



Anti-Aging mit Ayurveda

WIN SILVESTER

Die Suche nach dem ewigen Leben ist so alt wie die Menschheit. Das Bestreben, den Alterungsprozess aufzuhalten, hinauszuzögern oder gar umzukehren, hat seit jeher Fantasie und Forscherdrang der Menschen beflügelt.

Der demografische Wandel hat das Interesse am Thema Anti-Aging neu entfacht. Laut dem Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung lag das Durchschnittsalter in Deutschland im Jahr 2015 bei 44 Jahren (BIB 2018). Es wird in den kommenden Jahren stetig steigen, denn die Generation der Babyboomer (Jahrgänge 1955–1969) ist fitter als alle Vorgängergenerationen und will vor allem so lange wie möglich gesund bleiben. Tatsächlich steigt mit dem Alter die Wahrscheinlichkeit verschiedener Erkrankungen, insbesondere ernährungsbedingter Stoffwechselstörungen, angefangen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sarkopenie bis hin zu Demenz. Kein Wunder also, dass im Zuge von Prävention und Gesundheitsförderung der lange als unwissenschaftlich belächelte Bereich des Anti-Aging wieder mehr in den Fokus medizinischen Interesses rückt.

Altern

Es gibt bislang keine einheitliche Definition des Alterns. Grob lassen sich zwei Arten unterscheiden: primäres und sekundäres Altern.

Primäres Altern

Bei allen höherentwickelten Lebewesen (Mehrzellern) kommt es irgendwann zu einem Funktionsverlust von Zellen, Geweben, Organen und schließlich zum Tod. Manche Einzeller wie Wimperntierchen sind hingegen theoretisch unsterblich (Blackburn 2012).

Die maximale Lebensspanne des Menschen wird mit rund 120 Jahren angegeben. Die älteste Frau, von der die Literatur berichtet, Jeanne Calment, wurde 122 Jahre alt (Nature 2016). Interessanterweise finden sich die 120 Jahre in verschiedenen Kontexten wieder:

- in der Bibel: „Mein Geist soll nicht für immer im Menschen bleiben, weil er auch Fleisch ist; daher soll seine Lebenszeit 120 Jahre betragen.“ (Genesis 6,3),
- im Persischen als Geburtstagswunsch: „Mögest Du mindestens 120 Jahre alt werden.“,
- in der Ayurveda-Medizin als maximale Lebenszeit des Menschen (Caraka).

Zwei Faktoren spielen beim Alterungsprozess eine besondere Rolle:

Die Telomere sind eine Art „Schutzkappen“ auf den Chromosomen. Sie bestehen aus repetitiven DNA-Strängen, die bei jedem Teilungsvorgang einer Zelle etwas kürzer werden. Sobald sie eine gewisse Länge unterschreiten, tritt die Zelle ins Stadium der Seneszenz ein: Sie kann sich nicht mehr teilen und stirbt. 2009 er-

hielten Blackburn, Greider und Szostak den Nobelpreis für die Entdeckung des Enzyms Telomerase, das in der Lage ist, die Telomere wieder zu verlängern (*Nobel 2009*). Erstmals gelang damit der Nachweis, dass der Körper ein eigenes Reverse-Aging-Programm besitzt (*Blackburn 2017*). Das gilt allerdings nur für Zellen, die sich auch im Erwachsenenalter noch teilen können (mitotische Zellen wie Knochenmarkszellen, Keimzellen, Stammzellen und bestimmte Immunzellen). In Ernährungsstudien an Mäusen und Ratten ließ sich das primäre Altern durch eine Kalorienbegrenzung verzögern. Beim Menschen gibt es ebenfalls erste vielversprechende Studien. Eine Beschränkung der Energiezufuhr bei voller Nährstoffversorgung fördert unter anderem die metabolische und molekulare Gesundheit und reduziert alters-assoziierte Biomarker wie Blutdruck, Dicke der Intima der Carotisarterie oder Entzündungsmarker wie C-reaktives Protein und TNF-alpha (*Most et al. 2017*).

Sekundäres Altern

In der Regel verkürzen äußere Einflüsse die maximal erreichbare Lebensspanne. Dazu gehören Bewegungsmangel, Fehlernährung, Krankheiten und Suchtmittelkonsum. Das sekundäre Altern lässt sich also durch den Lebensstil aktiv beeinflussen (*Passarino et al. 2016*).

