Rüdiger Dahlke
Gesund und glücklich älter werden

Extrait du livre

Gesund und glücklich älter werden
de Rüdiger Dahlke
Éditeur : Arkana Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b30901

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

RUEDIGER DAHLKE

Gesund und glücklich älter werden

Ruediger Dahlke

GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

Meine ganzheitliche Lebensstil-Medizin

arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe
© 2022 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Coverfoto: © Jens-Gerhard Schnabel
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34296-9

www.arkana-verlag.de

»[...] und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten [...] Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen *selbst* liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind [...] *Leben* Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.«[1]

Rainer Maria Rilke

Vorbemerkung

Die Hinweise, Sichtweisen und Empfehlungen in diesem Buch beruhen auf persönlichen Erkenntnissen des Autors. Dieses Buch soll dabei herkömmliche Behandlungsmethoden und medizinische Ansätze nicht ersetzen, sondern idealerweise ergänzen. Die im Buch dargelegten Sichtweisen und Erfahrungssätze des Autors spiegeln dessen Lebenserkenntnisse und Ansichten wider und stimmen nicht notwendigerweise mit den Sichtweisen des Verlages überein. Der Autor zeigt seine ganz eigenen persönlichen Denkansätze und Lebenserfahrungen auf, um nicht zuletzt Denkimpulse anzustoßen.

Inhalt

Persönliche Einleitung: Mein Geheimnis, fit zu bleiben 13

Teil I
Deutung und Be-deutung

Embracing Age – Das Alter annehmen und umarmen 31
Die Weitergabe von Wissen und Weisheit 36
Altern und Zeitmanagement 39
Alters(ver)wandlungen 44
Alter als Ernte(dank)zeit 46
Das Geheimnis der Dankbarkeit 49
Alter, Entwicklung und Beruf(ung) 51
Altern als Zeit des Fertig- und Glücklichwerdens 55
Alterserleichterungen: Nachtragen und Beleidigtsein lassen 57
Die (Menschen)würde des Alterns 61
Eigenverantwortung in der Lebensorganisation 67

Japanische Lebenskunst 1.0 69
Schätze des Lebensstils 69
Kintsugi – Reparieren als wertsteigerndes Konzept 71

Krankheitsbilder des Alters, ihre Vorbeugung und Reparatur 81
Das Altersherz 81
Krebs – Die Notwendigkeit lebenslangen Wachstums 85
Auswege aus den größten Krankheitsfallen des Alters 86

Übergewicht – Gutartig entgleistes Wachstum 87
Alzheimer – Das große Vergessen 88
Die Symptome und ihre Botschaft 92
Vorbeugung und Therapie 97

Auswege aus weiteren häufigen Altersfallen 109
Die Farbe des Alters 110
Der graue Star 112
Das nachlassende Gehör und der Geschmack am Leben 114
Altersweitsichtigkeit 117
Das Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses 119
Alterssteifheit, alte Rücken und verbrauchte Gelenke 120
Alte Haut 121

Japanische Lebenskunst 2.0 127
Kaizen – Der Weg der kleinen bewussten Schritte 127
Ikigai – Der Sinn des Lebens 129

Sinn, Sinne, Sinnlichkeit im Alter 131
Der Sinn des Lebens 131
Über die Sinne zum Sinn und auf den Weg 132
Das »Bilderalbum der Seele« 133
Der Duft der großen, weiten Welt 135
Das Leben schmecken 136
Sinnlichkeit und ihr Ersatz im Alter 137
Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit 139

Aufgaben im Herbst und Alter des Lebens 141
Die »Liste vor der Kiste« 141
Schatten durchlichten 142
Was will das Alter von uns? 149

Japanische Lebenskunst 3.0 153
Yuimaru – Gemeinschaft und Teilhabe 153
Shinrin yoku – Die japanische Wissenschaft des »Waldbadens« . . 156

Teil II
Praktische Erfahrung geht über alle Theorie

Raum und Zeit 161
Orte der Regeneration in bedrohlicher Welt 161
Mit der Zeit gehen: Chronos und Kairos 163
Praktische Numerologie 165
Von den Vorausgegangenen lernen 167
Routinen in Rituale wandeln 170

Was tun, wo beginnen? 173
Spielfilme – Mit dem Abend den Tag und das Leben zurückgewinnen 173
Lichtbilder und -funken für die Seele 176
Filme für alte Abende 177
Filme fürs »Altern in Würde« und entsprechende Abschiede 178
Ernährung – Kurzzeitfasten und mehr 179
Bewusst fasten 180
Die vier Ws des Essens 182
Ernährungsmedizin 183
Karge Einfachheit 185
Frische Kost für Altersfrische, wärmende für Behaglichkeit 189
Nahrungsergänzung im Alter 190
Bewegung und (geistige) Beweglichkeit 193
Kälte und Hitze als Heilmittel 197
Entspannung, Meditation und Stressabbau 199
Der gute alte Schlaf: (Mittags)schlaf, Power Nap und Besseres . . . 200
Vom Penner-Dromedar zum wachen Glücksdrachen 203

Der lange Atem der Sieger 205
Richtig atmen durch die Nase 206
Licht und Schatten der Evolution 210
Auf Lungenflügeln das Leben verlängern 213
CO_2 vs. O_2 216
Die Ausatmung, das eigentliche Geheimnis des langen Atems 218

Auf Nasen- und Lungenflügeln fliegen –
Der »verbundene Atem« 221
Prana – Lebensenergie und Alter 224

