

Transkript Podcast #169: Aktiv verjüngen mit Ayurveda-Arzt Dr. Ulrich Bauhofer

Jutta Ribrock [00:01:13] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, gesünder, entspannter und auch intensiver machen kann. Heute ist bei mir Dr. Ulrich Bauhofer. Er ist Arzt und gilt als einer der führenden Ayurveda-Experten außerhalb Indiens. Nach seinem Studium der Schulmedizin ist er ziemlich bald in Kontakt gekommen mit der jahrtausenderalten Heilkunst des Ayurvedas und hat das auch so als seinen Weg erkannt. Dr. Bauhofer ist auch Meditationstrainer, Keynote-Speaker, er unterstützt Unternehmen im Gesundheitsmanagement und ist auch bekannt durch viele YouTube-Videos und viele Bücher, die er geschrieben hat. Sein aktuelles Buch beschäftigt sich mit einem Thema, das bestimmt viele von uns elektrisiert. Wie können wir länger jung bleiben oder sogar jünger werden? Das Buch von Dr. Bauhofer hat den Titel, aktiv verjüngen, Selbstheilung aktivieren, Energielevel steigern, sich fantastisch fühlen. Wow, wer möchte das nicht? Wie uns das gelingen kann, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Herr Bauhofer, schön, dass Sie da sind. Herzlich willkommen.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:02:50] Ich freue mich sehr, dass ich bei Ihnen sein darf.

Jutta Ribrock [00:02:53] Und ich freue mich, dass Sie wieder mein Gast sind. Wir haben es gerade, als wir uns eben begrüßt haben, schon angesprochen. Wir hatten vor ein paar Jahren unser erstes Gespräch hier bei Einfach Ganz Leben. Das war zu Beginn der Covid-Zeit. Das fühlt sich jetzt ganz komisch an inzwischen. Und wir haben gerade beide gesagt, ja, das hat irgendwie echt viel verändert. Genau.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:03:11] Also nicht nur im Arbeitsleben, sondern während der Covid-Zeit natürlich auch im Verhältnis sehr vieler Menschen zueinander. Und ich glaube, da wird immer noch massiv aufgearbeitet, was so derzeit passiert ist.

Jutta Ribrock [00:03:24] Das empfinde ich auch so. Heute haben wir ein superschönes Thema. Jung bleiben oder sogar jünger werden. Also bevor wir jetzt in irgendwelche Details gehen, geht das wirklich, dass wir die Uhr zurückdrehen?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:03:39] Ja, das wird sich rausstellen, in der ayurvedischen Medizin gibt es seit Jahrtausenden eine Spezialdisziplin, die heißt Rasayana. Und die befasst sich damit, was wir tun können, um während wir älter werden, nicht zu altern. Also, altern bedeutet, dass wir degenerieren, dass wir immer kränker werden. Und die Rasayanas Medizin befasst sich damit, was wir von unserer Seite tun können. Damit das eben anders verläuft. Das heißt... Dass während wir älter werden, wir auch unsere Vitalität, unsere Begeisterungsfähigkeit, unseren Optimismus, unsere Lebenskraft auch behalten können. Und damit hat sich ja auch die Longevity-Medizin jetzt sehr intensiv beschäftigt und beschäftigt sich weiterhin damit. Das ist ein Thema in der Medizin, ein großes, großes Forschungsgebiet, wo auch sehr, sehr viel Geld investiert wird. Was man kuhn kann, um einfach ... Seine Vitalität und seine Lebenskraft und vor allem natürlich seine Gesundheit zu bewahren. Denn es geht ja nicht nur darum, die Lebensspanne zu verlängern, es geht vor allem darum, die Gesundheitsspanne der Lebensspanne

anzupassen. Das heißt, dass die Gesundheits- spanne idealerweise mit der Lebens- spanne übereinstimmt.

Jutta Ribrock [00:04:58] Das ist nämlich der entscheidende Punkt da, weil wir haben ja jetzt schon eine höhere Lebenserwartung. Also wir werden immer älter und oft wird das auch darauf zurückgeführt, dass die Medizin schon mehr Möglichkeiten hat und dass wir vielleicht auch ja meistens eine hochwertige Nahrung zur Verfügung haben. Das sind ja zwei so Argumente, aber das haben Sie jetzt eben gerade schon angedeutet. Oft sagt man trotzdem Ja, die Menschen werden älter, aber nicht auf gute Weise. Also dann haben sie halt mit Krankheiten zu kämpfen. Und die Lebensqualität ist gar nicht so toll.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:05:30] Das stimmt. Man geht ja im Allgemeinen von diesem Motto aus, je älter, umso kränker. Und das bringt auch unser Gesundheitswesen, das ja eigentlich kein Gesundheitswesens ist, sondern eher ein Krankheitswesen. Weil sie sich ja nicht um die Gesundheit kümmert, sondern weil es ja immer um unsere Krankheiten geht. Und da kommt unser Gesundheits-Wesen. Aus meiner Sicht eher ein Krankheitswesen ist an seine Grenzen, rein wirtschaftlich betrachtet. Und da muss sich was ändern, weil das kollabieren wird, wenn es so weitergeht. Ja, und das ist, glaube ich, ein ganz, ganz entscheidender Faktor, der mich sehr geprägt hat in meiner Studienzeit bereits, als ich am Ende meines Studiums dann reflektiert habe, was ich eigentlich nun gelernt hatte während meines Studien. Dann ist mir aufgefallen, dass ich sehr viel über Krankheiten gelernt habe, eigentlich nur über Krankheiten. Und ich war eigentlich mit dem Anspruch angetreten, ein Gesundheitsexperte zu werden. Und dann ist mir aber aufgefallen, dass ich über Gesundheit in diesen sechseinhalb Jahren meines Studiums überhaupt nichts gehört hab, nämlich keine einzige Vorlesung. Und ich glaube, da muss ich unser ... Gesundheitswesen, wenn wir es wirklich so bezeichnen wollen, ganz grundsätzlich hinterfragen und auch was ändern. Weil wir müssen in die Prävention viel mehr investieren. Und wenn wir in die Prävention investieren, dann bedeutet das auch ganz automatisch, dass wir in Langlebigkeit investieren.

Jutta Ribrock [00:07:01] Da möchte ich noch einen Gedanken einwerfen. Ich muss da manchmal an meine Mama denken, die ist jetzt schon 94. Die lebt auch noch im eigenen Haus, obwohl sie schwer herzkrank ist und wirklich mit dem Laufen Probleme hat und so. Aber sie kriegt es noch hin. Aber die sagt dann manchmal so Sachen wie so, wenn es um die Gelenke geht. Also ja, das ist halt Verschleiß. Und dann denke ich mal, ja, dass dieses Bild, der Körper geht nach und nach kaputt. Und was denken Sie darüber? Weil das prägt uns ja auch in unserem Verhalten.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:07:30] Das ist natürlich unser gängiges Verständnis und es ist selbstverständlich, dass im Laufe der Zeit man natürlich etwas abbaut. Aber das muss ja jetzt nicht so sein, dass man immer kränker wird, sondern es kann ja auch sein, dass man wirklich seine Gesundheit bewahrt, während man älter wird. Und das ist nun ganz interessant, was die Longevity-Forschung gerade in den letzten Jahren immer mehr bestätigt hat, total von unserer Lebensweise ab. Es gibt natürlich Menschen, das wird immer wieder einmal zitiert, die, obwohl sie relativ ungesund leben im allgemeinen Verständnis, trotzdem sehr alt werden und geworden sind. Helmut Schmitz, der hat geraucht wie ein Schlot, aber er hat immer gesagt, er hat nicht inhaliert und nur gepafft, ob das stimmt, weiß ich nicht. Es gibt immer solche Ausnahmen, aber rein statistisch gesehen sind das eben die Ausnahmen. Und ich kann mich noch gut erinnern, mein Doktorvater war ein Geriater. Das sind die Mediziner, die sich mit Eltern, Menschen und deren Krankheiten auseinandersetzen. Und zu der Zeit galt eigentlich die sogenannte Programmtheorie als die favorisierte Theorie des Alterns. Das heißt, man ist davon

ausgegangen, dass der Alterungsprozess im Wesentlichen genetisch festgelegt ist. Und das hat sich total gewandelt, insbesondere auch mit der Longevity-Forschung und mit der Entdeckung der Epigenetik. Man geht heute davon aus, dass lediglich 10 bis maximal 30 Prozent des Alterungsprozesses genetisch festgelegt ist und 70 bis 90 Prozent wirklich auf unsere Lebensweise. Und das zeigt uns natürlich schon. Welchen enormen Einfluss wir darauf nehmen können. Und das hängt wirklich von uns ab. Das heißt, wir haben jeden Moment und jeden Augenblick eigentlich die Möglichkeit, den Schalter umzulegen und sagen, okay, wir wollen jetzt etwas tun, damit wir in unserem Leben auch gesund bleiben. Ja, und darauf kommt es im Wesentlichen an. Und das ist ein ganz herausragendes Thema in der ayurvedischen Medizin. Ayurveda heißt ja, das Wissen vom Leben befasst sich also mit all den unterschiedlichen Aspekten unseres Lebens.

