



© 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.



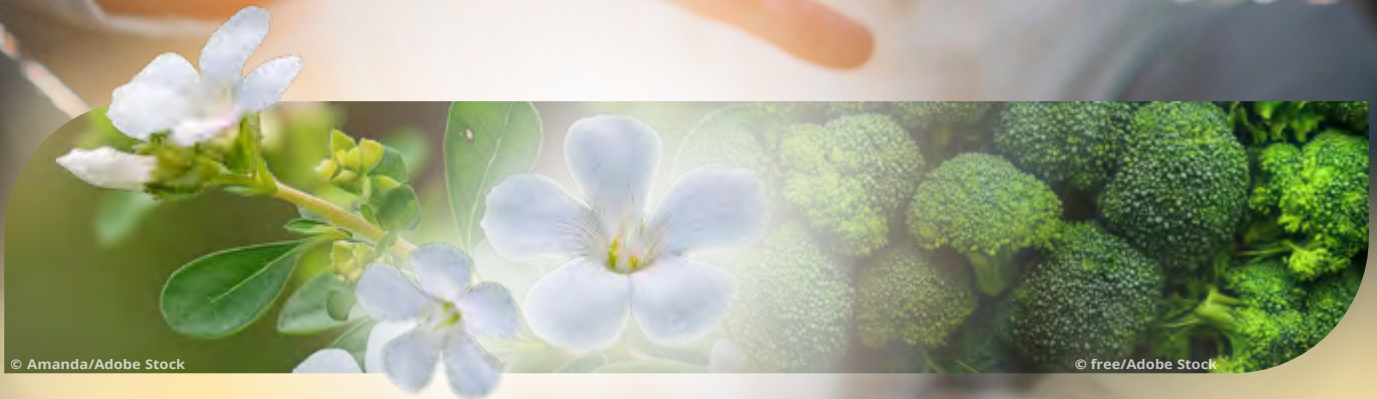
© Microgen/Adobe Stock

## 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

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Longevity neu gedacht</b>                                       | <b>6</b>  |
| Warum ein langes erfülltes Leben im Inneren beginnt                |           |
| Von Dr. Alfred Gruber                                              |           |
| <b>Powerpflanzen Brahmi und Brokkoli</b>                           | <b>10</b> |
| Heilkraft für Körper, Geist und Langlebigkeit                      |           |
| Von Dr. Doris Steiner-Ehrenberger                                  |           |
| <b>Yangshen</b>                                                    | <b>14</b> |
| Das Longevity der Traditionellen Chinesischen Medizin              |           |
| Von Melanie Joußen                                                 |           |
| <b>Mitochondrien im Fokus</b>                                      | <b>18</b> |
| Wie Stress, falsche Ernährung und Umweltgifte die Zellen zerstören |           |
| Von Dr. Wolfram Kersten                                            |           |
| <b>Biohacking: Was ist das eigentlich?</b>                         | <b>22</b> |
| Vom Silicon Valley in den Alltag                                   |           |
| Von Dr. Gerd Wirtz                                                 |           |
| <b>Nahrung für die Haut</b>                                        | <b>26</b> |
| Die besten Heil- und Hausmittel für einen frischen Teint           |           |
| Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger                            |           |
| <b>Das Hormesis-Prinzip</b>                                        | <b>32</b> |
| Warum Stress gesund sein kann                                      |           |
| raum&zeit-Interview mit Prof. Bernd Kleine-Gunk, von Detlef Scholz |           |
| <b>Die Formel für gesundes Altern</b>                              | <b>36</b> |
| Das Zusammenspiel von Herz, Lunge und Gefäßen                      |           |
| Von Prof. Dr. Martin Middeke                                       |           |
| <b>Die Sauerstoff-Mehrschritt-Kur</b>                              | <b>40</b> |
| Heilung, Prävention, Longevity                                     |           |
| Von Dr. Heiner Gerke                                               |           |
| <b>Heilsame Wege in ein erfülltes Alter</b>                        | <b>48</b> |
| Von der Last zur Leichtigkeit                                      |           |
| Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.)                           |           |
| <b>Open End mit Dieter Dahl</b>                                    | <b>52</b> |
| 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 60

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

#### Fixpunkte

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Editorial</b>        | <b>3</b>  |
| <b>Kurz &amp; Knapp</b> | <b>30</b> |
| <b>Buch-Tipps</b>       | <b>45</b> |
| <b>Kolumne</b>          | <b>64</b> |
| Von Carmen Apfel (Hp.)  |           |
| <b>Impressum</b>        | <b>65</b> |



© 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).

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

### Gesund alt werden



**W**er 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.

**G**esund 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.

**D**abei 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