In der modernen Forschung werden weitere Gründe für das Altern diskutiert (vgl. *Giampapa et al. 2007*; *Schmitt-Homm, Homm 2014*; *Kleine-Gunk 2017*):

- Schädigungen der DNA zum Beispiel durch Strahlung und oxidativen Stress
- veränderte Genexpression
- mitochondriale Dysfunktionen
- Hormonmangel
- chronische niederschwellige Entzündungen (silent inflammation)
- Ablagerungen von Stoffwechselprodukten wie AGEs (Advanced Glycation Endproducts) oder LPS (Lipopolysaccharids)
- psycho-soziale Aspekte wie Einsamkeit, Depression und fehlende Sinnhaftigkeit im Leben

Anti-Aging

Die Anti-Aging-Forschung fokussiert auf drei Kerngebiete:

- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Umkehrung des Alterungsprozesses
- Aufhebung des Alterns, die Suche nach Unsterblichkeit

Neben der reinen Lebensdauer geht es natürlich auch um den Erhalt einer optimalen Gesundheit. Die ersten Erkenntnisse zu diesem Thema sind bereits 2.000 vor Christus (!) in der frühen vedischen Zeit im heutigen Indien schriftlich niedergelegt worden (*Rhyner 2004*):

„Wir haben Ambrosia getrunken und sind unsterblich geworden. Wir haben das Licht erreicht und zu den Göttern gefunden. Wir sind dort angelangt, wo unser Leben verlängert ist.“

(*Rigveda*, zitiert nach *Rhyner 2004*)

In dieser Zeit entstand der Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben.

Der Ayurveda

Der Ayurveda ist ein Naturheilkundesystem, das bereits seit mehreren tausend Jahren durchgängig in Südasien praktiziert wird. Er gehört zur traditionellen indischen Medizin (TIM). Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als System anerkannt, erfahren die Konzepte des Ayurveda zunehmend Interesse in der westlichen wissenschaftlichen Welt. So wird in Deutschland unter anderem an der Charité in Berlin unter der Leitung von Dr. Christian Kessler und Prof. Dr. med. Andreas Michalsen intensiv an den Einsatzmöglichkeiten ayurvedischer Therapiemethoden beispielsweise bei Osteoarthritis geforscht (*Kessler et al. 2018*).

Der **Ayurveda** versteht sich als Gesundheitskonzept mit klarem Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention. Er gibt Antworten auf alle Fragen des täglichen Lebens. Entsprechend ausführlich werden in den klassischen Schriften alle Aspekte des Lebens beleuchtet: „Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben. Das, was dem Leben zu- oder abträglich ist, das Maß des Lebens und seiner Komponenten, und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird, das nennt man Ayurveda.“ (*Caraka*)

Die Empfehlungen des Ayurveda basieren auf drei universellen Wirkprinzipien (sanskrit: *Doshas*), deren Zusammenspiel für die Gesundheit und den Alterungsprozess wichtig ist. Die Wirkprinzipien wurden aus akribischer Beobachtung der Natur und biologischer Prozesse über Jahrtausende hinweg abgeleitet und gedeutet. Sie heißen auf Sanskrit:

- *Vata*, das Bewegungs- oder kinetische Prinzip
- *Pitta*, das Hitze- oder thermische Prinzip
- *Kapha*, das stabilisierende und verbindende Prinzip

Vata, *Pitta* und *Kapha* durchdringen alles. Sie bestimmen die Grundkonstitution eines Menschen, seine Anfälligkeit oder Resilienz gegenüber Erkrankungen, seine optimale Ernährung, den Alterungsprozess und seine Lebensphasen (*Patwardhan 2008*). Vereinfachte Beispiele für *Dosha*-Assoziationen sind:

- Durchfall oder Verstopfung: Das Bewegungsprinzip ist gestört.
- Entzündungen im Körper: Das Hitzeprinzip ist gestört.
- Übergewicht: Das Stabilitätsprinzip ist gestört.