Jutta Ribrock [00:10:02] Ich finde es total faszinierend und auch wirklich sehr hoffnungsmachend. Wir können viel mehr tun, als wir vielleicht mal dachten. Ich finde auch so toll, auch dieses, dass das Gehirn sich immer weiter neu bildet. Eigentlich bis kurz bevor man seinen letzten Atemzug tut, dass man auch da die Strukturen verändern kann, wenn wir unser Denken verändern. Ich finde das total großartig. Und jetzt haben Sie schon Longevity und Ayurveda die Begriffe ein paar mal erwähnt. Sie verquicken das ja in Ihrem Buch. Und auch den Gedanken finde ich total faszinierend, dass man im Grunde, was man heute durch bildgebende Darstellungen, was man unter Mikroskop im MRT und sonst irgendwas alles sieht, das Ayurveda, das eigentlich schon lange gewusst hat, schon Jahrtausende, können Sie uns kurz definieren noch mal. Sie haben es gerade schon angefangen, was Ayurveda bedeutet, dass Sie das einmal kurz definiert und danach Longevity als neuen Trend.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:10:58] Also das war für mich eigentlich eine sehr faszinierende Entdeckung und auch die Entwicklung zu beobachten, was der Ayurveda sagt, seit Jahrtausenden von Jahren propagiert, natürlich in seiner eigenen Sprache und was unsere moderne Medizin Da habe ich einfach festgestellt, in den letzten über 40 Jahren, seitdem ich mich damit nun intensiv auseinandersetze und Menschen natürlich auch in dieser Art und Weise therapiere und behandle, dass sich das immer mehr angeglichen hat. Das heißt, dass die moderne Medizin die alten Paradigmen des Ayurveda immer mehr wissenschaftlich fundiert darstellt. Das heißt einfach, dass es enorme Übereinstimmungen gibt und das, was die Longevity-Forschung heute propagiert, die ayurvedische Medizin seit Jahrtausenden bereits gemacht hat. Also es gibt, man könnte sagen, wirklich so eine komplementäre Allianz zwischen diesen beiden Bereichen. Die ayurveda heißt wie gesagt das Wissen vom Leben oder wir können es auch... Nennen das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten des Lebens, weil das Leben funktioniert nach bestimmten Gesetzen. Genau wie der Straßenverkehr, ich vergleich's immer gerne damit. Der Straßenverkehr funktioniert auch nach bestimmte Gesetzmäßigkeit. Wenn wir an eine rote Ampel fahren, bleiben wir im Allgemeinen stehen. Der Ampelwert ist relativ egal, ob wir weiterfahren oder nicht. Aber wenn wir uns entscheiden, weiterzufahren und uns nicht von der ... Ampel vorschreiben zu lassen, ob wir jetzt stehenbleiben oder ob wir weiterfahren, dann ist der Ampel das wie gesagt egal, aber wir müssen die Konsequenzen tragen. Und genauso ist es natürlich mit unserem Organismus. Der Organismus funktioniert nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Und wenn wir diese Gesetzmäßigkeit befolgen, die Gesetzmäßigkeiten des Lebens, so können wir sie nennen, dann wird sich das für unsere Gesundheit sehr positiv auswirken. Wenn wir permanent gegen die Gesetzmäßigkeit verstoßen. Wird sich das negativ auswirken. Und ... Insofern kann man das ganz gut vergleichen. Also, es geht im Wesentlichen darum, die Gesetzmäßigkeiten in uns aufzuspüren, die uns guttun. Das heißt, die dafür sorgen, dass wir in der Balance bleiben, dass wir gesund bleiben, dass wir vital bleiben, dass wir voller Energie sind. Und

... Das vermeiden, was gegen diese Gesetzmäßigkeit verstößt. Und in diese Richtung ... Arbeitet auch die Longevity-Forschung. Ja, die Gerontologie ist Mitte des 20. Jahrhunderts eigentlich eingeführt worden, die sich mit dem Altern befasst. Nicht nur rein körperlich, also nicht nur mit dem biologischen Altern, sondern was auch beispielsweise die Psyche dazu beiträgt, unsere sozialen Kontakte, die enorm wichtig sind für unsere Langlebigkeit. Ja, Die Longevity-Forschung geht heute davon aus. Soziale Kontakte mit ein herausragender, vielleicht nicht sogar der herausragende Faktor ist, damit wir länger leben und auch dabei unseren Optimismus bewahren und unsere Lebensfreude, darauf kommt es ja ganz wesentlich an.

Jutta Ribrock [00:14:26] Ja, im Grunde ist es total nachvollziehbar, weil Verbindung ist ja auch so ein Urbedürfnis des Menschen. Und wir brauchen ja uns nur mal überlegen, wenn wir ein tolles Essen mit Freunden am Tisch hatten oder einen Abend verquatscht haben oder so, wie gut es einem geht und dann vergisst auch alles, was einen sonst so quält. Und ein Beispiel vielleicht auch noch, was wir vielleicht dann mal noch mal herausheben können, zu Ayurveda und Longevity. Dass der Ayurveda ja zum Beispiel schon immer sagt, lass große Pausen zwischen den Mahlzeiten, dass der Organismus sich erholen kann und dann gibt es ja auch dieses intermittierende Fasten, dass man vielleicht das letzte um 17 Uhr ist und am nächsten Tag erst um 11 Uhr oder so, dass dadurch so Reparaturmechanismen angeworfen im Körper werden und genau das ist jetzt in der modernen Forschung auch belegt. Genau.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:15:21] Also die Autophagie, da ist der Nobelpreis vergeben worden, 2016, ein Japaner, Yoshinori Osumi heißt der, und der hat eben die Autofagie wissenschaftlich richtig gut belegt, und dafür hat er den Nobelpreis gekriegt. Weil man hat einfach festgestellt, wenn der Organismus Pausen hat, dann regeneriert er sich viel besser. Und die Autophagie bedeutet, dass beispielsweise der ganze Zellmüll abgetragen wird. Funktionsuntüchtige Proteine, also Eiweiß in unserem Körper oder Organellen, wie die Mitochondrien, die nicht mehr richtig funktionieren, die werden dann abgebaut. Und die ganzen Bestandteile dieser Strukturen werden dann recycelt. Das heißt, der Körper kann sie wieder neu verwerten. Also es ist ein Entsorgungsmechanismus und gleichzeitig aber ein Recyclingmechanismus. Entsteht, wenn man beispielsweise fastet eine Weile, wenn man 72 Stunden fastet, dann erreicht die Autophagie ihren Höhepunkt. Aber wenn man die 16-8-Regel beherzigt, also zwischen den Mahlzeiten, zwischen dem Abendessen und dem nächsten Essen am nächsten Tag 16 Stunden dazwischenlässt, dann ist das auch mal schon sehr, sehr hilfreich, um die Autofagie permanent anzuregen.

Jutta Ribrock [00:16:48] Großartig. Also mich fasziniert gerade eben so, dass wir gucken auch auf die Biochemie, die hinter dem steht, was Ayurveda schon lange sagt. Genauso bei Bewegung, da ist es ja auch so, das der Körper, ich sag mal, so lauter Wunderstoffe ausschüttet, wenn wir uns bewegen. Können Sie uns da auch ein paar Beispiele sagen? Also es ist so motivierend. Also, es ist so motivierend.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:17:08] Sie haben ja beispielsweise grade erwähnt, dass das Gehirn immer die Möglichkeit hat, sich wieder neu zu reparieren. Das ist auch eine Erkenntnis, die eigentlich relativ jung ist. Weil früher ist man davon ausgegangen, wenn die Gehirnsälen mal absterben, dann können die sich nicht wieder neu bilden. Das stimmt nicht, das kann man. Und man kann es beispielsweise durch Sport. Es gibt einen Faktor, der heißt BDNF. Das ist die ... Abkürzung für brain-derived neurotropic factor und wenn wir Sport machen, dann produziert die Muskulatur diesen Faktor unter anderem und dadurch werden neue Gehirnseilen repariert und es hilft beispielsweise auch sehr gut gegen

Demenz. Also das ist einer dieser sogenannten Myokine. Man hat einfach festgestellt und das ist wirklich sehr spannend, weil damit rechnet eigentlich niemand. Wenn Sie sich bewegen, wenn Sie Sport machen, dann regen Sie die größte Trüse in unserem Körper an. Und diese größte Drüse ist unsere Muskulatur.

Speaker 4 [00:18:12] Hmm!