Die Heilkraft der vier Elemente und deine Rhythmen 227
Das Erdelement 227
Verdauung und Peristaltik, der Rhythmus des Erdelements 230
Das Wasserelement 232
In Nervenwasser gebettet – der Craniosakral-Rhythmus 235
Das Luftelement 236
Mit langem Atem zu langem Leben – der Rhythmus des Luftelements 236
Das Feuerelement 237
Das Herzensfeuer und sein Rhythmus 239
Das Zusammenspiel der Elemente 240

Medizinische Archetypen des Alterns 243

Vom Zauber der Synergien 247

Der Langlebigkeits-Code – Forever young 251
Die Neuroplastizität des Gehirns und andere Großchancen 252
Der Weg zu gesunder Langlebigkeit 254
Eine Wissenschaftlerin geht voraus – und wird sehr gesund uralt 262
Die »Pille« für ein gesundes langes Leben 267

Zum guten Ende: Mit dem Leben fertigwerden 269
Aussöhnung mit Freund Hein oder Gevatter Tod 269
Abschied nehmen als letzte Loslassübung 271
Wir sterben und leben weiter 274

Dank 277

Anhang

Tipps für die Praxis 281
Der kleine alltägliche Jungbrunnen für nebenbei 281
Yoga fürs Gesicht 281
Wandern mit Stöcken für Kondition und gesunde Rücken 283
Ein fester Bauch für die gute Verdauung 285
Detox zu Hause 286
Der Zauber des Bürstens und mehr 286
Kleinigkeiten für große Veränderungen 287
27 Pluspunkte zum Aufleben vor dem Ableben 287
Überflüssiges und Überzeugendes 290

Verzeichnisse und Übersichten 293
Die Übersichtsartikel 293
Die zwölf Lebensbühnen oder Urprinzipien 293
Die zwölf Heilsamen Tugenden 295

Veröffentlichungen des Autors und Kontakt 297
Bücher 297
Nützliche Adressen 300

Anmerkungen 301

Register 309

Persönliche Einleitung: Mein Geheimnis, fit zu bleiben

Mein Geheimnis ist gar keins, ich gebe es – schon immer – gern weiter, genau wie in meinen viel-und-siebzig Büchern. Letzteres ist rasch erklärt: Immer wenn ich x-mal dasselbe gefragt wurde, schrieb ich ein Buch darüber. Eine dreifache »Win-win-win-Situation«: 1. Fragenden gibt es ausführlichere Antworten und spart Zeit und Geld, 2. mir Wiederholungen, und 3. schreibe ich gern und mit Begeisterung in (m)einer Art Schreibmeditation.

Um keine falschen Erwartungen zu wecken: Es gibt keine Garantien, aber gute Hoffnung. Studien werde ich in diesem Buch nur wenige anführen, obwohl es viele gibt. Lieber stütze ich mich auf meine und aus Natur- und Volksheilkunde erprobten Erfahrungen, die, aus alten Zeiten bewahrt, sich alle Zeit bewährt haben. Hier nur angedeutet, werden sie im Mittelteil ausgeführt und zum Schluss noch stichpunkthaft zusammengefasst.

Altwerden ist keine Krankheit, sondern Ziel des Lebens. Unser Ziel hier ist, das Alter von Krankheit freizuhalten, um es zu genießen. Da ist einiges zu tun und noch mehr wegzulassen. Zurzeit leiden 85-jährige Frauen in Deutschland durchschnittlich unter fünf und Männer unter vier sogenannten Alterskrankheiten. Das müsste nicht sein. Wir können sehr viel besser sehr viel älter werden und sogar die Kunst erlernen, beim Altern jünger zu bleiben. Je früher wir damit beginnen, desto besser *natürlich*. Allerdings geht es mir um viel mehr, als Krankheitsbilder zu vermei-

den. Gelänge es, unsere Haupttodesursache, die Herz-Kreislauf-Krankheiten, völlig auszuschalten, stiege die Lebenserwartung durchschnittlich nur anderthalb Jahre. Ließen sich alle Krebserkrankungen vermeiden, wären es nur gut zwei.[2]

Meine Art, fit zu bleiben, behandelt dieses Buch. Ein Geheimnis soll auch das nicht sein und jedenfalls nicht bleiben. Mit zunehmendem Alter erreichten mich viele Fragen in dieser Richtung. Sie häuften sich, seit ich siebzig wurde. Und so teile ich gern, was sich in siebzig Lebens- und guten vierzig Arztjahren ergeben und mir und anderen geholfen hat.

Da kommt einiges zusammen und ergibt Synergien. Dieses Zusammenspiel der Kräfte und Energien hat mich immer fasziniert. Es enthüllt, wie viel mehr das Ganze ist als die Summe seiner Teile, führt aber auch dazu, dass wir vieles gleichzeitig bräuchten, was ich nur hintereinander formulieren kann. So sind einige Vor- und Rück- sowie hoffentlich wenige Übergriffe notwendig.

Vor allem brauchen wir für ein *langes*, *gesundes* und *glückliches* Leben eine Sichtänderung. Diese drei Adjektive gehören – aus meiner Sicht – unbedingt zusammen und dazu.

Wenn weiter alle alt werden, es dann aber nicht sein wollen, bleibt das Alter eine unglückliche Zeit der Unzufriedenheit. Dabei können und wollen wir uns doch das gerade am Ende unserer Zeit gar nicht leisten und brauchen es auch nicht. Das Alter eignet sich im Gegenteil besonders als Zeit des Glücklichseins und des Friedens.

