zu erleben – mit Freude, Dankbarkeit und innerer Ruhe.

Wir sind vor allem da, um im „Jetzt“ zu leben.

perle Fitness ist wichtig, doch sie sollte nicht zum Selbstzweck werden und uns in Stress versetzen. Vielmehr geht es darum, das Leben in seiner Tiefe zu erleben – mit Freude, Dankbarkeit und innerer Ruhe.

Das Leben kann eine Reise sein

Warum sind wir eigentlich auf dieser Erde? Geht es nur um das Überleben? Oder vielmehr um das Lernen, das Wachsen und das Erkennen unseres Selbst? Das Leben kann eine Reise sein, bei der es darum geht, uns selbst kennenzulernen. Das Altern ist dabei kein Feind, sondern eine Chance unsere innere Weisheit zu vertiefen. Es ist eine Gelegenheit, die Essenz unseres Seins zu erfassen und zu verstehen, dass wir mehr sind als nur unsere äußeren Hüllen. Wir sind vor allem da, um im „Jetzt“ zu leben. Denn gerade „jetzt“ ist bei mir alles in Ordnung. Wenn etwas unangenehm erscheint, dann geht es wohl um die Zukunft oder um Erfahrungen aus der Vergangenheit. Und das, obwohl das Leben ausschließlich im „Jetzt“ stattfindet! Nicht erst ab dann, wenn ich es erreicht habe, mit meinem Körper mehr Gewichte im Studio zu stemmen oder ein bestimmtes Vermögen auf dem Konto zu haben. Auch nicht, wenn ich endlich den „Engel im Ohr“ für meine spirituelle Erfahrung höre. Nein – das Leben ist „JETZT“. Und „Jetzt“ benötigen wir nur, was bereits IN uns vorhanden ist!

200 000 000 hatten keine Chance gegen mich. Und jetzt bin ich hier, um das zu genießen! Mein Leben ist meine Trophäe für diesen Sieg!“ Es gab Gelächter... und plötzlich nachdenkliche Stille!

Zwei Nahtoderfahrungen, die mich tief geprägt haben

Nun, mein Leben hat mir trotzdem noch viele Lernaufgaben gestellt. Besonders in den letzten drei Jahren. Da habe ich zwei Nahtoderfahrungen gemacht, die mich tief geprägt haben. Sie haben meine Angst vor dem Tod genommen und mich mit einer neuen Freude für das Leben erfüllt. Denn ich weiß: Das Leben hier auf Erden ist nur ein Teil eines viel größeren Ganzen. Es ist eine Gelegenheit, Liebe, Kreativität und Bewusstsein zu entfalten. Diese Erfahrungen haben mich gelehrt, das Leben in seiner ganzen Schönheit zu schätzen und jeden Moment bewusst zu leben. Was mir, ehrlich gesagt, auch nicht immer gelingt. Ab und an bin ich auch „sauer“, ab und an bin ich auch „nicht ich selbst“. Aber genau das alles gehört zum Prozess der Entwicklung! Ich sag' mir dann immer: „Deine Trophäe ist staubig. Du solltest sie ein wenig reinigen“. Dann gehe ich spazieren, meditiere, ziehe mich zurück, lese, treibe Sport... oder auch mal einfach nur Entspannen. Nichts-Tun macht auch Spaß!