

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



# 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**

**N**atürlich 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-

perliche 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.**

---

**Das Leben kann eine Reise sein**

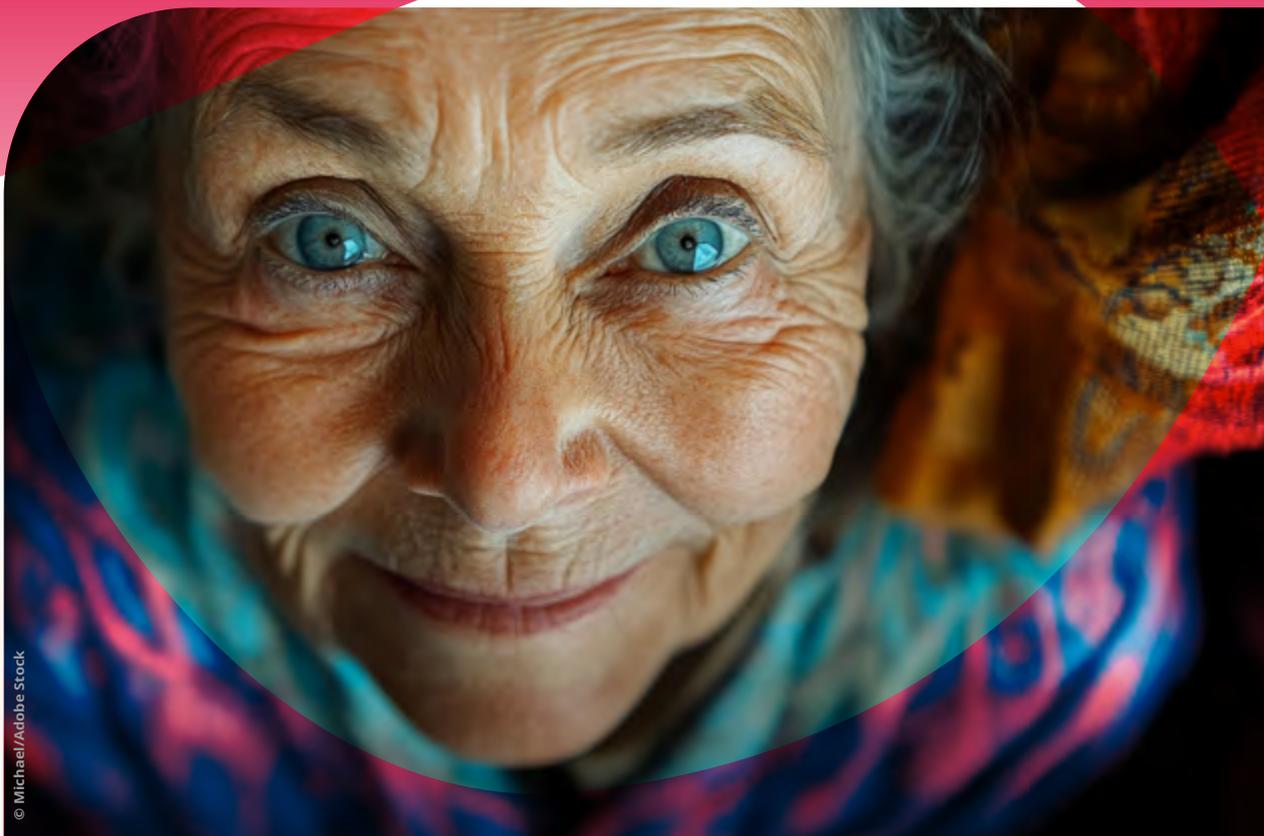
Warum sind wir eigentlich auf dieser Erde? Geht es nur um das Überleben? Oder vielmehr um das Lernen, das Wachsen und das Erkennen unseres Selbst? Das Leben kann eine Reise sein, bei der es darum geht, uns selbst kennenzulernen. Das Altern ist dabei kein Feind, sondern eine Chance unsere innere Weisheit 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!

Ich wurde in einer Gruppe mal aufgefordert, mich vorzustellen. Diese Vorstellung lief so ab: „*Ich bin ein Sieger. Ich habe mal einen gigantisch schweren Wettbewerb gegen über 200 Millionen Mitstreiter gewonnen*“. Alle waren still... wow! „*Ja – ich war DER Samen, der mich geschaffen hat – die anderen*

### **Zwei Nahtoderfahrungen, die mich tief geprägt haben**

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!

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!



© Michael/Adobe Stock

## **Investieren Sie Zeit für Geist und Seele!**

Schreiben Sie sich von einer Woche mal Folgendes genau auf. Am liebsten ab jetzt für eine Woche

- Wie viel Zeit verbringe ich mit Arbeiten?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit der Arbeit an meinem Körper (Training, Laufen, Körperpflege usw.)?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit Lernen, Neues Aufnehmen (nicht einfach konsumieren)?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit Schlafen?
- Wie viel Zeit verbringe ich in Stille, Meditation, Gebet, Ruhe, Einkehr?
- Was bleibt sonst noch übrig?  
Für was verwende ich die restliche Zeit?

### **Wenn Sie loslassen werden Sie empfangen!**

Lassen Sie das los, was Sie in Stress und in Unfrieden bringt und Ihnen Ihre Liebe stiehlt. Dann erhalten Sie viel von dem, was Sie wirklich wollen und benötigen! Wir sollten uns auf das Wesentliche konzentrieren: auf das, was unser Herz erfüllt, und unsere Seele nährt. Denn letztlich sind es die tiefen Ver-

bindungen zur Urkraft und zur Liebe in uns und zu den Menschen, die wir lieben, die unser Leben bedeutungsvoll machen.