Wo aber jeder alt werden will und niemand älter, wird Älterwerden das Synonym für unaufhaltsamen körperlichen und geistig-seelischen Abbau und sogar Verfall, einhergehend mit Schmerzen und Zipperlein, Gewichtszu- und -abnahme von Libido und Gedächtnis. Das Alter(n) ist aber gar nicht das Problem, wie beeindruckende alte Zeitgenossen zeigen. Eher ist der Verfall und schließlich Verlust von Vitalität problematisch. Körper, Geist und

Seele können bis ins hohe Alter gesund und stark bleiben, so wir die richtigen Stellschrauben bedienen, uns zu einem heilsamen Lebensstil durchringen und unseren Geist weiter fordern und fördern. Das kann Alterungsprozesse nachweislich stoppen und vermeintlich chronische Krankheitsbilder wie Altersherz und -diabetes, Übergewicht und sogar Alzheimer vorbeugen. Bluthochdruck etwa lässt sich wieder senken.

Was ich hier vermitteln möchte, ist der notwendige Perspektivenwechsel. Das beginnt mit dem zugrunde liegenden Muster. Erkennen und Vermitteln von Mustergültigem gehört zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Insofern freue ich mich, dieses Buch wie einen sehr langen ausführlichen Brief (an dich) zu schreiben und mit dem Wesentlichen zu beginnen.

Wobei ich natürlich nicht weiß, wie alt ich werde. Was ich aber sagen kann: Die vergangenen siebzig Jahre brachten viel Abwechslung mit sich, und ich habe viel er- und gelebt. Im deutschen Osten geboren, wurde ich schon als Kind geflohen und erlebte ungezählte Umzüge und -brüche mit zwei Vätern und Scheidungen von ihnen. Auf vielen Reisen durfte ich unsere Welt anschauen und Weltanschauung erwerben, als Therapeut in Namibia und als Arzt im Amazonas.

Zusammengenommen war ich Jahre auf Seminarwochen in Italien, kürzer in anderen europäischen Ländern, auch in beiden Amerikas und sogar in Nowosibirsk. Übersetzte Younity-Ausbildungs-Webinare erlauben mir heute, noch mehr Menschen über alle möglichen Grenzen hinweg zu erreichen, wofür ich sehr dankbar bin.

Bezüglich Langlebigkeit habe ich beileibe nicht die besten Gene. Mit 71 bin ich schon so alt, wie mein Vater wurde, beide Großväter erreichten die siebzig nicht. Eine Großmutter ging schon in ihren Fünfzigern. Es muss sich also zeigen, was Epigenetik gegenüber Genetik kann.

Da habe ich große Hoffnung, denn alles spricht für diese noch relativ junge Wissenschaft: Das Wort *epí* heißt im Altgriechischen »daneben, bei, darüber«. Tatsächlich scheint die Epigenetik über die alte Genetik weit hinauszugehen und auf ihr aufzubauen. Dazu gibt es eine interessante Studie aus Dänemark zum Krebsrisiko adoptierter Kinder, die von Dr. David Servan-Schreiber in seinem »Antikrebsbuch« aus dem *New England Journal of Medicine* zitiert ist:[3] Die Wissenschaftler ermittelten die genetischen Eltern von tausend adoptierten Kindern und konnten zeigen, dass deren Krebserkrankung keinerlei Einfluss auf ihre leiblichen Kinder hatte. Erkrankte aber ein Adoptiveltern-Teil an Krebs, verfünffachte sich das Risiko der nicht blutsverwandten Kinder.

Noch viel anschaulicher, wenn auch weit von uns entfernt, ist ein Beispiel aus dem Bienenstock. Königinnen stammen aus genetisch identischen Larven wie Arbeitsbienen, übertreffen diese aber – dank anderer Kost – um ein Vielfaches, was Aussehen, Gewicht, Lebenslänge, aber auch Physiologie angeht. Während Arbeitsbienen unfruchtbar sind, kann eine Königin an einem Tag bis zu 2000 Eier legen. Das ist weit mehr als ihr eigenes Gewicht, das jenes der Arbeitsbienen um das Vierfache übertrifft. Der Unterschied ergibt sich – nachweislich – aus unterschiedlicher Fütterung. Königinnen bekommen nicht nur zu Beginn, sondern lebenslang (bis zu fünf Jahren), und das ist bei ihnen länger als bei Arbeiterinnen (35 Tage bis neun Monate), Gelée royale. Allein königliches Futter prädestiniert sie zur Königin. Ernährung gehört also eindeutig zur Epigenetik. Natürlich sind wir weder Bienen noch Mäuse. Insofern ist Vorsicht geboten bei Analogien zwischen Tier- und Menschenreich. Aber vieles spricht dafür, auch bei uns könne Epigenetik in vielen Bereichen die Genetik überstimmen.