Dr. Ulrich Bauhofer [00:18:13] Jetzt muss man wissen, dass die Muskulatur im Allgemeinen ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Und ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir im Allgemein 1% unserer Muskulaturen. Das heißt, wenn wir 80 sind, dann haben wir fast 40% unserer Muskulatur eingebüßt. Und deswegen ist Bewegung so enorm wichtig, um diesem Prozess etwas entgegenzusetzen. Weil diese Abnahme der Muskulatur, wenn man nichts macht... Endet in der sogenannten Sarkopenie und die wiederum, also dass die Muskulatur immer weniger wird und die ist natürlich die Grundlage für Gebrechlichkeit, für zunehmende Gebrechlichkeit. Also von daher gesehen ist es unglaublich wichtig, dass wir Sport machen, so früh wie möglich und zwar nicht nur Ausdauertraining, sondern auch Krafttraining, ja, weil das Krafttraining natürlich vor allem dazu beiträgt, dass unsere Muskulatur wieder wächst. Und es gibt einen anderen Faktor, der dafür wichtig ist. Das ist der sogenannte IGF-1-Faktor. Das ist ein Faktor, der hauptsächlich in der Leber gebildet wird. Das ist eine Insulin-ähnliche Wachstumsfaktor und der dient aber auch dazu, dass die Muskulatur wächst. Und dann gibt es beispielsweise das Irisin, das ist ein anderes Myokin. Also diese Faktoren, die die Muskulatur bilden, die nennt man Myokine. Davon geht man heute davon aus, gibt es mindestens 600. Das sind also hormonähnliche Substanzen. Deswegen wird die Muskulatur als große Drüse bezeichnet, die für den Stoffwechsel entscheidend ist. Und dieses Irisin dient dazu, dass beispielsweise weißes Fettgewebe in braunes Fett Gewebe umgewandelt wird. Also sozusagen ein Zauberkünstler, dieses Irisin. Und braunes Fett Gewebe ist das stoffwechselaktive Fettgewebe. Das heißt, da nimmt man sehr viel leichter wieder ab. Ja, weil das braune Fettgewebe ... Den Stoffwechsel anregt und natürlich Fette abbaut. Spannend. Dann gibt's die Interleukine. Das sind Faktoren, die das Immunsystem bildet. Sind wichtig für die Funktion des Immun-Systems, aber auch für uns Entzündungsprozesse. Und von diesen Interleukinen gelten auch einige als Myokine. Das ist insbesondere das Interleukin 6. Das war eigentlich so das erste Myokin, das man entdeckt hat. Aber auch. Aus der Familie der Interleukine, des Interleukin 10 oder 15, die gelten auch als Myokine, also diese durch die Muskel produzierende Hormon-ähnliche Substanzen.

Jutta Ribrock [00:20:55] Mir fällt gerade ein, es gab kürzlich eine Studie, dass Kinder Entwicklungsstörungen haben, sowohl in der Motorik als auch in der Sprachentwicklung und so weiter. Und das wurde dann mit der Spracheentwicklung gar nicht so richtig erklärt, das war so eine Barmer-Studie irgendwie. Und jetzt denke ich, gerade weil, eine Begründung war eben mit der Motorik, dass Kinder sich zu wenig bewegen. Und dann hatte ich schon den Gedanken, ah Bewegung hat doch auch was mit der Gehirnentwicklung zu tun. Und da hat das bestimmt ... Ganz viel auch damit zu tun, dass die Sprachentwicklung auch nicht so gut ist.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:21:25] Ja, und deswegen sollte man wirklich darauf achten, sich regelmäßig zu bewegen. Also beispielsweise nach dem Mittagessen mal einen kleinen Gang, um den Block zu machen. Und wirklich darauf zu schauen, dass man mindestens mal 8000 Schritte am Tag hinter sich bringt. Und die Harvard University hat eine Studie kürzlich veröffentlicht, dass 8000 Schritt am Tag das Herzinfarktrisiko um 50 Prozent reduziert. Oder wenn man nicht 8.000 Schritte hinkriegt, dass man wenigstens drei Minuten am Tag den Stoffwechsel ein bisschen nach oben pusht und auch die

Herzfrequenz nach oben. Also zwischendrin einfach mal aufsteht und 20 Kniebeugen macht oder irgendetwas tut, um beispielsweise die Treppen hochgeht und nicht den Aufzug zu benutzen. Ich frag mich immer, seh ich öfters, wenn Leute ins Fitnessstudio gehen. Das ist im dritten Stock oben, da nehmen sie immer den Aufzug. Das ist ein Fitnessstudio. Zu kommen, anstelle die Treppen zu nehmen. Also eine Treppe, das hat man festgestellt, wenn man eine Treppenehmt, dann verkürzt oder das verlängert unser Leben um eine Minute. Also, das lohnt sich. Das lohnt es sich, regelmäßig die Treppe zum Freuen zu machen.

Jutta Ribrock [00:22:41] Das finde ich total lustig, weil es gibt in meinem Fitnessstudio auch ein Fitnessgerät. Da geht man so, als würde man Treppenstufen gehen und zu Hause. Ich wohne unterm Dach und tatsächlich, sagen wir mal, wenn ich schwere Taschen habe oder so, dann fahre ich schon auch mal mit dem Fahrspul. Aber ich kann mich selber trotzdem meistens hoch und runter zutragen, sozusagen. Aber so lustig mit diesem Fitnessgeräte, das wie Treppen-Stufen ist. Tatsächlich. Ja. Jetzt haben wir schon Bewegung angesprochen, super wichtig, Beziehungen, superwichtig. Wenn wir noch mal aufs Essen schauen, da haben wir auch gesagt, mit den großen Pausen ist gut. Sie sind auch überzeugt, dass gewisse Nahrungsergänzungsmittel helfen und auch ayurvedische Heilkräuter. Können wir da mal kurz drauf gucken, was da gut ist?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:23:30] Also, wenn wir über die Ernährung sprechen, das ist natürlich ein herausragender Bereich. Also, Ernährungen spielen für unsere Gesundheit eine absolut essenzielle Rolle, weil wir müssen uns ja das eine klarmachen. Das, was wir essen, wird unser Körper. Ja. Von Ludwig Feuerbach stammt der Satz, der Mensch isst, was er isst. Im Ayurveda würde man das noch ein bisschen differenzieren und man würde sagen, der Mensch ist, was er verdaut und verstoffwechselt. Von dem, was er ist. Weil die Verdauungskraft, die Stoffwechselkraft ist auch sehr stark abhängig von der Tageszeit und der Jahreszeit. Also Ayurveda ist nicht nur eine sehr stark präventiv orientierte Medizin, die auch dafür sorgt, die Gesundheit zu fördern und zu verbessern. Sie ist natürlich auch eine kurative Medizin. Die eingreift, wenn man krank geworden ist. Aber Man versucht zunächst erst gar nicht krank zu werden. Das ist der eigentliche Fokus. Und er ist auch eine Rhythmusmedizin, so können wir das bezeichnen, weil er natürlich sehr stark auf die Chronobiologie, sprich, auf die Bio-Rhythmen, achtgibt. Also, ähm, beispielsweise ist unsere Verdauungskraft morgens und abends ... Laut dem AIO wieder, und es wird auch bestätigt von unserer modernen Medizin, schlechter. Das heißt, die Verdauungskraft ist am stärksten mittags, deswegen ist es ideal, wenn man mittags seine Hauptmahlzeit zu sich nimmt. Und das ist also schon mal ein Punkt. Wenn unsere Verdauungskraft schlecht ist, also nehmen wir mal an, wir haben ein Mittagessen uns genommen. Perfekt gekocht, alles mit biologischer... mit biologischen Lebens- und Nahrungsmitteln, mit Liebe zubereitet, in einer schönen Umgebung genossen, dann gibt das unserem Körper sehr viel Energie und baut ihn auf. Wenn wir die gleiche Mahlzeit nachts um elf nehmen, dann ist das für unseren Körper kein Energiespender, sondern es wird zu einem Energieräuber, weil die Verdauungskraft nicht mehr ausreicht, um das zu erarbeiten. Einfach deswegen, weil die Enzyme, die dafür notwendig sind, abgeschaltet sind. Das heißt, die Gene, die für die Enzym kodieren, sind abgeschaltet. Und auch das Mikrobiom, also die Darmbakterien, haben sich in die Darmhöhle zurückgezogen. Die arbeiten normalerweise an der Schleimhaut und sind ganz entscheidend an der Verdauung beteiligt. Und die beteiligen sich dann auch nicht mehr. Das heißt Die entscheidenden Faktoren, also unsere Zyme, unsere Enzym-Ausschüttung, die Bakterien in unserem Darm, beteiligen sich alle nicht mehr an der Verdauung. Das heißt, das Essen wird nicht mehr einständig verarbeitet. Und damit ist es natürlich für unseren Körper eine Belastung, wenn wir zu spät am Abend essen. Deswegen hat der Pfarrer Kneip immer gesagt, die späten Abendessen füllen die