Im Lauf des Alterns wird das Bewegungsprinzip (*Vata*) zunehmend dominant. Das äußert sich in Störungen zum Beispiel des Herz-Kreislaufsystems (Bluthochdruck, Herzinfarkt), des Bewegungsapparates (Sarkopenie, Osteoporose) und Störungen des Geistes (Demenz). Frühzeitig begonnene Maßnahmen wie moderates Kraft- und Ausdauertraining, Meditation/ Psychohygiene und eine ausgewogene, der individuellen Konstitution und Lebenssituation angepasste Ernährung zusammen mit der bedarfsgerechten Einnahme von Supplementen können diese negativen Veränderungen verlangsamen.





Im Ayurveda ist ein regelmäßiger Essrhythmus wichtig, um einen guten „Stoff-Wechsel“ zu fördern.

Anti-Aging im Ayurveda

Dem Thema „Verjüngung und Langlebigkeit“ ist im Ayurveda ein ganzes Fachgebiet gewidmet (*Bhagat 2015*). Dieses steht gleichberechtigt neben Disziplinen wie Innere Medizin, Gynäkologie oder Chirurgie. Nach Caraka wird eine Person, die sich der Verjüngungstherapie unterzieht, folgende Ergebnisse erzielen:

- Freiheit von Krankheit
- starkes Gedächtnis und klaren Intellekt
- leuchtendes Hautbild und strahlende Stimme
- Körperkraft und exzellente Sinnesorgane
- Langlebigkeit und Jugend
- Respekt in der Gesellschaft

Alle verjüngenden Maßnahmen fasst der Ayurveda unter dem Begriff *Rasayana* zusammen. Das Wort *Rasayana* besteht aus zwei Teilen: *Ayana* lässt sich mit Weg oder Pfad übersetzen, *Rasa* mit Essenz, Mark, Nektar oder Serum. Alle Maßnahmen der ayurvedischen Verjüngungstherapie zielen darauf ab, die Qualität des *Rasa* zu erhöhen und einen optimalen Transport sowie Stoffwechsel zu gewährleisten.

Physiologisch am nächsten kommen dem *Rasa* das extrazelluläre Plasma und die extrazelluläre Matrix. Das extrazelluläre Plasma versorgt alle Gewebe mit Nährstoffen und transportiert Stoffwechselprodukte ab. Die extrazelluläre Matrix verleiht Struktur und Stabilität und ermöglicht die Kommunikation der Zellen untereinander.

Die Qualität des *Rasa* hat also direkten Einfluss auf die Gesundheit und damit auf den Alterungsprozess jeder einzelnen Zelle. Aus ayurvedischer Sicht ist *Rasa* auch das erste „Gewebe“, das der Körper aus der Nahrung herstellt. Aus diesem bilden sich dann im Lauf komplexer Umwandlungsprozesse in klarer Abfolge alle anderen Gewebe wie Muskeln oder Knochen.

Folgende Faktoren sind notwendig, um einen qualitativ hochwertigen „Stoff-Wechsel“ zu gewährleisten:

- gesunde und regelgerecht konsumierte Nahrung; regelgerecht umfasst im Ayurveda einen Katalog von Faktoren, die berücksichtigt werden sollten: saisonale Verfügbarkeit der Lebensmittel, Uhrzeit der Nahrungsaufnahme, Menge, Kombination von Lebensmitteln unter Berücksichtigung des Alters und der Lebenssituation
- funktionierender Stoffwechsel (*agni* = thermisches Umwandlungsprinzip)
- offene Transportkanäle (*srotas*) für die Nährstoffe

Am Anfang jeder ayurvedischen Therapie steht die innere Reinigung. Medizin kann nur dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn sie auf ein „sauberes“ System trifft. Hier findet sich in der Literatur oft der Vergleich mit einem Stück Stoff: Wenn ich ein schmutziges Stück Stoff einfärben möchte, werde ich kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielen. Ich muss den Stoff erst reinigen, damit die Farbe (das Medikament oder die Therapie) jede Faser (jede Zelle) erreichen kann (*Becker 2012*).