Inzwischen gibt es sogar einen epigenetischen Code, der relativ genaue Aussagen erlaubt, ob unser chronologisches, im Pass ausge-

wiesenes Alter mit dem biologischen übereinstimmt. Wie sehr die Epigenetik und damit der Lebensstil über die Genetik bestimmt, ergibt sich daraus, dass diese (mittels sogenannter Methylgruppen) Gene abschalten kann. Wir wissen heute, wie ungünstig sich Traumata, Übergewicht, Rauchen und Stress auswirken, grüner Tee dagegen und die Sulforaphane aus den Kohlgewächsen günstig. Abschaltungen von Genen lassen sich durch Lebensstilveränderungen auch wieder aufheben. Insofern ist die epigenetische Uhr eine relativ verlässliche, aber auch augenblickliche Lebenslängenanzeige. Bevor man sich diese mittels Test zumutet, empfehle ich den Film »Das brandneue Testament«.[4] Er zeigt, was passiert, wenn Menschen ihr Ablaufdatum kennen. Also Vorsicht! (Gute Filme sättigen Geist und Seele und öffnen den Blick für neue Horizonte, deswegen komme ich immer wieder auf einzelne zu sprechen.)[5]

Meinen siebzigsten Geburtstag feierte ich bei guter Gesundheit in unserem Rückzugsort »TamanGa«,[6] und ich konnte am Abend ein Seminar beginnen mit einer Mischung aus altem und neuem Schwung. Letzteren will ich gern vermitteln und vor allem das Gefühl: Es ist nie zu spät. Im Gegenteil: Je später, desto größer sind die Chancen. Wir Alten haben hoffentlich materiell unseren Teil abbekommen – und nichts mehr zu verlieren, aber viel Entscheidendes zu gewinnen …

Wir sind ja schon ein nachhaltiger Erfolg, haben so und so viele Jahrzehnte hinter uns, sie über- und durchgestanden und sind immer noch da. Du liest gerade ein Buch, das dir weitere Jahre und Jahrzehnte bringen, vor allem aber Lebensfreude, Zuversicht und Hoffnung schenken kann. Vielleicht bist du manches Mal hingefallen, aber immer einmal mehr aufgestanden. Gratuliere! Denn genau darauf kommt es an. Das ist das entscheidende Erfolgskonzept, um dich nicht vorzeitig unterkriegen zu lassen: Immer wieder aufrappeln, um schließlich dich selbst zu finden.

Gelebt habe ich, wie ich es beschreibe, und ich führe das auch später gern genauer aus, kann es tatsächlich empfehlen. Es sind einfache Dinge, die Freude vermitteln und Zuversicht schenken. In ihrer Einfachheit mögen sie erstaunen und überraschen. Ich habe gern so gelebt und tue es weiter.

Manchmal erlebe ich die Überraschung selbst. Bei einem Kongress war so ein Andrang zu meinem Vortrag, dass ich selbst in der Schlange anstand, um mich nicht vorzudrängeln. Vor mir stand eine – aus meiner Perspektive – junge Dame, zu der eine ältere, offenbar mit ihr befreundete, kam und fragte, wo sie hingehe. Antwort: »Zum Dahlke.« Darauf die Ältere: »Ja, lebt denn der noch?« Ich konnte es le(i)bhaft(ig) bestätigen.

Ihre Überraschung hatte – wie sie mir entschuldigend versicherte – damit zu tun, dass ich schon so lange Bücher schreibe. Länger als das erste Buch von 1979 und das letzte von diesem Jahr. Denn schon als Kind schrieb ich Tiergeschichten in Schulhefte, die bestenfalls meine Mutter las. Das war verfrüht und brachte den Nachteil schulischer Langeweile mit sich. Die mündete in Frechheit und schlechte Betragensnoten, die meine Mutter, eine engagierte Sonderschullehrerin, entsetzten. Mein Vater bat mich anschließend in einem Vier-Augen-Gespräch »unter Männern«, meine Mutter als Lehrerin zu verstehen. Aber solche Betragens-Bemerkungen seien ihm egal, solange ich ansonsten Einsen hätte. Schlimm wäre das Gegenteil: gute Betragensnoten bei schlechten Zensuren. Seinem Rat bin ich gefolgt, und im Anfang liegt alles. Ihr werdet es erleben: Frechheit im Denken siegt (nicht immer), aber auch nicht so selten.

Meiner Mutter verdanke ich andererseits viel. Sie prägte die Stimmung bei uns, und die stand unter dem später von uns vier Kindern identifizierten Motto »evangelo-sozialo-humano«. Mit dem Evangelischen wurde es nichts, denn ich wuchs im katholischen Dorf auf. Erst mit dem Eintritt ins Gymnasium kam das

Evangelische ins Spiel, und da war es für mich zu spät. Die wertende Gerichtssaalatmosphäre verfing nicht mehr, und mir fehlten die Rituale und der Duft von Weihrauch. Aber das Soziale und Humane stellte unsere Mutter immer in den Mittelpunkt und ein großes Arbeitsethos. Sie war wirklich fleißig und lebte für uns Kinder. Während ich unterwegs war, brach sie ihr Studium ab. Als wir vier groß waren, schloss sie es ab und lebte für ihre Schulkinder und schließlich für alle Kinder. Selbst in ihren Achtzigern und schon nicht mehr gut zu Fuß, sprach sie noch Texte für Blinde auf Kassetten. Das relativ große Erbe verteilte sie großzügig an Bedürftige und jene, die im Gegensatz zu ihr etwas mit Geld anfangen konnten. Mir machte das nichts aus, denn ich hatte mich enterbt. Dafür gab sie mir aber vor allem die Liebe zur Arbeit und zum Arztberuf mit und unterstützte mein Schreiben mit all ihren Möglichkeiten.