Särge. Und bei den Chinesen gibt es ein Sprichwort, das heißt das Abendessen überlasse ich meinen Feinden. Also man sollte darauf achten, wann man ist und natürlich was man ist, immer gemessen an der Verdauungskraft, die man hat. Die ist auch konstitutionell bedingt. Es gibt Menschen, die sich nicht mehr an die Verwaltungsdienste nehmen sofort zu, wenn sie irgendwas essen. Und es gibt andere Menschen, die können futtern, so viel sie wollen und was sie wollen, die nehmen nie zu, die bleiben immer schlank. Ja, und das hängt einfach natürlich auch von unserer Konstitution ab. Aber es kommt auf die Qualität der Ernährung natürlich auch an, ja, das heißt, was wir essen. Und da sollten wir darauf achten, dass die Qualität unserer Nahrung gut ist. Was raten Sie da? Ja, vor allem natürlich biologische Nahrungsmittel. Also, dass man schaut, so viel wie möglich Biokost zu sich zu nehmen. Und dass die Lebensmittel, die Nahrung nicht zu schwer ist. Wenn man sich nach dem Essen müde und schlapp fühlt, energielos, ist es immer ein Zeichen dafür, dass man entweder zu viel oder zu schwer gegessen hat. Weil es macht keinen Sinn, dass vor lauter Energie, die man sich jetzt zugeführt hat, man total müde ist. Ja, also das spielt eine wichtige Rolle, dass man nicht zu schwer gegessen hat und dass man sich nach dem Essen einfach frisch fühlt und energievoll und nicht sich fragt, wo ist die nächste Couch? Ja, das ist ein wichtiger Faktor. Dann würd ich sehr dazu raten, dass man nie zu fleischlastig ist. Ja, ich hab jetzt ... Vorgestern erst einen Artikel gelesen, dass beispielsweise in Amerika die Männer im Schnitt fast 150 Kilo Fleisch im Jahr zu sich nehmen. Das ist ein Wahnsinn. Und man hat einfach auch festgestellt, dass die Gesundheit massiv darunter leidet, dass beispielsweise Krebs viel vermehrt auftritt, wenn man mehr Fleisch isst. Also eine pflanzenbasierte Kost ist natürlich sehr viel gesünder. Als eine tierisch basierte Kost. Das heißt jetzt nicht, dass man unbedingt gleich ein Vegetarier werden muss. Ja, aber die Vegetarien nehmen zu. Es gibt in Deutschland mittlerweile 10 Millionen Vegetarie und Veganer, was aus meiner Sicht eine sehr gute Entwicklung ist. Aber auch in Deutschland ist der durchschnittliche Verbrauch an Fleisch im Jahr 90 Kilo. Ja, und es war beispielsweise. Vor 50 Jahren waren das noch 20 Kilo. Da gab's den Sonntagsbraten. Da gab es den Sonntagsbrat, weil Fleisch war natürlich viel teurer. Aber wenn Sie heute in einen Supermarkt gehen und das Fleisch ist günstiger als das Gemüse, dann wissen Sie, da kann irgendwas nicht stimmen. Und insbesondere die Massentierhaltung, die führt natürlich dazu, dass die Tiere ... Gemästet werden mit Hormonen, dass sie mit Antibiotika vollgestopft werden, natürlich auch mit Sedativer, weil sie das sonst überhaupt gar nicht ertragen könnten. Also, das nehmen wir ja alles mit zu uns. Und deswegen ist es auch nicht verwunderlich, dass beispielsweise es immer mehr Resistenzen gegen Antibiotika gibt. Weil wir natürlich über das Fleisch, das wir zu uns nehmen, auch die Antibiotika zu uns, nehmen. Ja, also das sind wichtige Faktoren. Also die Ernährung... Spielt eine herausragende Rolle, weil, machen Sie das, ich vergleich's immer damit, Sie bauen ein Haus, ja, und Sie haben einen sensationellen Architekten, der hat Ihnen ein wunderbares Design entwickelt, und dann kommt die Baufirma und verwendet beim Bau des Hauses nur die allerschlechtesten Materialien. Dann nützt Ihnen das Design gar nichts, wenn die Bude nach ein paar Jahren wieder zusammenfällt. Und genauso ist es natürlich mit ... Dem, was wir zu uns nehmen. Viele Leute sagen, okay, das kann ich mir gar nicht leisten. Aber wenn man beispielsweise Fleisch isst, dann sollte man halt schauen. Man reduziert etwas, aber man hat wirklich eine hohe Qualität. Wenn man es isst. Also das lohnt sich, weil das ist natürlich die Investition in unsere Gesundheit.

Jutta Ribrock [00:31:12] Also ich hab eine Freundin, die sich viel mit Ernährung befasst und da schon Filme drüber gedreht hat und die wirklich auch ausgerechnet hat, wenn man statt, manchmal gelenkt man ja, ach so, eine Packung Nudeln mit Soße, Fertigpackung, kostet nicht so viel, das ist ein Irrtum. Also sie hat ausgerechnet, dass wenn man selber frische Kost kauft und kocht, dass man da sogar günstiger mit rumkommt. Das finde ich faszinierend. Natürlich, das ist auch eine Fähigkeit, die man braucht. Das Kochen, das hat

auch nicht jeder. Aber wir wollen hier sehr gerne dazu aufrufen, sich daran zu machen. Vielleicht, und selbst wenn man nur so ein paar einfache Gerichte lernt, ich liebe ja zum Beispiel Blechgemüse oder so, packt man einfach bunt was aufs Blech, wo alle Farben drin sind und macht ein bisschen Olivenöl drüber und ein bisschen Kräuter. Und dann hat man schon ein tolles Essen, finde ich.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:32:07] Das haben Sie wunderbar ausgedrückt. Man sollte bunt essen. Möglichst bunt. Ich sage das immer, es klingt ein bisschen hart, aber es ist einfach meine Erfahrung. Die meisten Menschen bringen sich mit Messer und Gabel um. Das ist echt krass. Aber es ist so.

Jutta Ribrock [00:32:24] Und noch mal zum Thema, brauchen wir extra noch was, also Nahrungsergänzungsmittel, kommen wir ohne aus oder gibt es bestimmte Sachen, wo Sie sagen, sollten wir schon noch irgendwie dazutun?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:32:33] Also, man muss das eine sagen, unsere Nahrungsmittel haben natürlich nicht mehr den Nährstoffgehalt, wie sie sie vor 50 Jahren hatten. Das kommt einfach durch die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung. Und gerade industriell hergestellte Lebensmittel haben nicht mehr die Nährstoffe, die wir in der Fülle benötigen. Und deswegen ist es sicher sinnvoll. Nahrungsergänzungsmittel gezielt einzusetzen und auch punktuell einzusetzen. Es ist natürlich immer am besten, dass man zuerst mal einen Status hat, aber ich beispielsweise würde immer dafür plädieren, regelmäßig Vitamin D zu sich zu nehmen. Vitamin D, das ist das Sonnenhormon und viele, die beispielsweise im Sommer kein Vitamin D nehmen. Weil sie davon ausgehen, da kriege ich genügend Sonne. Und wenn ich bei denen den Vitamin-D-Spiegel bestimme, beispielsweise im Herbst, haben sie fast immer einen Mangel. Echt? Deswegen würde ich dafür plädieren, ganzjährig auch Vitamin D zu nehmen. Weil oft macht man ja auch Folgendes, wenn man dann an die Sonne geht, dann cremt man sich ein. Und wenn man beispielsweise einen Sonnenschutzfaktor benutzt, dann produziert die Haut halt einfach kein Vitamin D. Weil das UVB-Licht abgefangen wird. Ja, und deswegen produzieren Sie keins. Also, man sollte aus meiner Sicht regelmäßig Vitamin D zu sich nehmen. Vitamin D3 am besten kombiniert mit K. Und dann auch mit Magnesium. Weil das Magnesium daran beteiligt ist, wenn das Vitamin D in die Hormonform umgewandelt wird, sind sieben Stoffwechselschritte beteiligt. Und diese sieben Stoffwechsel-Schritte, die dienen halt dazu, das Vitamin D in die Hormonform umzuwandeln. Und da wird's eigentlich dann richtig aktiv. Omega-3 ist ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, das gut ist, ja, würde ich auch empfehlen. Wenn man sehr stark unter Stress steht, Vitamin B, Vitamin B-Komplex. Vegetarier und Veganer sollten darauf achten, dass sie ausreichend Vitamin B12 zu sich nehmen. Das sind alles Faktoren, die wichtig sind. Grade das Vitamin B3, das ist das Niacin, das ist wichtig beispielsweise um NAD, das ist ein Co-Faktor in den Zellen, der extrem wichtig ist, auch grade für die Langlebigkeit und mit dem Alter abnimmt. Und wenn man kein NAD hätte, dann könnten wir nur ein paar Sekunden überleben. Also NAD spielt eine ganz große Rolle. Und das Niacin, das Vitamin ... B3 ist einfach wichtig, damit dieses NAD gebildet wird. Es wird auch beispielsweise von Tryptophan gebildet. Das ist eine essentielle Aminosäure, woraus die Eiweiße dann gebildet werden. Das sind alles wichtige Faktoren. Also punktuell sollte man Nahrungsergänzungsmittel dann einsetzen, wenn man beispielsweise jetzt in die ... Herbst- und Winterzeit kommt und die Erkältungen um sich greifen hier in München sind nach der Wiesn, nach dem Oktoberfest sowieso immer alle krank. Da ist es ganz gut, wenn man auf die Wiesnen geht und vorher halt Vitamin C und Zink einwirft, weil das ganz hilfreich ist als Immunbooster.