Auftreten von Ama im Körper

Im naturheilkundlichen Kontext wird oft von „Detox“ oder „Entschlacken“ gesprochen. Die moderne Medizin stellt dagegen immer wieder klar, dass es „Schlacke“ im Körper nicht gibt. Allerdings gibt es eine ganze Reihe von Stoffen, die sich im Körper anreichern und diesem langfristig schaden können. Für diese Stoffe verwendet der Ayurveda den Sammelbegriff *Ama*. Auf körperlicher Ebene kann *Ama* in drei Bereichen anfallen:

- im Gastrointestinaltrakt
- im extrazellulären Raum
- im intrazellulären Raum

Gastrointestinaltrakt

In den Gastrointestinaltrakt kann *Ama* zum Beispiel über die Ernährung in Form von fettlöslichen organischen Schadstoffen aus der Umwelt wie PCB (polychlorierte Biphenyle) und Dioxinen gelangen. Außerdem kann es zu Störungen im Stoffwechsel kommen, etwa zur Bildung von Gallen- oder Nierensteinen. Darüber hinaus gibt es im Darm eine unüberschaubare Zahl an Commensalen (Mitbewohner; Darmbakterien), deren Erforschung noch in den Kinderschuhen steckt, und die Gesundheit, Essverhalten und Ernährung, Emotionen und auch das Altern maßgeblich mit beeinflussen. Die Zusammensetzung der Mikrobiota bestimmt zum Beispiel die Permeabilität der Darmwand mit, die Synthese und Aufnahme von Nährstoffen, die Leistungsfähigkeit des Immunsystems, den Entzündungszustand des Körpers (Stichwort „Leaky-Gut-Syndrom“), Libido und gedankliche Klarheit (*Bischoff et al. 2014*). Das Max-Planck-Institut für Neurobiologie in Martinsried stellte kürzlich fest, dass schon eine gesunde (!) Darmflora die Entstehung von Multipler Sklerose begünstigen kann (*Berer et al. 2017*).

Beim Leaky-Gut-Syndrom kann *Ama* in den Extrazellulär- raum eindringen. Die Darmschleimhaut wird durch- lässig, sodass Toxine und unverdaute Partikel die sonst geschlossene Darmbarriere durchbrechen und in den Blutkreislauf gelangen können. Sie verteilen sich über das Blut im gesamten Körper und können Symptome (z. B. Allergien) auslösen (vgl. *Morris et al. 2017*).

Extrazellulärraum

Advanced Glycation Endproducts (AGEs) sind Stoff- wechsellprodukte, die teilweise über die Nahrung in den Körper gelangen (z. B. über Frittiertes, Gebratenes, Gegrilltes, Chips), die aber auch im Stoffwechsel gebil- det werden, etwa wenn Glukose mit dem roten Blut- farbstoff Hämoglobin reagiert. Das Ausmaß dieser Gly- kierung lässt sich dann am HbA1c-Wert ablesen. Rau- chen fördert die Entstehung von AGEs (*Nicholl 1998*). Sie lagern sich in verschiedenen Geweben ab und tra- gen zum Alterungsprozess bei: In den Faszien zum Bei- spiel entstehen pathologische Crosslinks, die zur Al- terssteifigkeit beitragen (*Möckel 2016*). In den Knochen führen die Crosslinks zu Sprödigkeit, das Osteoporose- risiko steigt. In den Arterien entstehen Arteriosklerose und Entzündungen. Insgesamt fördern AGEs die Pro- duktion von proinflammatorischen Zytokinen.

Lipofuszin, häufig als Alterspigment bezeichnet, ent- steht durch oxidativen Stress als nicht weiter abbauba- res Stoffwechselendprodukt an Proteinen und Lipiden (*Gray 2005*). Es lagert sich unter anderem an den Herz- muskelzellen ab. In der Haut zeigt sich Lipofuszin in Form von Altersflecken. Im Gehirn wird es mit Alzhei- mer in Verbindung gebracht (*Giaccone 2011*). Dort tritt bei der Alzheimer-Erkrankung Beta-Amyloid (Plaques) zwischen den Nervenzellen auf.

Fettlösliche Toxine lagern sich im Fettgewebe ab und werden beim Abnehmen freigesetzt (*Lim et al. 2011*). Bei ayurvedischen Reinigungskuren wird daher Ghee (geklärte Butter) als Trägersubstanz eingesetzt, um diese Stoffe zu binden und sicher auszuleiten.

Intrazellulärraum

Innerhalb jeder Zelle finden sich Zellorganellen (Lysosomen), die für die Metabolisierung von körperfrem- den oder von der Zelle nicht mehr benötigten Substan- zen zuständig sind. Bei einer unzureichenden Funktion der Lysosomen kommt es zur gestörten Autophagie und zu einer Akkumulation der abzubauenen Sub- stanzen – zuerst innerhalb der Zelle, später auch im Extrazellulärraum. Die sich anreichernden Stoffe kön- nen im Organismus langfristig Störungen wie Diabetes mellitus Typ 2 hervorrufen (*Catana 2018*).