Auch wenn ich diese Entwicklungsgeschichte natürlich kenne, blieb die Wirkung erhalten. Ich lebe weiter gern für meine Aufgabe und Arbeit, die mir immer Freude war, der ich mich gern verpflichtet fühlte und ihren vorrangigen Stellenwert (an)erkannte. Als ich – durch partnerschaftliche Vorwürfe animiert – merkte, wie viel Zeit erst in die Praxis, dann zusätzlich in Seminare und ins Schreiben floss, musste ich mich entscheiden. Schreiben hatte ich immer als Freude empfunden. Denken und die Gedanken in Worte zu fassen entwickelte sich bald zu meiner Art Schreibmeditation. Als ich erkannte, mehr Zeit in Seminaren als in sogenannter Freizeit zu verbringen, hörte ich auf, Kurse als Arbeit zu empfinden, und lebte in ihnen (auf).

Mein Vater war wenig präsent, setzte aber an entscheidenden Punkten Akzente. Prägend entlastete er mich schon zu Beginn der Schulzeit bezüglich schlechter Noten in Schönschrift. Meine vorzeitig in weitgehender Eigenregie und in Wildwuchs entstandenen Buchstaben passten nie so recht in das dafür vorgesehene Zeilenschema. Er erklärte mir Unterschied und Zusam-

menhang von Form und Inhalt und wie viel wichtiger Letzterer sei. Es brauchte lange, bis ich diese frühe Prägung relativieren konnte, um auch Formen angemessene Bedeutung zuzugestehen.

Außerdem habe ich ihm die Tendenz zu verdanken, anzuschauen und kennenzulernen, wen oder was mich interessierte. Selbst sehen, hören und vor allem denken war seine Lehre aus den Leiden der Nazizeit und immer wissen, wie man rechtzeitig in die Schweiz kommt.

Im Anfang liegt alles, besagt das dritte der Schicksalsgesetze,[7] und diese elterlichen und später die Spielregeln des Lebens haben meines entscheidend geprägt. Andererseits ist es nie zu spät, weil unser Gehirn dank der wundervollen Gabe der Neuroplastizität jederzeit wachsen und sich neu und (noch) besser organisieren und der jeweiligen Situation anpassen kann.

Schon früh hörte ich von meiner Mutter: »Du bist mir eine Marke«, was eine Mischung aus »frech« und »wach« ausdrückte. Sie meinte es eher anerkennend, wenn ich ihre Vorgaben und Gebote kreativ auslegte.

Jahrzehnte später, schon Mitte sechzig, fing meine Partnerin wieder davon an, mir klarzumachen, ich sei eine Marke. Ich wehrte mich, aber sie beharrte darauf. Wer auf Facebook ein Interessengebiet sei und in Buchläden ein eigenes Regal habe, sei eine Marke und möge sich dessen bewusst sein. In Erinnerung an meine Kindheit nahm ich ihren Vorschlag an. Das bewährte sich verblüffend, bewahrte mich davor, mich weiter ausnutzen zu lassen, und half, Prioritäten zu setzen.

So akzeptierte ich mich als Marke, neudeutsch »Brand«. Aber trage ich deswegen ein Brand-Zeichen? Manchmal kommt es mir so vor. JournalistInnen packen Autoren oft in die Schublade ihres letzten Erfolgs. So bekam ich Etiketten wegen *Krankheit als Weg* und *Krankheit als Symbol* wie Psychosomatik-Guru,[8] wegen *Peace Food* Vegan- und auf dem Gegenpol »Fasten-Papst«[9] und für *Schick-*

salsgesetze und *Das Schatten-Prinzip*[10] »Esoterik- oder Hobbyphilosoph«. *Philosophía* heißt im Altgriechischen »Weisheitsliebe«, und dazu bekenne ich mich gern. Die Wahrheit und insbesondere die der Seele haben mich immer fasziniert und beschäftigt. Hobby ist etwas Geschätztes, das den Beruf ergänzt. »Esoterik« kommt vom griechischen *esōterikós*, womit der innere Kreis von Pythagoras' Schule beschrieben wurde. Hobbys und Philosophie in meinen Arztberuf zu integrieren als Basis meiner Arbeit in Bezug auf Philosophie, Krankheitsdeutung, Ernährungslehre und andere Themen, die krank machen, wie gerade Corona, zu denen ich schreibe und ausbilde, war mir und ist mir weiter Anliegen und Freude. »Guru« heißt auf Hindi im Grunde einfach »Lehrer«, und dagegen habe ich auch nichts, nur gegen den Beigeschmack, den das Wort bei uns hat. Selbstverständlich bin ich nicht der einzige Psychosomatiker und freue mich, wenn jüngere wie Professor Christian Schubert von der Uni Innsbruck nachkommen.[11] Vieles, was ich aus Erfahrung in *Krankheit als Symbol* beschrieben habe, belegt er mit Studien und eröffnet ihm damit hoffentlich noch erfolgreicher Eingang in die Schulmedizin.

Weder bin ich Vegan- noch Fastenpapst, spreche nie ex cathedra und habe keinesfalls den Anspruch, absolute Wahrheiten zu »verkünden«. Ich halte viel von pflanzlich-vollwertiger Kost, und obwohl ich weiß, dass sie uns vor so vielen Krankheiten bewahren könnte, bin ich entschieden gegen jeglichen Zwang zu veganer Kost. Ich schreibe und spreche »nur« von meiner, von mir erfahrenen Wahrheit.

Viele Mittel und Rezepte probierte ich in den vergangenen vier Jahrzehnten aus, für mich und an mir zuerst. Was mir gut bekam und sich anschließend bei PatientInnen bewährte, habe ich – über Bücher und Videos – weitervermittelt.