Jutta Ribrock [00:36:11] Jetzt hoffen ja viele darauf, dass es irgendwann mal eine Wunderpille gibt, mit der wir älter werden, also vielleicht nicht ewig leben, aber deutlich länger. Ich habe mir da zwei Namen notiert, Metformin und Rapamycin. Da haben vielleicht manche schon mal von gehört. Können Sie uns ein bisschen was erzählen über solche Substanzen, was die bewirken könnten und können die das wirklich?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:36:37] Also ich persönlich glaube nicht, dass es eine Wunderpille geben wird, die dafür sorgt, dass wir unser Leben massiv verlängern. Weil das ist ein Geschehen, wo so viele unterschiedliche Faktoren Einfluss draufnehmen. Und das ist mit Sicherheit nicht nur eine Pille, sondern da gehört einfach unser ganzes Leben dazu. Und was jetzt das Metformin und das Rapamycin angeht, Metformin ist eine Substanz, die seit sehr langer Zeit gegen Diabetes Typ 2 eingesetzt wird. Ja, weil es einfach die Insulinsensitivität erhöht und auch die Ausschüttung von Insulin beim Typ-2-Diabetes. Man hat festgestellt, und so kam das Metformin auch in die Longevity-Forschung. Dass Menschen, die Metformin nehmen und Typ-2-Diabetes haben, länger leben als die Normalbevölkerung, die das nicht nehmen. Also ist man davon ausgegangen, okay, das liegt an den Metforminen. Und deswegen nehmen sehr viele Menschen Metformine ein als Longevity-Booster. Mittlerweile weiß man aber, dass das Metformin in späteren Jahren eigentlich nicht mehr wirkt. Also von daher gesehen ist man da auch zurückhaltend geworden. Ich als Ayurveda-Arzt würde das nie nehmen. Erstens gibt es keine Langzeitstudien und zweitens glaube ich nicht, dass ein Medikament, für das noch keine Langzeitstudien existieren, eingesetzt werden sollten. Einfach auf gut Glück, sage ich jetzt mal in Anführungszeichen, ob es die Langlebigkeit fördert. Und deswegen sind viele jetzt auch schon wieder zurückhaltend geworden, weil man eben gesehen hat, dass das Metformin im Laufe des Alters nicht mehr gut wirkt. Das Rapamycin ist eine Substanz, die ist entdeckt worden bei Bodenbakterien auf den Osterinseln und Rapamycin hemmt das sogenannte MTOR-Protein. Das MTOR ist ein Gen, was Wachstum fördert. Und steht jetzt in Konkurrenz zu den sogenannten Sirtuinen und dem AMPK. Das sind also Gegenspieler. MTOR ist verantwortlich für das Wachstum und die Sirtuine und das AMPK gelten als Langlebigkeitsfaktor.

Speaker 4 [00:39:09] Tuam

Dr. Ulrich Bauhofer [00:39:10] Die Sirtuine sind die DNA-Wächter des AMPK, ist ein Energiesensor und die werden beispielsweise aktiviert, wenn man Intervallfasten macht. Oder wenn man Eisbaden macht oder wenn man in die Sauna geht oder wenn man Sport macht oder, wenn man meditiert. Das sind die Faktoren, die für die Langlebigkeit zuständig sind und das M-Tor, das nimmt zu, wenn man beispielsweise sehr proteinreiche Kost zu sich nimmt oder wenn man beispielsweise Rapamycin einsetzt. Deswegen hat man das auch in der Langlebigkeitsmedizin gemacht. Dann wird dieses Rapamycin hemmt diesen M-Tor-Faktor, also fördert wiederum die Langlebigkeit. Das wird beispielsweise auch in der Organtransplantationsmedizin eingesetzt, um das Immunsystem zu supprimieren, also zu hemmen. Weil dadurch werden natürlich die Reaktionen, also die Abstoßungsreaktionen gegen das neue Organ eingeleitet. Und da kann man Rapamycin einsetzen. Das hat beispielsweise dieser Brian Johnson, der vielleicht auch einigen bekannt ist. Das ist dieser Tech-Millionär, der sich zur Aufgabe gemacht hat, er hat sein Leben mindestens auf 200 Jahre und älter zu verlängern. Das hat er immer auch eingenommen, weil er davon ausgegangen ist, es könnte helfen dafür. Das hat aber jetzt abgesetzt, weil die Nebenwirkungen so hoch waren. Ist der Punkt, den ich meine, wir wissen nicht, wie diese Medikamente auf Dauer wirken. Deswegen wäre ich da immer zurückhaltend. In der ayurvedischen Medizin gibt es natürlich auch sogenannte Rasayanas. Das sind Substanzen, die auch die Langlebigkeit fördern. Dazu gehören

beispielsweise Substanze wie jetzt ... Relativ bekannt geworden, das Ashwagandha oder das Brahmi heißt das andere, das ist auch relativ bekannt worden. Jetzt ist ein großer Hype entstanden in Bezug auf das Shilajit, das ist ein Harz, das die Felsen im Himalaya absondern. Das hat auch eine lebensverlängernde Sehr gut für die ... Für die Energie. Man hat festgestellt, dass das Testeron beispielsweise dadurch auch gesteigert wird. Also das sind alle Substanzen, die seit Jahrtausenden im Iy wieder eingesetzt werden, um das Leben zu verlängern. Und ich bin halt der Meinung, wenn man auf eine Zeitspanne von paar Tausend Jahren zurückblicken kann und diese Substanze immer noch dafür verwendet werden, dann kann man davon ausgehen, da muss schon was dran sein. Im Gegensatz zu Substanzen, die wir vielleicht jetzt ein paar Jahre oder ein paar Jahrzehnte erst kennen. Also von daher gesehen glaube ich immer, dass es gut ist, einfach zu vergleichen, was wir tun. Wenn die ayurvedische Medizin und die Longevity-Forschung beide übereinstimmen, das Gleiche sagen, dann kann man relativ sicher sein. Aber wenn ich eine neue Methode habe ... Und der AIO wieder was anderes sagen würde, dann würde ich die neue Methode nicht machen. Einfach deswegen, weil das über die Jahrtausende sich offensichtlich nicht so bewährt hat. Und das hab ich in meiner medizinischen Karriere immer wieder erlebt, welche Irrtümer die moderne Medizin auch hat. Bei allen großen ... Leistungen, die sie vollbracht hat, die auch ganz, ganz wichtig ist, gerade in der Akutmedizin, in der Chirurgie. Das sind großartige Dinge, die da geleistet worden sind. Aber es gab eben auch große Irrtümer. Und da muss man einfach schauen, wie wirkt sich das langfristig aus.

Jutta Ribrock [00:43:05] Sie haben gerade schon diesen Brian Johnson erwähnt. Ich habe da gedacht, also vielleicht können Sie noch so zwei, drei Aspekte, was der so macht, erzählen, weil ich dachte so, oh nee, ist so ein Leben schön. Also er versucht, so alt wie möglich zu werden. Aber er ist sozusagen, ich stelle es mir vor, wie also unter permanenter Kontrolle. Der lässt dauernd seine ganzen Körperwerte und so kontrollieren und ist extrem wenig und sehr reduziert und und. Können Sie das kurz so ein bisschen schildern, weil wo ich denke so, okay, so werde ich vielleicht älter, aber habe ich Spaß?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:43:38] Also wenn wir das von außen betrachtet, dann würden wahrscheinlich die allermeisten Menschen sagen, das ist ja ein total genussfreies Leben. Und wozu macht er das? Ich würde jetzt sagen, dass der seinen Spaß dran hat, sonst würde er es nicht so tun. Ja, woran man Spaß hat, das unterscheidet sich ja auch von Mensch zu Mensch. Also wenn er daran Spaß hat ist doch alles wunderbar und er stellt ja diese Erkenntnisse, die er an sich gewonnen hat und auch ein paar anderen, die jetzt da auch noch mitmachen, sozusagen der Welt zur Verfügung. Er hat einen großen Stab von Medizinern, dafür gibt er glaube ich jedes Jahr zwei Millionen aus und die ihn, wie Sie gerade gesagt haben, permanent monitorn. Das heißt fortwährend gemessen, all seine Parameter, die er hat. Das wird eingespeist in eine KI. Und die KI bestimmt dann, wie er ist, was er ist. Wann er aufsteht, wie sein Sport macht. Er hat also ein ganz, ganz fest durchstrukturiertes Leben. Der isst zum ersten Mal um fünf Uhr, wenn er dann aufsteht. Und sein Abendessen ist um elf Uhr vormittags. Danach isst er nix mehr, macht sehr intensiv regelmäßig Sport. Ganz genau überprüft. Also ein sehr, sehr durchgetaktetes und durchstrukturiertes Leben. Und das muss man natürlich wollen, ja, ist klar. Oder andere sagen vielleicht, warum, also da habe ich eigentlich kein großes, sehe ich keinen großen Gewinn an Lebensfreude drin. Aber so macht das halt.

Jutta Ribrock [00:45:22] Jeder wie er mag. Gut, ich meine, Sie sagen ja auch, dass eine Regelmäßigkeit sehr wichtig ist. Bei den Mahlzeiten haben wir gesprochen, Bewegung, auch Schlaf ist ja ein Riesenfaktor.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:45:34] Das ist ein absolut entscheidender Faktor. Das ist eines meiner Lieblingsthemen, weil der völlig unterschätzt wird. Schlaf ist ein ganz, ganz wichtiger Faktors. Und einer, das hab ich in dem Buch auch beschrieben, der sechs Longevity-Säulen. Ja, man muss sich Folgendes klarmachen. Unser Gehirn ist ein extrem stoffwechselaktives Organ. Ja, also das Gehirn wiegt zwei Prozent unseres gesamten Körpers. Verbraucht aber 25 Prozent seiner Energie. Und das bedeutet, dass die Gehirnzellen natürlich sehr, sehr intensiv arbeiten und für Stoff wechseln. Und wo immer Stoffe wechselnd, das heißt, wenn sie verarbeitet werden, dann fällt natürlich auch Müll an. Und das bedeutet im Gehirn jeden Tag etwa sieben Gramm an toxischen Eiweißsubstanzen. Dazu gehört beispielsweise ein Eiweiß, das ist das sogenannte Beta-Amyloid. Und dieses Beta-Amyloid ist verantwortlich für die Demenz für Alzheimer. Das macht im Jahr, wenn man es hochrechnet, zweieinhalb Kilo. Also volle zweieinhalb Kilo produziert unser Gehirn nur an Müll. Das ist fast doppelt so viel, wie es selber wiegt. Und dieser Müll muss abtransportiert werden. Und das passiert nur im Schlaf. Und zwar über ein System, das hat man auch vor nicht allzu langer Zeit erst entdeckt, das heißt lymphatisches System. Also nicht das lymphatische, sondern da ist noch ein G davor, glymphatisches System. Und dieses glymphatische System entsteht dadurch, dass im Schlaf die Gehirnzellen etwas schrumpfen, und zwar auf etwa 60 Prozent ihrer normalen Größe. Und dadurch entsteht Raum zwischen den Gehirnzellen. Und in diesem Raum wird in der Nacht während des Schlafes werden diese toxischen Eiweißsubstanzen ausgeschieden. Und dann werden diese Räume, dieses System, dieses glymphatische System, von der Gehirnflüssigkeit geflutet. Und dadurch werden diese ganzen Substanzen abtransportiert. Die werden dann im Hals in die Lymphen eingespeist und dann über die Leber und Niere entsorgt. Das findet im Schlaf statt. Und wenn wir zu wenig schlafen. Dann bedeutet das, dass diese Substanzen einfach nicht alle abtransportiert und verarbeitet worden sind. Und deswegen wachen wir am Morgen auf. Wenn wir jetzt beispielsweise grundsätzlich immer nur mit Wecker aufstehen, dann heißt das, dass wir eigentlich zu wenig geschlafen haben, weil sonst würden wir von selber aufwachen. Wie die Tiere. Tiere brauchen keinen Wecker. Das ist eine Erfindung des Menschen. Und wenn wir dann aufstehend und uns immer noch etwas müde und dumpf und unkonzentriert fühlen, dann ist das ein Zeichen dafür, dass das Gehirn nicht diese ganzen Substanzen wieder eliminieren konnte, weil die Zeit nicht reichte. Das sind Faktoren, die muss man einfach berücksichtigen.

Jutta Ribrock [00:48:28] Ich habe das jetzt so faszinierend gefunden, wie Sie das erklärt haben. Sehr schön. Also vielen Dank dafür, auch dieses Bildhafte, das durch so eine Flüssigkeit ausspült sozusagen im Gehirn.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:48:39] Wird ausgespült. Und das passiert. Die Natur hat es ja alles vorgegeben. Und das meinte ich, was der Ayurveda sagt, das Wissen um die Gesetze des Lebens. Verstehen Sie, wenn wir diese Gesetzen sind, in uns ja einprogrammiert. Insofern ist das, was Ayurveda propagiert, auch in Bezug auf unsere Lebensweise, das ist uns ja nicht neu. Das ist ja alles in uns intrinsisch verankert. Ja, weil das sind im Wesentlichen nur die Gesetzen, nach das Leben funktioniert. Und was wir jetzt gemacht haben, leider, ist, dass wir uns eine Welt geschaffen haben, auch gerade eine Arbeitswelt, die mit diesen Gesetzmäßigkeiten nicht im Einklang steht. Also Beispiel, wir haben vor 150 Jahren das elektrische Licht entwickelt.

Jutta Ribrock [00:49:27] Deshalb geht alles zu jeder Zeit.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:49:30] Und vorher sind die Menschen halt ins Bett gegangen, wenn es dunkel wurde, weil sie nichts mehr machen konnten. Weil unsere Sinnesorgane

einfach nicht darauf abgestimmt sind. Also gehen wir dann ins Bett und schlafen. Seit 150 Jahren hat sich das aber geändert. Seitdem haben wir die Nacht zum Tage gemacht. Sie brauchen sich ja hier nur mal anschauen, ein Satellitenbild beispielsweise von Europa bei Nacht. Das ist ein hell erleuchteter Kontinent. Das Gleiche in Amerika. Aber wenn Sie auf Afrika schauen, da ist es noch weitgehend stockdunkel. Also nur in den Metropolen ist es natürlich da auch hell. Und das zeigt ja schon, dass wir beispielsweise unsere ganze Biorhythmik total verändert haben. Weil unsere Biorhythmik danach, wie die Zellen arbeiten, wie unsere Organe arbeiten, die werden ja im Wesentlichen von dem Hell-Dunkel-Zyklus gesteuert. Und wenn wir es die ganze Zeit hell haben, dann kommen diese ganzen Biorhythmen durcheinander. Deswegen ist es beispielsweise so wichtig, wenn man ins Bett geht, dass man nicht die ganze Zeit noch an seinem Handy rumdaddelt. Weil dadurch kriegen sie sehr viel Blaulicht. Und dieses Blaulicht signalisiert im Körper, es ist taghell. Und deswegen produziert er dann weniger Melatonin, das ist unser Schlafhormon. Dadurch können wir schlechter einschlafen. Dadurch laufen wir auch nicht so intensiv und so tief. Also es sind alle Faktoren, die man berücksichtigen muss und die tragen natürlich alle zu unserer Gesundheit, in der Summe bei und damit natürlich zu unserer Langlebigkeit.

Jutta Ribrock [00:51:13] Ich sehe schon, ich habe heute schon alles falsch gemacht, Herr Dr. Bauch. Aber das ist das mit der Arbeitswelt, ja. Ich bin Nachrichtenredakteurin. Ich habe gerade Frühschicht, sechs Tage am Stück und stehe um halb vier auf. Aber dann kann ich nicht erst in Ruhe den Sonnenaufgang anschauen, sondern fahre ins Studio, schreibe Meldungen, gehe alle halbe Stunde on Air und habe wenig Zeit zu essen oder was Gutes zu essen.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:51:35] Und da kommt sie auch nicht ans Licht.

Jutta Ribrock [00:51:37] Genau, allerdings sind oben tatsächlich große Fenster, also ich bin jetzt nicht nur in einem dunklen Studio und ich habe jetzt angeregt durch ihr Buch einige Sachen mir wieder an gewöhnt. Ich habe sogar heute früh um halb vier schon Zunge geschabt, ich habe einen halben Liter Zitronenwasser getrunken, das habe ich gestern Abend schon köcheln lassen, 20 Minuten und heute früh den frischen Zitronensaft reingetan. Einige ihrer Lifehacks können wir jetzt hier gerade noch besprechen. Was bewirkt das mit dem Zitronenwasser, wenn man das erst mal trinkt, länger bevor man isst?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:52:09] Also es regt natürlich den Stoffwechsel an und regt den sogenannten gastrokolischen Reflex an. Das heißt, dass die Peristaltik, also die Beweglichkeit ihres Darms, aktiviert wird und dadurch können sie natürlich die Ausscheidungsprozesse aktivieren, was sehr gut ist, dass man morgen gleich mal den Darm auch entleert. Das ist ein Aspekt und der Stoffwechsel wird angeregt, die Zitrone. Viele sagen, Zitrone, das ist doch gleich was ganz Saures. Das kann man doch gar nicht richtig verarbeiten. Aber die Zitronen wird ja im Körper im Basis umgewandelt. Also von daher ist das ganz gut. Also das ist ein Aspekt. Und was Sie beispielsweise zum Zungeschaben genannt haben, da haben wir auch viele Dinge rausgekriegt, weil das natürlich unsere unser Mund Mykrobiom beeinflusst. Also die Bakterien Flora in unserem Mund. Und, was Zungeschaben auch bewirkt, den Blutdruck zu senken. Jetzt denkt man sich, wie kann das passieren? Weil durch die Veränderung der Mikroflora in unserem Mund wird mehr NO, das ist Stickstoffmonoxid, produziert. Und Stickstoff-Monoxid weitet die Gefäße, beispielsweise auch die Bronchen, und das senkt den Blutdruck. Also, Zungeschaben am Morgen ... Ja, gleich nach dem Zähneputzen einfach noch die Zunge reinigen mit einem Zungenschaber idealerweise hilft dazu, auch wieder das Mikrobiom zu verändern, wie ich gerade gesagt habe, aber auch den Verdauungstrakt anzuregen und

den Blutdruck zu regulieren. Ja, das sind alles so Dinge, die im Ayurveda seit Jahrtausend propagiert werden und die uns heutzutage ganz neu sind, aber wir wissen heute, was das eben bewirkt.

Jutta Ribrock [00:54:02] Und dass man das Wasser so lange kocht, was bewirkt das?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:54:05] Also wenn man Wasser länger kocht, Wasser ist normalerweise organisiert in Clustern von etwa 20.000 Molekülen. Wenn sie das kochen, dann brechen die Cluster auf. Das Wasser wird, wenn ich das so sagen darf, feiner. Und wenn das Wasser feiner wird, dann kann es natürlich den Körper viel besser ausspülen und entgiften. Es gibt jetzt noch was anderes, was man eben auch festgestellt hat. Wenn man Wasser kocht. Früher hat man immer gedacht, okay, das hat man kocht damit. Man einfach die Bakterien und die möglichen Krankheitserreger eliminiert. Aber man hat auch festgestellt, dass dadurch, beispielsweise, wenn Sie zehn Minuten kochen, 80 Prozent des Plastiks, des Nano- und des Mikroplastiks ausgeworfen wird. Und zwar hängt das damit zusammen, wenn das Wasser, das enthält ja auch immer ein bisschen kalt, das kalt verkrustet, und dieses Mikro- plastik wird darin eingebettet. Deswegen ist es ganz gut, wenn man ... Gekocht hat, dass man es dann durch einen Filter abseigt. Dann geht das Mikroplastik raus. Weil man muss das eine sehen, das Wasser ist heute so plastikhaltig geworden. Wir nehmen, es ist nicht nur das Wasser, sondern es ist ja alles in Plastik, auch unsere Lebensmittel, in Plastika eingewickelt und das bewirkt und ... Ich bin auch geschockt gewesen, als ich das gelesen habe, dass wir jede Woche etwa fünf Gramm an Mikro- und Nanoplastik zu uns nehmen. Das ist eine Kreditkarte. Das muss man sich mal vorstellen. Das ist so fein. Und auch nie Wasser aus der Plastikflasche trinken. Nach Möglichkeit. Da gibt's auch Studien, die in Amerika, an der Uni Baltimore, durchgeführt worden sind. Ein Liter enthalten 200.000 ... Partikel an Mikroplastik und Nanoplastik.

Jutta Ribrock [00:55:52] Und das Filtern, was nimmt man da? Also wie so ein Teefilter oder Kaffeefiltern, ja.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:55:59] Das dann einfach ab. Und wenn man natürlich jetzt das Wasser kocht, dann wird einfach die Stoffwechsel aktivierende Funktion erhöht, wenn man das dann heiß auch trinkt. Es hat auch einen schönen entgiftenden Effekt.

Jutta Ribrock [00:56:15] Das, was ich Ihnen gerade erzählt habe, in meinem Leben ist natürlich auch echt stressig. Ich habe da großen Zeitdruck, ich muss ja immer liefern zu einer bestimmten Zeit am Mikrofon stehen und so weiter. Deshalb lassen Sie uns noch ganz kurz über Stressmanagement sprechen und Sie sind ja auch Lehrer für Transzendente Meditation. Im Unterschied zu anderen Arten von Meditationen das Besondere daran und was finden Sie daran besonders hilfreich?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:56:43] Also, die transientale Meditation kommt aus der Yoga-Tradition. Ist von Maharishi Mahesh Yogi in den Westen gebracht worden. Und es ist auch Maharishi-Mahesh Yogie zu verdanken, dass der Ayurveda in den Western kam. Weil er das massiv gefördert hat. Er hat die führenden ayurvedischen Ärzte zusammengezogen und mit ihnen den Ayurveda in eine moderne Form überführt, zusammen mit westlichen Wissenschaftlern. Ich hatte das große Privileg und die Ehre, als erster westlicher Mediziner an diesem ganzen Prozess beteiligt zu sein. Transcendentale Meditation ist eine ganz einfache und mühelose geistige Technik, ist eine reingeistige Technik. Ich habe da meine Doktorarbeit drüber gemacht, wie sich das auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt und was nun sehr interessant war, die Tatsache, dass in der Meditation rein physiologisch betrachtet, genau das Gegenteil von dem passiert, was in einer

Stressreaktion passiert. Stress ist ein ... dramatischer Alterungsfaktor in unserer Gesellschaft. Und die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass Stress die größte gesundheitliche Herausforderung dieses Jahrhunderts wird. Ja, also Bluthochdruck beispielsweise. Aber sehr, sehr viele klassische Zivilisationskrankheiten hängen ganz entscheidend von der Stressbelastung ab. Und ich glaube, es kann niemand von uns behaupten, dass er nicht unter Stress steht, zumindest nicht mal vorübergehen. Und was die TM, also die Transcendentale Meditation bewirkt, ist, dem Geist eine tiefe Ruhe zu vermitteln. Dadurch zieht der Körper auch mit in diese tiefe Ruh und dadurch steigert sich unsere Resilienz. Der Blutdruck nimmt ab, die Atemfrequenz nimmt ab. Der Hautwiderstand nimmt ab... Das bedeutet, dass sich das ganze System massiv entspannt, die Muskulatur entspannt sich und auch viele Alterungsfaktoren nehmen ab. Beispielsweise hat man festgestellt, dass die sogenannten Telomere, das sind die Endkappen unserer Chromosomen, die auch anzeigen, wie das mit unserer Lebenserwartung aussieht, die nehmen wieder zu, die wachsen wieder. Also das sind alles Faktoren, die in der Meditation passieren. Ich bin ein Riesenfan davon, einfach deswegen. Weil ich das bei meinen Patienten sehe, wie es sich auswirkt auf Schlaflosigkeit beispielsweise, auf den Verdauungstrakt, auf den Blutdruck, Asthmatiker, auf Allergien. Also das hat man auch alles wissenschaftlich untersucht, da gibt es 700 wissenschaftliche Studien drüber. Das alles zeigt, wie unglaublich wichtig Meditation in der heutigen Zeit ist. Und Stressmanagement, effektives Stress-Management ist eben eine dieser Säulen. Und was die Meditation natürlich vor allem macht. Entwickelt und unser Bewusstsein und erweitert unser Bewusstsein. Das heißt, der Yoga-Zustand, so wie er beschrieben wird, ist eine Erfahrung von unserem Selbst, dem großen Selbst, nicht unserem Ego. Das heißt wir sind dann, so heißt es auch im Ayurveda, Ayurveda heißt im Sanskrit Gesundheit Svasta, Svastaa bedeutet übersetzt, da heißt verankert sein und Svaha heißt selbst, das heißt in seinem selbst veranker zu sein und da gibt es einen wunderbaren Satz von Goethe, der mal sagte, die beste Freude ist ruhen in sich selbst, ist wohnen in sich selbst die beste freude ist wohnen in sich, wenn wenn man bei sich ist. Dann ist man natürlich einfach zufriedener, man ist glücklicher. Und darum kommt es ja ganz wesentlich drauf an, das habe ich auch in diesem Buch so herausgestellt, es kommt ja nicht nur darauf an, dass wir jetzt länger leben, dass auch gesünder sind, sondern dass wir auch ein erfülltes Leben führen, dass ein gelingendes Leben führen. Dass wir ein Leben führen wo wir, das auch für andere gut ist, nicht nur für uns, dass wir unseren Beitrag in eine Gesellschaft leisten. Und das heißt, der Sinn spielt eine enorme Rolle. Habe ich den Sinn im Leben, empfinde ich darin Sinn. Und diesen Sinn zu finden, das ist, glaube ich, ein ganz wesentlicher Aspekt, auf den wir uns konzentrieren sollten. Gerade wenn man etwas älter wird, dann denkt man darüber natürlich intensiver nach. Und dafür dient die Meditation auch, wenn man immer wieder nach innen geht. Weil normalerweise sind wir immer nur mit unserem Außen beschäftigt. Wenn man meditiert, dann geht man einfach mal nach innen. Dann geht man online mit innen und mal offline mit außen. Wenn wir permanent online mit außensein, gehen wir immer offline mit in. Das heißt, wir spüren uns ja gar nicht mehr. Und das ist so wichtig. Deswegen muss ich für mich sagen, die Meditation ist das Beste, was ich in meinem Leben gelernt habe.

Jutta Ribrock [01:01:48] Bitte sagen Sie diesen Satz von Goethe nochmal, da ist in mir gerade so eine Energie entstanden, so wow, die hat mich gerade total friedlich gemacht.

Dr. Ulrich Bauhofer [01:01:57] Die beste Freude ist, wohnen in sich selbst. Oh, so schön. Also, wenn man in sich geht, ist es Yoga, der Yoga-Zustand. Viele machen ja Yoga heutzutage. Ja, ich auch. Ich meditiere auch. Yoga bedeutet Einheit übersetzt. Und es ist die Einheit des Bewusstseins. Und das wird beschrieben in den Yogatexten mit Sat, Chit, Ananda. Sat heißt Reinheit, Chitt Bewusstsein und Ananda Glückseligkeit. Es ist also

reines Glücksseligkeitsbewusstsein, das in uns ist. Und das sucht der Geist ja dauernd. Und das ist, was wir in der Meditation erlauben, dass der Geister auf ganz natürliche Art und Weise nach innen wandert und in sich diese Glücksseeligkeit findet. Deswegen heißt es auch in der Bibel, glücklich sind die Arm im Geiste. Das heißt nicht selig, die ein bisschen bekloppt sind, sondern selig sind die, deren Geist arm wird an Aktivität, der ruhig wird, der still wird. Und wenn man diese Stille in sich hat, dann empfindet man natürlich auch dieses Glück, diese Freude.

Jutta Ribrock [01:03:13] Wenn wir jetzt alles beherzigen, was Sie sagen, Herr Dr. Bauhofer, und wir tatsächlich ein längeres Leben haben und quasi Zeit im Überfluss, es gibt ja auch Leute, die nicht an Burn-out leiden, sondern an Bore-out, also auch mit viel Zeit gar nicht so gut zurechtkommen, und Sie haben sogar ein ganzes Kapitel auch in Ihrem Buch darüber, ja, welche Felder eröffnen sich uns, wenn wir unsere Lebenszeit verlängern?

Dr. Ulrich Bauhofer [01:03:42] Also all das, was unsere Entwicklung fördert und wodurch wir einen Beitrag für das Wachstum der Gesellschaft leisten können, also ein gelingendes Leben zu führen, dass wir morgens aufwachen und wissen, warum wir jetzt aufstehen. Also diesen Beitrag zu leisten, das ist, glaube ich, ein ganz entscheidender Faktor und an unsere Entwicklung arbeiten. Ich bin neulich von einer Journalistin gefragt worden, warum propagiert eigentlich der wieder ein langes Leben. Und der Grund ist wirklich der, dass wir dann mehr Zeit haben, um unser Bewusstsein zu entwickeln, um uns weiterzuentwickeln als Persönlichkeit. Und das darf nie aufhören. Das ist ein permanenter Wachstumsprozess. Und dafür ist das Leben da, dass sie uns weiterentwickelt. Nicht nur zu unserem Guten, sondern natürlich auch zum Guten der Welt. Wir brauchen uns jetzt noch anschauen, was im Augenblick wieder passiert. Ich meine, das ist doch eine einzige Tragödie, und das hängt halt damit zusammen, dass die menschliche Entwicklung, die Bewusstseinsentwicklung offensichtlich nicht so weit gediehen ist, dass wir Frieden auf der Welt haben. Und was für einen Irrsinn spielt sich denn da ab?

Jutta Ribrock [01:05:01] Also das ist manchmal, manchmal, wenn ich so ganz naiv denke, wenn ich gut zu mir selber bin und gut zu den Menschen, die um mich rum sind und wenn man das mal als per peto mobili sehen würde, jeder wird es so machen und ich denke auch, ich will jetzt gar keinen Namen nennen, Menschen die diese Geschicke der Welt gerade so stark beeinflussen und Kriege führen und so weiter, wo ich manchmal denke, aber der müsste sich doch auch wünschen, es schön zu haben. Aber es ist anscheinend, gibt es Unterschiede zwischen den Menschen. Aber trotzdem so dieses, wenn jeder in seiner Welt sein Bestmögliches tun würde, wie schön wäre die Welt, nicht wahr?

Dr. Ulrich Bauhofer [01:05:40] Ja, und schauen Sie, ich glaube, man darf das nicht an einzelnen Menschen festmachen, sondern die brauchen ja das entsprechende Feld dafür, damit sowas überhaupt möglich ist. Wenn die Menschen alle in sich friedfertig wären, dann würde es keine Kriege geben. Aber sie brauchen sich ja nur im Straßenverkehr mal um zu schauen, was da abgeht. Der Krieg auf den Straßen, der da stattfindet. Und das ist einfach das Kollektivbewusstsein, das aufgeladen ist mit dieser Feinseligkeit. Und dann kann sowas überhaupt möglich sein. Wenn das kollektive Bewusstsein nicht aufgeladet wäre mit dieser Feinseligkeit, sondern mit Friedfertigkeit, dann gäbe es auch keine Kriege. Das heißt, jeder kann dazu einen Beitrag leisten. Und das muss man sich klar machen.

Jutta Ribrock [01:06:31] Haben Sie da zum Schluss vielleicht sogar noch ein paar Anregungen, weil diese Sinnsuche beschäftigt ja viele, so wofür bin ich da? Und wenn dann gewisse Aufgaben wegfallen, Kinder aus dem Haus, der Job ist weg und so, wo man ja manchmal auch in so ein Loch fallen könnte, ja, was kommt dann? So dieses, ja wie kann ich mich vielleicht an neue Sachen annähern, in die Erkunden?

Dr. Ulrich Bauhofer [01:06:53] Das ist natürlich so ein Gesamtkonzept, dass das System in der Balance ist. Wenn Sie mit sich im Reinen sind, dann sind Sie auch zufrieden, wenn Sie mit sich im reinen sind. Dann sind Sie nicht die ganze Zeit auf der Suche nach irgendwas Neuem oder einem neuen Impuls, weil man sucht ja sein Glück immer im Außen. Ich sage, wenn ich das jetzt mache oder wenn ich da in Urlaub hinfahre. Aber man nimmt sich überall ja mit hin. Und deswegen ist das erste, was man schauen muss, dass man zu sich findet und diese Balance in sich findet. Und wenn man dann zufrieden ist, dann hat man diese grundlegende Zufriedenheit in sich natürlich schon. Also das ist ein ganz wesentlicher Faktor und daran muss man natürlich arbeiten. Das Leben ist ein permanenter Entwicklungsprozess.

Jutta Ribrock [01:07:48] Glück im Außen haben Sie gerade gesagt, Herr Dr. Bauhofer, ich habe ja immer am Schluss noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich Ihnen auch gern stellen. Was ist für Sie persönlich Glück?

Dr. Ulrich Bauhofer [01:07:59] Glück ist für mich, wenn ich wirklich bei mir bin und dieses Glück ist nichts Äußeres. Das ist etwas, was in mir existiert. Es ist immer da. Es geht nur darum, ob ich jetzt den Zugang zu diesem Bereich oder ob ich diesen Zugang nicht zu diesem Bereich habe. Und deswegen ist Glück für mich wenn ich den Zugangs zu diesem Bereich gefunden habe und so lange wie möglich immer aufrechterhalten kann, dann bin ich glücklich, jetzt relativ unabhängig davon, was im Außen passiert.

Jutta Ribrock [01:08:39] Wunderbar, so schönes Bild. Normalerweise lasse ich das immer so stehen, aber es macht in mir diese Assoziation, das würde ich total gerne noch sagen, weil es gibt ja auch diese Idee davon, dass in uns so ein unverletzlicher Kern ist. Und daran musste ich gerade denken, als Sie das sagen.

Dr. Ulrich Bauhofer [01:09:00] Genau. In uns ist etwas, das finden wir überall, ob das im Yoga ist oder der hohe heilige Ort heißt das in der Bibel, der in uns ist, der hohen heiligen Ort. Und das ist immer da. Kamus hat es mal gesagt, mitten im Winter entdeckte ich in mir einen ewigen Sommer.

Jutta Ribrock [01:09:24] Ja, genau. Ja, und es ist auch im christlichen Glauben. Ich habe ein Gespräch mit Pater Anselm Grün in diesem Podcast gehabt und er hat auch von diesem inneren Raum gesprochen, der so unverletzlich ist. Und das finde ich so, so tröstlich auch bei allem, was einem jemand vielleicht antun mag oder man ist enttäuscht von jemandem oder man wird verlassen und die Liebe geht und so, dass dieser unverletzliche Raum in uns existiert, ist eine so schöne, tröstliche Vorstellung. Ich danke Ihnen von Herzen für dieses tolle Gespräch. Ich habe so viel gelernt und ich bin ganz sicher, unsere Hörerinnen und Hörern auch, ganz toll, dass Sie uns das alles so schön erklärt haben. Vielen Dank.

Dr. Ulrich Bauhofer [01:10:04] Sehr gerne.

Jutta Ribrock [01:10:13] Ich hoffe sehr, du konntest dir von Dr. Bauhofer ganz viel Motivation holen, etwas für dich und ein langes, gesundes Leben zu tun. Wenn du mehr

über Ulrich Bauhofen wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch. Und auch diesmal würde ich mich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung hinterlässt. Zum Beispiel auf Spotify, da kannst du deine Gedanken auch zu einzelnen Folgen Niederschreiben. Und das gibt mir sehr, sehr viel zu wissen, was dich interessiert oder überrascht oder gefällt oder auch welche Anregungen du vielleicht hast. Ganz lieben Dank dafür. Weitere Ideen und Impulse für einen bewussten Lebensstil findest du auf [einfach- ganz-leben.de](http://einfach-ganz-leben.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.