Das Tau-Protein stabilisiert Transportsysteme inner- halb der Zelle (sog. Mikrotubuli). Seine Fehlfunktion kann Erkrankungen wie Alzheimer oder Morbus Par- kinson begünstigen (*Sebastian-Serrano 2018*).

Bei der DNA-Methylierung koppelt sich eine Methyl- gruppe an einen bestimmten Teil der DNA. Auf diese Weise werden Gene ein- und ausgeschaltet. Auch be-

stimmte Dispositionen (z. B. für Allergien oder Diabe- tes) können durch diese epigenetischen Vorgänge wei- tervererbt werden.

Im aktuellen Kontext zunehmender Demenzer- krankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Autoimmunerkrankungen zeigt sich die besondere Bedeutung der Rasayanas für ein gesundes Rasa und einen optimal funktionierenden Stoffwechsel.

Innere Reinigung mit Ayurveda

Ayurvedische Reinigungen sind multi-modal. Sie be- stehen aus der Anwendung von medizinierten, also mit Kräuterextrakten angereicherten Ölen, Massagen, Schwitzkuren, Einläufen und weiteres. Außerdem wer- den sie individuell auf die Person abgestimmt und ge- zielt eingesetzt.

Zwei Substanzen dienen bevorzugt der inneren Rei- nigung: Ghee (geklärte Butter/Butterreinfett) und schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum/pippali*). **Ghee** enthält

- das volle Spektrum an kurz-, mittel- und langketti- gen Fettsäuren,
- die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K,
- konjugierte Linolsäure,
- Antioxidanzien,
- Mineralstoffe.

Die im Ghee enthaltene Buttersäure dient den Epithel- zellen des Darms als Nährstoff, unterstützt das Wachs- tum förderlicher Darmbakterien und schützt vor un- günstigen Darmbakterien. Ghee regt die Bildung von



Ghee dient im Ayurveda zur inneren Reinigung.



Laut Ayurveda harmonisiert Honig die Körperfunktionen.

Gallenflüssigkeit an. Es mobilisiert fettlösliche Toxine aus den Geweben und bindet sie. Es wirkt als natürlicher Entzündungshemmer und reguliert die enzymatische Detox-Aktivität zum Beispiel in der Leber (Sharma 2010). Außerdem soll es vor Krebs schützen (Rani, Kansal 2012).

Den klassischen Schriften zufolge verbessert Ghee Intellekt, Gedächtnis, Verdauungskraft, Fruchtbarkeit, Immunsystem und Sehkraft (Rhyner 2004).

Der Ayurveda empfiehlt Ghee ausdrücklich als Teil einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Sein Rauchpunkt liegt bei 205 Grad Celsius. Deshalb eignet es sich hervorragend zum Braten. Es hat keinen Eigengeschmack. Gleichzeitig wirkt es als Geschmacksverstärker.

Schwarzer Pfeffer zeigt ebenfalls zahlreiche gesundheitsförderliche Wirkungen (Megwhal 2013). Es

- unterstützt die Entgiftung des Körpers,
- verbessert die Aufnahme und Bioverfügbarkeit anderer Wirkstoffe,
- wirkt antioxidativ, antientzündlich und immunmodulierend,
- wirkt antikanzerogen und chemopräventiv.

Die innere Reinigung ist laut Ayurveda die Voraussetzung dafür, dass die als Rasayanas empfohlenen Nahrungsmittel ihre volle Wirkung entfalten können.

Anti-Aging Ernährung im Ayurveda

Neben Ghee gelten Honig und warme Milch als die besten Rasayanas.

Honig harmonisiert alle Wirkprinzipien. Er stimuliert die Verdauung und regt den Stoffwechsel an. Vor allem für Menschen, die Stress ausgleichen und Gewicht reduzieren möchten, ist laut Ayurveda eine Portion Honig täglich sinnvoll. Honig reduziert aus ayurvedi-

scher Sicht trotz seines hohen Zuckeranteils Fettgewebe und wirkt „auskratzend“ (reinigend) im Körper (Rosenberg 2016).