Mir zumeist in Frageform zugespielte Bälle bemühte ich mich stets aufzufangen. Wer die Augen offenhält und sich für solche

Zuspiele öffnet, bekommt viele Bälle. Da ich die Anregungen und die für mich passenden beibehalte und selbst ausprobiere, bin ich heute das Ergebnis einer Synergie verschiedenster Impulse.

Peace Food und Fasten(wandern) bewahrten mich zusammen mit Seminarzeiten in unserem Waldsaal in TamanGa seit fünf Jahrzehnten vor der Teilnahme an Grippewellen. Und das ist nicht etwa meiner guten Konstitution oder dem Glück geschuldet, denn es fing ganz anders an. Ich sammelte vieles auf, um meine eigenen gesundheitlichen Probleme zu lösen. So entdeckte ich früh Rechtsregulat und gutes Wasser aus reifen Quellen und wie gut es tut, es ausreichend und regelmäßig zu trinken. Bürsten sorgte schon morgens für Kribbeln in meinem Leben. Ganzkörper-Kneippen half der Durchblutung, und immer genug Sonne sorgte für genug Vitamin D und hoffentlich eine gewisse Besonnenheit. Gegen die Angst vor Rückenmarkschwindsucht wegen Onanierens half die Aufklärung des Großvaters, der ebenfalls Arzt war.

Einzelnen Komponenten allein ist Gesundheit selten zu verdanken. Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile. Insofern darf – in diesem Buch – mein persönlicher Lebensstil durchscheinen.

Er scheint sich zu bewähren. Im Jahr 2021 beim fünfzigjährigen Abiturtreffen war ich doch froh über ihn. In den Augen ehemaliger Mitschüler war Ähnliches zu lesen. Einige waren schon gar nicht mehr da, andere fragten, was mein Trick sei. Dabei habe ich wie sie geatmet, nur wohl oft bewusster bei der Zen-Meditation oder mit »verbundenem Atem«, der mir so viele wundervolle Gipfelerlebnisse schenkte. Da sie meine Seele sehr beflügelten, werden wir dieser Art zu atmen noch ausführlich begegnen. Gegessen habe ich natürlich auch, aber seit fünfzig Jahren mit regelmäßigen Fastenpausen. Wohl auch nicht so viel, doch wahrscheinlich bewusster. Seit über vierzig Jahren ist Kurzzeitfasten

mein täglich Brot, wobei ich schon seit Jahren kaum noch Brot esse. Da ich das Frühstück auslasse, ist jedes Mittagessen *breakfast*, Fastenbrechen. Dadurch erspare ich mir täglich eine Mahlzeit, viel Zeit, einiges Geld und gewinne viel Gesundheit.

Seit guten fünfzig Jahren meide ich Fleisch und Fisch, Molkereiprodukte und Eier, und seit zwölf Jahren und *Peace Food* achte ich strikt darauf, auch keinen Spuren von Tierprotein zu erlauben, sich versteckt einzuschleichen. Neben dem Schleim von Molkereiprodukten meide ich auch den Getreidekleber Gluten, weil beide meinem Hirn nicht bekommen.

Getrunken habe ich auch, aber wohl weniger Alkohol und viel mehr gutes Wasser. Bewegung war mir vielleicht wichtiger, jedenfalls bewusster bei sechs bis sieben Fastenwanderwochen im Jahr und vor allem auch geistige. Ich musste nie Jobs annehmen, sondern arbeitete immer in (m)einem Beruf, den ich ständig erweiter(t)e. Vielleicht war ich deshalb als Einziger beim Abitreffen nicht in Pension, sondern weiter meiner Berufung und konsequent (m)einem spirituellen Weg treu.

Die meisten hatten sich in Pension und Ruhestand vermehrt ihren Hobbys gewidmet. Ich bin froh, dass ich alles, was sie als Hobby außerhalb der Arbeit lebten, von Anfang an in meine Arbeit integrieren konnte. Seit über vierzig Jahren war Zen(-Meditation) für mich weit mehr Lebensstil als Beruf, und ich gebe seit Jahrzehnten Zen-Wochen »Fasten – Schweigen – Meditieren«. (M)ein Vorteil war wohl, all das weder als Arbeit noch als Verzicht oder Einschränkung, sondern als Chance und Glück mit Genuss und Freude zu erleben.

Meine Schreibmeditationen erfüllen mich bis heute mit Dankbarkeit, und ich freue mich, sie in warmen Wintern an schönen Plätzen zu genießen.

Zentral war für mich immer, meiner Liebe zu folgen, in Partnerschaft wie Beruf. Dem Arztberuf und der Berufung zu schrei-

ben bin ich treu geblieben. Mit meiner ersten Frau Margit war ich 25 Jahre verheiratet, und wir sind weiter über unsere Tochter Naomi verbunden wie auch über die Arbeit vom Schreiben über gemeinsame Seminare bis zu Ausbildungen. Wundervolle Partnerschaften durfte ich erleben, und selbst wo sie in Enttäuschungen mündeten, konnte ich noch lernen und schließlich das Ende der Täuschung annehmen. Immer konnte ich »arbeiten« und meiner Aufgabe nachgehen und akzeptierte diesbezüglich keine Einschränkungen. So versäumte ich einiges an sozialer Gemütlichkeit, verbrachte keine Zeit in Cafés oder Bars und entwickelte wohl auch wenig Familiensinn. Möglicherweise standen LeserInnen und KursteilnehmerInnen immer mehr im Vordergrund.