Wichtig ist, dass wir das tun, was uns wirklich Freude macht und uns innerlich stärkt. Nicht um länger zu leben, sondern um das Leben in seiner ganzen Schönheit zu genießen. Es geht darum, im Einklang mit sich selbst zu sein und die eigene

Kraft zu feiern, egal in welchem Alter.

Aus langjähriger Erfahrung und auch aus Umfragen kann ich folgende Zahlen präsentieren, welche für die meisten Menschen repräsentativ sind (hoffe für Sie nicht):

Wöchentliche Zeiten: Arbeit ca. 40 Stunden, Körper (Sport / Spaziergänge / Freizeitbewegung / Körperpflege) ca. 12 Stunden, Lernen (u. a. Le-

---

**Wir sollten uns auf das Wesentliche konzentrieren:  
auf das, was unser Herz erfüllt und unsere Seele nährt.**

---

sen, aber nicht Belletristik) 2 Stunden, Schlafen ca. 56 Stunden, Stille/Meditation usw. ca. 2 Stunden, Rest ca. 56 Stunden.“

Analysieren wir das:

- 40 Stunden für ihren wirtschaftlichen Erfolg. Ob „Beruf oder Berufung“ lassen wir hier mal außen vor.
- Für ihren Körper benötigen Sie mindestens 12 Stunden pro Woche. Dabei geht es nicht nur um Sport, sondern allgemein aktive Bewegung (Spazieren, Schwimmen usw.) und auch um Körperpflege. Das ist viel, aber in Ordnung.
- Fürs Lernen setzen die meisten Menschen nur gerade 2 Stunden pro Woche ein. Wenn überhaupt! Damit ist meistens einfach „Lesen“ gemeint – und ob dann „Belletristik“ wirklich Lernen sein soll? Für unseren Geist/Genius wird also häufig fast gar nichts gemacht! Das ist wirklich fatal und wirkt sich immer mehr auf die Manipulations-Fähigkeit der Gesellschaft

## Wir sind unser Leben lang Lernende!

aus! Wer nicht selbst denken kann (Lernen), der ist massiv beeinflussbar! Und – ausgelernt haben wir NIE! Auch im letzten Drittel des Lebens muss tägliches Lernen aufgewendet werden!

## Für unseren Geist/Genius wird also häufig fast gar nichts gemacht!

- Schlafen – 7 oder 8 Stunden ist normal und in Ordnung. Wie gut dabei der Schlaf ist? Mindestens ein Drittel der Bevölkerung hat einen schlechten bis sehr schlechten Schlaf! Da wäre viel zu verändern... anderes Thema.
- Zeit für sich, für seine Seele, seine spirituelle Erfahrung, für Gebete, für innere Einkehr – welcher Art auch immer – haben wir nur 2 Stunden pro Woche! Hilfe! Dabei ist die Zeit in der Statistik gar massiv aufgerundet, denn sehr, sehr viele Menschen nehmen sich gar keine Zeit für sich selbst! Für Körper und Konsum ja – aber nicht für sich selbst! Was für eine Verschwendung! Das ist schlimm!
- Und die Restzeit, also so ca. 8 Stunden pro Tag? Was machen die meisten damit? Konsumieren, Medien, übermäßiges Essen, Unterhaltung aller Art... alles das gehört auch dazu, gar keine Frage. Aber: Hier wäre VIEL Raum und Zeitreserve für Wichtigeres!



© kucheraw/Adobe Stock

Aufgabe: schieben wir doch von der Restzeit (8 Stunden täglich) die Hälfte an Lernen und Einkehr!

- 2–3 Stunden täglich, um etwas Neues zu lernen. Oder bestehendes Wissen zu vertiefen! Glauben Sie mir, das wird Ihnen guttun! Denn „ein ungeübter Geist ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper“. Und Sie werden hier viel Freude entwickeln.
- 2–3 Stunden täglich für sich selbst. Ihre Ruhe, Ihren inneren Frieden. Das tönt nach viel, ist aber nicht einmal 10 Prozent vom Tag. Für Ihre Freude, Ihr Wohlbefinden! Erleben Sie sich selbst! Hier wäre die spirituelle und geistige Erfahrung mehr gefragt als nur „Körperkult“!

Machen Sie das, dann haben Sie immer noch ca. 3,5 Stunden täglich fürs Konsumieren! Aber plötzlich viel mehr Lebensfreude dank mehr geistigem Spirit (Genius), mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlfühl (durch spirituelle Erfahrungen). Und vor allem, wenn Sie zu den „Longevity-Anhängern“ gehören, sind Sie voraussichtlich eh schon im letzten Lebensdrittel. Hier wäre die spirituelle und geistige Erfahrung noch mehr gefragt!

So wäre eine Harmonie von Körper-Geist-Seele möglich. Trotz Stress, Hektik, Medienflut.

Nutzen Sie Ihre Zeit – jetzt! Es ist Ihr Leben! Beweisen Sie niemandem, wer Sie sind. Die Menschen, die Sie lieben, nehmen Sie genau so, wie Sie sind! Und lassen Sie die „Idioten“ los – genießen Sie dafür Ihre Lieben! „Longevity mit dem gewissen Etwas“.

### Der Autor



#### Dr. Alfred Gruber

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich der Inhaber der Firma i-like, Dr. Alfred Gruber, mit dem Thema Gesundheit, Heilkunde, Präventologie, Traditionelle Chinesische Medizin, Psychologische Themen wie auch aktiv mit der Quantenphysik. Durch die Verbindungen und Integrationen mit verschiedenen Hochschulen in Europa und Übersee sind Netzwerke mit vielen Wissenschaftlern und

Fachleuten verschiedener Disziplinen entstanden.

Kontakt: [info@vitalworld.com](mailto:info@vitalworld.com); [www.vitalworld.com](http://www.vitalworld.com)



Mehr von diesem Autor