Kuhmilch wirkt zellverjüngend, immun- und herzstärkend, fördert den Intellekt, Langlebigkeit und Fruchtbarkeit (Rhyner 2017). Zudem fördert sie einerseits Ojas (die feinste Essenz unserer Nahrung, essenziell für den Aufbau gesunder Körpergewebe) und andererseits einen Zustand psycho-mentaler Ausgeglichenheit (Sattva). Nicht zuletzt deshalb ist die Milch im Ayurveda so wertvoll. Schon die klassischen Schriften erklären, dass Produkte von Tieren, die keine artgerechte Nahrung und Bewegung erhalten, für den menschlichen Verzehr ungeeignet sind. Das bedeutet, dass ein Großteil der heute angebotenen Milchprodukte nicht den Richtlinien der ayurvedischen Klassiker entspricht.

Für **Milch** und **Honig** gelten besondere Empfehlungen:

- Honig nicht erhitzen und nicht zu gleichen Teilen mit Ghee einnehmen (toxisch!).
- Milch nicht kalt konsumieren, nicht zusammen mit sauren oder salzigen Produkten und Bananen.
- Milch, aufgekocht mit Gewürzen, gilt als vollständige Mahlzeit, die keiner weiteren Ergänzung bedarf.

Als **Gewürze** empfiehlt der Ayurveda besonders Curcuma, Ingwer, Safran und als Tee Süßholz (*Yashti-Madhu*).

Als bestes kräftigendes und vitalisierendes Rasayana bezeichnen die Klassiker ein würziges Fruchtmus: **Chyavanprash**, dessen Grundlage die Amla-Frucht (*Emblica officinalis*) bildet (Caraka). Neben der Amla-Frucht enthält es rund 50 weitere Zutaten. Es wird als tägliches Rasayana mit warmer Milch für jedes Alter empfohlen. *Chyavanprash* fördert die gesunde Entwicklung von Kindern und kräftigt im Alter. Aufgrund seines hohen Zuckeranteils ist es jedoch für Übergewichtige nicht geeignet.

Die **Amla-Frucht** ist das berühmteste Einzel-Rasayana. Besonders tonisiert sie Augen, Haare, Herz, Leber und den Verdauungstrakt (vgl. Yadav et al. 2017).

Laut Caraka ist die **Haritaki-Frucht** (*Terminalia chebulata*) jedoch wichtiger. Sie zeigt gesundheitsfördernde Wirkungen – ähnlich fürsorglich „wie eine Mutter“ (Stapelfeldt 2006).

Für Nervensystem und Psyche sind besonders förderlich

- Shankhapushpi (*Convolvulus pluricaulis*),
- Brahmi (*Bacopa monniera*),
- Mandukaparni (*Centella asiatica*) und
- Tulsi (*Ocimum sanctum*).

Muskel- und Nervengewebe profitieren von der regelmäßigen Einnahme von Ashvagandha (*Withania somnifera*) (Murthy 2010), die Haut von Guduchi (*Tinospora cordifolia*).

Alkohol ist im Ayurveda gesunden und glücklichen Menschen vorbehalten. „Traubenwein wirkt anregend, beglückend, nährend, fördert Kühnheit, Vorstellungskraft, Zufriedenheit, Körperfülle und Stärke, vertreibt Kummer, Müdigkeit und Furcht. Wein ist wie Nektar, wenn von Sattva-dominierten Menschen mit Vernunft und entsprechend gesundheitlicher Regeln getrunken.“ (Caraka)

„Die Schlüsselsubstanz im Rotwein heißt Resveratrol“, sagt Ralph Steuernagel, Leiter der Eurasiamed Akademie für Ayurvedamedizin Bad Homburg (2013). Resveratrol ist ein sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, ein Polyphenol, das viele Pflanzen einschließlich Trauben, Beeren und Erdnüsse als Schutz vor Krankheitserregern produzieren. Die Traube zum Beispiel synthetisiert es zum Schutz vor Schimmelpilzen. Resveratrol hat Tsay (2017) zufolge

- starke antioxidative und antientzündliche Eigenschaften,
- die Fähigkeit die Insulinsensitivität zu verbessern, den Blutzuckerspiegel zu senken und antidiabetisch zu wirken,
- den Fettstoffwechsel zu regulieren,
- Herz und Nerven zu schützen,
- vor Krebs zu schützen und die Apoptose (den selbst eingeleiteten Tod) von Krebszellen zu fördern.

Bewegung im Ayurveda

Regelmäßige körperliche Aktivität ist essenzieller Teil eines vollständigen Anti-Aging-Programms nach ayurvedischen Prinzipien. Körperübungen und Training verfolgen aus ayurvedischer Sicht drei Ziele (Caraka):

- Koordination von Körper und Geist
- Stressabbau
- Verjüngung

Im modernen H.I.I.T. (High Intensity Intervall Training), meist mit aufpeitschender Musik und unter Zeitdruck, ist man vom ayurvedischen Ansatz allerdings meilenweit entfernt. Hier gilt moderates Training bei submaximaler Belastung mit gleichbleibender, tiefer Atmung als Schlüssel für ein langes Leben.

Ethik und psycho-mentale Gesundheit

Blackburn und Epel (2017) stellen eher psycho-soziale Faktoren in den Mittelpunkt ihrer Empfehlungen. Meditation wirkt nachweislich auf die Länge der Telomere, ein gesunder Lebensstil aktiviert die Telomerase und damit das Reverse-Aging-Programm des Körpers.

Ayurveda versteht den Menschen als psychosomatisches Wesen und Teil eines größeren Ganzen. Eine positive Geisteshaltung sowie eine ethisch-moralische Lebensausrichtung (sog. *acara-rasayana*) wirken daher gesundheitsfördernd. Sie bilden „den unabdingbaren Nährboden, in dem körperliche Rasayana-Verfahren erst ihre wahre Kraft entfalten können“ (vgl. Caraka). „Für einen unmoralischen Menschen wird die Wirkung der Einnahme von Rasayanas wie *Cyavanaprash* somit begrenzt sein.“ (Becker 2012)

Fazit

Die ayurvedischen Rasayanas beeinflussen alle aktuell bekannten Ursachen des Alterns positiv. Moderne Forschungsergebnisse belegen die Effektivität der Maßnahmen. Interessant ist, dass bereits vor mehreren tausend Jahren Nahrungsergänzungen in Form von Frucht- und Kräutermischungen sowie -konzentratempfohlen wurden. Schon damals war man der Meinung, dass die „normale“ Ernährung für das Ausschöpfen des vollen Potenzials des Menschen nicht ausreicht.

Die WHO definiert **Gesundheit** als einen Zustand völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein als Freisein von Krankheit oder Schwäche. So sieht es auch der Ayurveda.

Rasayanas sind aus ayurvedischer Sicht daher mehr als Anti-Aging. Sie sind unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden Lebenswandels und die Voraussetzung für Wohlbefinden und die Entfaltung des vollen persönlichen Potenzials.

Alle Aussagen stellen Vereinfachungen und Annäherungen an das vielschichtige System des Ayurveda dar. Die Komplexität eines Sanskrit-Begriffs lässt sich nicht mit einem Wort übersetzen. Jede Beschreibung in diesem Artikel beleuchtet modellhaft nur Teilaspekte des Gesamtkonzepts. Alle genannten Nährstoffe können als Bestandteil der normalen Ernährung in den üblichen Mengen verzehrt werden. Es wurde bewusst auf Mengenangaben und Dosierungsempfehlungen verzichtet, da die Einnahme zu therapeutischen Zwecken individuell von einem qualifizierten Ayurveda-Mediziner, -Therapeuten oder -Ernährungsberater bestimmt werden sollte.

Weiterführende Informationen und qualifizierte Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten:

- DÄGAM (Dt. Ärztgesellschaft für Ayurveda-Medizin)
- VEAT (Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten)

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



DER AUTOR

Win Silvester, M. A. Gesundheitsmanagement (univ.) und medizinischer Ayurveda-Spezialist (EAA), ist als Berater in der betrieblichen Gesundheitsförderung und Ausbilder im Fitness- und Gesundheitsbereich in eigener Akademie tätig. Als Dozent ist er an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein verantwortlich für den IHK-zertifizierten Lehrgang zum Ayurveda/Yoga Gesundheitscoach (IHK).

Win Silvester M. A.
Saarbrückenerstr. 66
53117 Bonn
info@win-silvester.de
www.win-silvester.de