Aber auch mit über siebzig bin ich noch glücklich mit (m)einer großen späten Liebe verbunden. Zusammen genießen wir viele Lebensfreuden und tanzen auf einigen uns wichtigen Hochzeiten sogar ausgelassener denn je. Das fünfzigjährige Abiturjubiläum war insofern eine gute Gelegenheit, zufrieden und dankbar auf meinen Weg zurückzublicken.

Aber was so beschwingt nach Dauerglück klingt, hatte natürlich auch Schatteneinbrüche und Tiefpunkte, die sich zumindest rückblickend als Wachstumschance entpuppten. Als ich eine frühe Jugendfreundin nach über zwanzig Jahren wiedertraf, kam sie auf mich zu und sagte spontan: »Ma, und du warst mal so fesch.« Selbst erschrocken über die ernüchternde Begrüßung, zeigte sie mir ein Foto aus Jugendzeiten. Dass sich meine schulterlangen blonden Locken schnöde davongestohlen hatten, war mir selbst aufgefallen. Aber die ehedem volleren Lippen nun so schmal zu sehen erstaunte und erschreckte auch mich. Aber es war ein guter Impuls zu Lebensstilvariationen in Richtung mehr Sinnlichkeit, Lebensfreude und -genuss.

Mit meinen 71 bin ich heute zufrieden. Ich musste in keinen Krieg und – wie gesagt –, seit ich mich erinnern kann, an keiner

Grippewelle teilnehmen. Wegen Krankheit bin ich in meinem Berufsleben nie ausgefallen, und es gab so viel Schönes und Wunderbares.

Die drei Knochenbrüche, die ich in der Jugend erlitt, brauchte ich, um mich vor einer Skikarriere zu bewahren. Rückwirkend bin ich ihnen dankbar. Zu Studienbeginn war ich kränklich, unrund und unsicher und traute mich nicht, vor vielen zu sprechen. Das Schreiben hatte ich schon lange aufgegeben. Auf intensiven Reisen und durch Umstellung meines Lebensstils, Entdeckung von Meditation, Naturheilkunde und Homöopathie erholte ich mich und fand zu Vitalität und Fitness zurück. Dazu möchte ich in diesem Buch anregen.

Besonders schön ist dabei für mich, so viele Fortschritte in Theorie und Praxis melden zu können. Gesundes Essen und der Gegenpol Fasten sind so viel angenehmer und leichter geworden und obendrein auch noch nachhaltiger. Es gibt so viel mehr Wissen über gesunde Bewegung und den Erhalt der Gesundheit.

Auch bei mir gibt es persönliche gesundheitliche Herausforderungen. Mein Großvater und seine Tochter, meine Mutter, sind an Parkinson gestorben. Daher setze ich, auf Epigenetik vertrauend – auf Vorbeugung.

Froh, noch nicht am Stock zu gehen, laufe ich dennoch viel mit Nordic-Walking-Stöcken, um den ganzen Körper in Rhythmus zu bringen, achte besonders auf Darmgesundheit und den Erhalt (m)eines guten Riechers.

Neben der Therapie typischer Alterssymptome werde ich vor allem auf deren Vorbeugung eingehen und hoffe, meinen LeserInnen damit einiges zu ersparen. An Heilungen mitzuwirken und den Rahmen dafür zu bieten ist immer beglückend. Euch durch Vermittlung der Spielregeln des Lebens, der Krankheitsbilderdeutung und *Peace Food* sowie Fasten viel Leid durch Vorbeugung zu ersparen erfüllt mich aber noch mehr. Viele mögen das gar

nicht erkennen. Für erspartes Leid wird man selten geschätzt. Die Arztseele beglückt es umso mehr.

Persönlich war entscheidend für mich, wie es mir gelang, schwere Herausforderungen zu bewältigen und daran zu wachsen, statt zu (zer)brechen. Das Wissen um den großen Herzfehler unserer Tochter und ihr Downsyndrom schon zu Beginn der Schwangerschaft war mit Abstand am schwersten für zwei so ausgesprochene Glückskinder wie meine erste Frau und mich. Aber auch diese Herausforderung wandelte sich in großes Glück. Diesbezüglich ist bis heute jeder Gedanke ein Danke.

Entscheidend dafür war die rechtzeitige Entdeckung der Schicksalsgesetze, die unser und alles Leben bestimmen. Sie hat so vieles erleichtert und war ein großes, wenn nicht das größte Geschenk. Sie sind zentral, um Heilung, Vorbeugung und die Verwirklichung von Vorsätzen auf die Reihe zu bekommen, genau wie die zwölf *Lebens-* und U*rprinzipien* kennen, verstehen und anwenden zu lernen, was ich meiner ersten Frau Margit verdanke.[12]

Ein kleines Geheimnis gibt es vielleicht doch: Im Laufe der Zeit durfte ich lernen, mehr meinem eigenen (Körper)gefühl zu vertrauen als Studien. Das hat sich bewährt, und ich rate es allen. Ich trinke einfach keinen Rotwein mehr, auch wenn es noch so viele Studien über seine kardioprotektive (herzschützende) Wirkung gibt. Er führt bei mir zu mehr Schlafbedürfnis und bekommt mir im Gegensatz zu roten Trauben schlecht. Nach Rotwein auf dem Rücken schlafend, soll ich sogar schnarchen. Also stelle ich lieber maulend fest, dass die meisten der Studien aus Bordeaux stammen, und überlasse Rotwein meiner Partnerin nach minimaler Kostprobe. Die soll zeigen, wie aufgeschlossen ich weiterhin bin.

Was gesund ist, was wir brauchen, ist kein Geheimnis: gute Luft, gutes Wasser, das Feuer der Begeisterung und gesunde Mutter Erde. Obendrein gute Kost, Sinnenlust und begeisternde Ideen – und natürlich intelligente GesprächspartnerInnen, be-

vorzugt solche, die auch nicht (viel) googeln … und intelligente und geneigte LeserInnen. Danke, dass ihr mich immer noch lest!

Ein kleiner Geheimtipp doch noch: Mir selbst helfen, indem ich anderen helfe, ging immer Hand in Hand und gut. Medizin wurde (mir) so zum Weg, Nachdenken zum Hobby, Schreiben zur Meditation und Sprechen zur Freude. Rückwirkend für mich eine gute Kombination und Synergie.

Die meisten dieser Impulse sind jederzeit, später und auch in ganz anderen Lebensabschnitten umzusetzen, wie ich immer wieder den Rückmeldungen vieler SeminarteilnehmerInnen entnehmen kann. Danke auch dafür!

Zusammen mit den Filmen, auf die wir noch zu sprechen kommen, mag sich unser Unterfangen über ein Buch hinaus entwickeln. Mein persönliches Alter wird durch Meditationsübungen und Filme jedenfalls sehr bereichert. Warum also nicht zusammen älter werden und dabei jünger bleiben?

Teil I
Deutung und Be-deutung

Embracing Age – Das Alter annehmen und umarmen

Wir säen Gemüse und pflanzen Bäume, um die Früchte zu ernten, aber natürlich erst im Herbst, damit sie reif sind und uns energetisch durch den Winter helfen. Keinesfalls verlieren wir im Hochsommer oder vor der Erntezeit das Interesse an ihnen. Im Gegenteil erwarten wir sehnsüchtig ihre Reife im Herbst.

Beim Hausbau lässt ebenfalls unser Interesse mit Richtfest oder Firstweihe nicht etwa nach, sondern wir bauen engagiert fertig und richten ein. Alles zielt auf die letzte Phase, Einzug und anschließendes Bewohnen. Was sich ein Leben lang an materiellen Erinnerungsstücken angesammelt hat, findet seinen Platz – so wie die immateriellen Erinnerungen im Bilderalbum unserer Seele und die großen Ideen im Gehirn.

Warum nur sollte es im Leben umgekehrt sein? Warum genießen wir nicht das ruhigere Leben im Körperhaus, das wir uns ein Leben lang gebaut und im Idealfall gut erhalten und gepflegt haben? Warum nicht den Schatz der gesammelten Bilder, Erlebnisse und Ideen zu einer umfassenden Weltanschauung reifen lassen, einer Lebensphilosophie, die trägt und dem Ganzen Sinn gibt?

Also lasst uns das Alter nicht als unliebsamen letzten Lebensabschnitt missverstehen und es falsch einordnen. Es ist die Zeit der Ernte mit mehr Freiheit und weniger Verpflichtungen. Nun geht es vielmehr um Reife und Exzellenz als um Üben, Pflicht und Müssen, um Bewusstsein statt Arbeit, Transzendenz statt

Transpiration, um Ein- und Loslassen zugleich. Mehr um Weisheit als Faktenwissen – und wenn, dann mehr um Wissensvermittlung als Lernstress.

Lehren und leeren sind kein Widerspruch. »Integrale Medizin« lehrend, rede und schreibe ich mir einiges von der Seele in der Hoffnung, andere können es brauchen und ich es im Alter allmählich loslassen und übergeben. Bei der Zen-Meditation leere ich meinen Geist, versuche es jedenfalls über Jahrzehnte immer wieder von Neuem in der Hoffnung, letztlich mein Bewusstsein so zu leeren, dass die Erleuchtung Platz darin findet. Exzellenz und Brillanz und letztlich Transzendenzerfahrungen entstehen so. Nur durch Schleifen kann ein Diamant zum Brillanten werden. Darauf zielt der Vajrāyana-Buddhismus. Seine Anhänger sprechen vom »Diamant-Fahrzeug« und meinen damit den Körper. Sie schleifen ihn ein Leben lang mit Hingabe, um schließlich zu brillieren, wenn er die Erfahrung der Freiheit und des Seins nicht mehr mit Blockaden oder Verunreinigungen stört.

Das Wesentliche aber bleibt die geistig-seelische Einstellung, weswegen sie hier gleich am Anfang kommt. Es gibt auf allen Ebenen so viel Hoffnung. Folgen wir der Quantenphysik, ist fast alles Energie und entsteht ständig neu.

Dass 90 Prozent unserer Gedanken dieselben sind wie gestern, ist erforscht und bekannt, muss aber nicht so bleiben. Wir könnten jeden Tag als Chance zum Neuanfang und -start nutzen. Selbst auf der vergleichsweise trägen Körperebene ist ständige Erneuerung im Gange. Jede Minute tauscht unser Organismus circa 3000 Millionen alte Zellen gegen neue aus. All unsere Organe erneuern sich auf Zellniveau in einem fort. Innerhalb von zwei Jahren wird die gesamte Leber ersetzt. Bei ihr geht das so weit, dass sie – etwa wegen Krebsbefall zur Hälfte weggeschnitten – nach zwei Jahren völlig regeneriert und wie neu ist. Selbst so feste Gewebe wie die Knochen sind nach zehn Jahren kom-

Rüdiger Dahlke

Gesund und glücklich älter werden

Meine ganzheitliche Lebensstil-Medizin

320 pages, relié

sera disponible en 2022

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr