

Andreas Winter

## Anti-Aging

Warum es so einfach ist,  
jung zu bleiben!

Mit Starthilfe-CD

Haben Sie Fragen an den Autor?  
Anregungen zum Buch? Erfahrungen,  
die Sie mit anderen teilen möchten?  
Nutzen Sie unser Diskussionsforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

### **Anti-Aging**

Warum es so einfach ist, jung zu bleiben!

ISBN 978-3-938396-22-3

1. Auflage 2009

Mankau Verlag

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Diskussionsforum: [www.mankau-verlag.de/forum.php](http://www.mankau-verlag.de/forum.php)

Lektorat / Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexus

Gestaltung Umschlag: HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

#### **Hinweis des Verlags**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.*

# Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch?.....	9
<b>I. Einführung.....</b>	<b>13</b>
Viele Fragen – eine Antwort.....	13
Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch.....	15
Was ist Alter und wo beginnt es? – Ein Definitionsversuch .....	18
Der Unterschied zwischen Altern und Reifen .....	20
<b>II. Der Körper und sein General .....</b>	<b>23</b>
Die physikalische Annahme der Unsterblichkeit.....	33
Müssen wir überhaupt altern?.....	37
Macht sauer lustig oder alt?.....	44
Was ist eigentlich das Schlimme am Altern?.....	46
„Macht“ macht glücklich.....	48
So funktioniert Psychosomatik.....	50
Symbole, die krank machen .....	53

<b>III. Live aus der Praxis: Nenn mir deine Krankheit, und ich sage dir, was dich quält .....</b>	<b>55</b>
Herzinfarkt aus Einsamkeit .....	56
Prostatakrebs als Selbstbestrafung .....	59
Bronchitis gegen falsche Mutterliebe .....	61
Hundertmeterlauf mit gelähmten Beinen – mit 94! .....	64
Neustart mit 62 .....	68
„Inneres Aufräumen“ brachte jugendliche Liebe .....	70
Der Psychocoach als Bühnenstück. ....	73
 <b>IV. Wie Sie endlich das Altern besiegen! .....</b>	<b>75</b>
Sie brauchen einen guten Grund zum Altwerden! .....	78
Immer mal was Neues anfangen .....	79
Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren .....	81
Schließen Sie Frieden mit Ihrem Leiden .....	83
Wasser ist Ihr Jungbrunnen! .....	86
Entfaltung hilft gegen Falten .....	88
Das Leben zu verändern kann so einfach sein. ....	91
Wie Sie ganz leicht abnehmen .....	92
Muskeln aufbauen .....	94

Ist Ihnen Hören und Sehen vergangen?.....	96
Rückfallfrei Nichtraucher werden. ....	99
Dem Alkohol entsagen .....	102
Mehr Sex – mehr Jugend! .....	104
Schlafen Sie sich jung .....	110
Nachwort: Unsere Gesellschaft – ein kollektiver Zombie?.....	115
Danksagung .....	119
Ausbildung zum Gesundheitsberater .....	121
Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“ .....	122



# Vorbemerkung

## Wozu und für wen ist dieses Buch?

**A**nti-Aging“, das Gegenprogramm zum Alterungsprozess, – allein der Titel dürfte schon viele Menschen provozieren, gilt Altern doch in der Wissenschaft als unumkehrbar. Unumkehrbar vielleicht, aber unabwendbar? Die Frage nach dem ewigen Jungbrunnen ist gewiss nicht neu: Hunderte von sehr guten und umfangreichen Büchern sind bereits zu dem Thema erschienen. Gesunde Ernährung und viel Bewegung gelten als gängige Rezeptempfehlungen für Anti-Aging. Dennoch glaube ich, noch ein Quäntchen beisteuern zu können, welches das Erhalten oder Wiedererreichen der persönlichen Vitalität für den Leser etwas praxisnäher und anwendbarer macht. Denn unsere Vorfäter haben sich sicherlich besser ernährt und mehr bewegt als wir, sind aber viel früher gealtert. Es muss also noch etwas fehlen. Was das sein könnte, davon handelt dieser Band.

Die Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout Wellness Coaching mit Analysen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen. Diese Arbeit ermöglicht unseren Kunden, sich aus schädlichen Verhaltensmustern und damit auch von körperlichen Symptomen zu befreien.

Dieser Ansatz geht auf den Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), einst Schüler des Wiener Tiefenpsychologen Sigmund Freud, zurück. Er forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“ ein, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d. A.) Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Nun ist es in unserem Kulturkreis noch immer nicht selbstverständlich, dass unsere unbewussten Gedanken im Grunde unseren verborgenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen und sogar von höchster Präzision sein können. Wir erkennen nicht unsere Entscheidungsfreiheit und damit unsere Verantwortung, sondern neigen viel eher dazu, uns über unser Verhalten zu ärgern, uns dafür zu schämen oder sogar selbst zu hassen, anstatt es einfach zu ergründen und dann zu ändern. Doch spätestens dann, wenn unsere eigenen Gedanken uns krank machen oder gar zu töten drohen, sollten wir die Gelegenheit ergreifen, unseren geistigen Horizont zu erweitern und die schädliche Lebensweise damit zu regulieren. Hierfür braucht man übrigens weder Disziplin noch gute Vorsätze, sondern lediglich ein paar Erkenntnisse.

Um diese Erkenntnisse soll es nun gehen.

Machen Sie sich bereit für etwas, das Sie wahrscheinlich schon längst wussten, aber vielleicht nie ernst genommen haben – das Wissen darüber, wie man jung bleibt.

Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 40-minütige Audio-CD, die Ihnen hilft, das Gelesene auf emotionaler Ebene nachzuvollziehen, damit Sie es im Alltag auch umsetzen können. Diese CD enthält ein Coachingprogramm. Ich verwende darin keine Suggestionen oder Informationen unterhalb der bewusst hörbaren Wahrnehmung (Subliminals), sondern arbeite einzig mit Ihrem wachen Verstand und Ihrer bildhaften Erlebnisfähigkeit. Hören Sie sich diese CD nach der Lektüre des Buches ganz bewusst an. Stellen Sie sich idealerweise dabei vor, ich würde tatsächlich mit Ihnen reden und Ihnen Fragen stellen, auf die Sie mir hörbar antworten. So erzeugen Sie den größtmöglichen Effekt an Bewusstmachung – ähnlich wie bei einem Coaching-Gespräch.

Das beste Ergebnis bekommen Sie, wenn Sie das Programm auf dieser CD mindestens einmal wöchentlich intensiv hören, doch übertreiben Sie es nicht – denn nicht die CD verändert Sie, sondern nur Ihre eigenen Erkenntnisse.

### **Hinweise zur Starthilfe-CD:**

Die beigelegte Audio-CD ist in die drei Segmente „Vorbereitung“, „Fitness“ und „Erholung“ unterteilt, die Sie nach Belieben auch einzeln hören können.

Zunächst hören Sie aber bitte die gesamte CD in voller Länge. Halten Sie sich hierfür eine knappe Stunde Zeit frei, denn Sie sollten während des Hörens und direkt danach nicht abgelenkt oder gestört werden.

Titel Nr. 1 („Vorbereitung“) ist die notwendige Vorbereitung, mit der Sie Ihr Bewusstsein für Ihren Körper schärfen.

Titel Nr. 2 („Fitness“) können Sie täglich nutzen, um innerhalb einer knappen Viertelstunde mental einen positiven Effekt auf Ihren Körper und für Ihr Körpergefühl zu erzeugen.

Titel Nr. 3 („Erholung“) können Sie als täglichen Ersatz für einen Mittagschlaf nutzen! In weniger als zehn Minuten können Sie einen Erholungswert von einigen Stunden erzeugen.

# I. Einführung

## Viele Fragen – eine Antwort

**W**arum werden wir Menschen eigentlich von Generation zu Generation immer älter, während die Ausdehnung der Lebensdauer großer Haus- und Nutztiere trotz verbesserter tierärztlicher Versorgung ausgeschöpft zu sein scheint?

Wie kann es sein, dass Zwillinge, also nahezu erbidentische Menschen, unterschiedliche äußere Altersmerkmale, wie etwa Falten oder Haarergrauung, aufweisen?

Wie schaffen es bestimmte Tiefseefische, bis zu 200 Jahre alt zu werden?

Sicherlich ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass ein Mensch nach einem schweren Schicksalsschlag überaus schnell graues Haar und Falten bekommt, obwohl diese Erscheinungen doch dem Alter zugeschrieben werden und damit an objektiv messbare Zeit gebunden sein müssten.

Und letztlich: Wie kommt es, dass ein verwitweter Mensch nach langer Zeit des Trauerns wieder besser aussieht und agiler wird, nachdem er sich in einen neuen Partner verliebt hat? Wie kann das sein, wenn doch das Altern angeblich genetisch bedingt und unumkehrbar ist?

**Antwort:** Weil der körperliche Alterungsprozess maßgeblich von der Erfüllung Ihrer persönlichen Absicht beeinflusst wird und nicht nur von gelebter Zeit! Was einen Menschen jung sein lässt, ist die Erfahrung, *gestaltungsfähig* und damit selbstbestimmt zu sein. Weshalb Menschen im Alter dennoch nicht wie

Teenager aussehen können, wird durch einen Prozess verursacht, den ich *Reife* nenne. Differenziert man zwischen *Alter* und *Reife*, tun sich plötzlich Welten von Möglichkeiten der Agilität und Vitalität auf.

In diesem Buch finden Sie vereinzelte Beispiele aus der Praxis, die letztlich alle eines gemeinsam haben: Menschen konnten plötzlich ihr Verhalten maßgeblich ändern und länger und gesünder leben, nachdem sie das, worunter sie am meisten gelitten hatten, von der Ursache her verstanden hatten und damit emotional auflösen konnten.

## Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch

**K**ritische Forschung ist unabdingbar für den Fortschritt, so glaube ich. Ohne Forschung tritt eine Gesellschaft auf der Stelle und wird sich nur schwerlich weiterentwickeln. Zur Forschung gehört allerdings nicht nur Wissensdurst oder eine Notwendigkeit, sondern auch immer eine gehörige Portion Mut. Es ist der Mut des Forschers, an die Öffentlichkeit zu gehen und zu publizieren, was er herausgefunden hat, selbst wenn seine Erkenntnisse noch so sehr der bisherigen Denkweise widersprechen mögen. Dieser Widerstandsgeist ist ein soziologisches Phänomen, welches sich „Systemträgheit“ nennt. Es besagt, dass Veränderungen in großen Systemen nur ganz allmählich stattfinden. Diese Trägheit verhindert oftmals den Fortschritt aus ideologischen Gründen und kann durchaus sehr vehemente und unreflektierte Widerstände in der Allgemeinheit erzeugen. Um diese Widerstände möglichst gering zu halten, möchte ich Ihnen meine wissenschaftliche Vorgehensweise und meinen Anspruch erklären.

Ich bin von meiner akademischen Fachrichtung her Diplom-Pädagoge. Diese geisteswissenschaftliche Disziplin beschäftigt sich u. a. mit der Frage: „Wie lernt der Mensch?“ Dabei geht es immer nur um geistige Prozesse, nie um mechanische, chemische oder medizinische. „Information“ und ihre Auswirkungen sind der Gegenstand der Untersuchung. Meiner Forschung liegen also keine Experimente mit Laborratten und Reagenzgläsern zugrunde, sondern die komplexe Realität des Alltags. Das streng wissenschaftliche Vorgehen verlangt, dass die zugrunde liegenden Faktoren so lange auf Kausalitätsbeziehungen untersucht werden, bis sich eine Gesetzmäßigkeit ableiten lässt – und

die muss für alle gelten! Forschungsergebnisse müssen reproduzierbar, aber auch in der Praxis anwendbar sein.

Eine Gesetzmäßigkeit erkennen Sie daran, dass sie keine Ausnahmen, keine Widersprüche und keine Paradoxien zulässt und Allgemeingültigkeit besitzt. Nur was unter tatsächlichen Lebensbedingungen beobachtbar und wiederholbar ist, halte ich für geeignet, um daraus allgemeingültige Schlüsse zu ziehen. So lässt sich beobachten, dass es Menschen gibt, bei denen sich nach Auflösung einiger Glaubenssätze die Lebensweise völlig umgestellt und damit ein medizinisch diagnostizierbarer Gesundheits- und Verjüngungsprozess eingesetzt hat.

In Konsequenz folgt aus dieser Beobachtung:

*dass ein Todkranker durch bloßes Erkennen seines Lebenssinnes wieder vitaler und aktiver werden kann!* Man muss nur die diesem Prozess zugrunde liegenden Faktoren isolieren.

Was dies für die Praxis und die Betroffenen bedeutet, wollen wir nun klären. Denn es geht um nichts weniger als die Vitalität und Lebensqualität einer ganzen Spezies: Es geht um unsere Gesundheit und das Leben von mehreren Millionen Menschen jährlich, die mit der passenden Therapie von alterungsbedingtem Leiden kuriert werden könnten. Wir beraten in unserem Institut seit vielen Jahren Hunderte von Menschen, bei denen herkömmliche therapeutische Verfahren weder Einsichts- noch Verhaltensänderungen, geschweige denn Symptomlinderung bewirken konnten. Dennoch lässt sich bei einer beeindruckenden Vielzahl beobachten, dass allein ein einziges Analysegespräch

eine bahnbrechende positive Wende im Leben unserer Kunden erzeugen kann.

Wenn sich bei nur *einem einzigen Menschen* das Aufhalten des Alterungsprozesses beobachten lässt, dann ist die Wissenschaft dazu verpflichtet herauszufinden, welche Bedingungen zu diesem Effekt geführt haben, diese zu isolieren und damit der Allgemeinheit verfügbar zu machen. *Der Zweifel muss dem Fortschritt dienen*, so behaupte ich und appelliere damit an alle Zweifler, Kritiker und Widerstandsgeister, meine Beobachtungen, meine Thesen und meine Forschungsergebnisse kritisch an sich selbst zu überprüfen.

## Was ist Alter und wo beginnt es? – Ein Definitionsversuch

**A**b wann ist man eigentlich „alt“? Wenn es nach den Werbeslogans der Kosmetikindustrie ginge, wären Frauen ab 25 bereits reif für den plastischen Chirurgen, derweil Männer sich erst ab dem ersten grauen Schläfenhaar täglich einer kosmetischen Runderneuerung unterziehen müssten. „Der Tod beginnt mit der Geburt“, so lautet eine weit verbreitete philosophische Ansicht. Wenn das stimmte, welchen Sinn hätte dann das Leben?, frage ich provokant. Sind wir etwa im Mutterleib bereits vollkommen und verlieren nach und nach unsere Lebenskraft? Unsinn! Der Tod beginnt mit dem Tod und nicht eine Minute vorher! Alles davor ist Leben – und so sollte es auch gesehen werden. Doch mit der Angst vor dem Alter wird ohne Skrupel ein ertragreiches Geschäft gemacht. Sei es die Pharmaindustrie, die jüngst in Zeitungsanzeigen damit warb, man solle zu seinem hundertsten Geburtstag auch ein paar Pharmaforscher einladen, diese wären aufgrund der Medikamente, die sie herstellten, schließlich dafür verantwortlich, dass wir ein solches Lebensalter überhaupt erreichen. Oder die Versicherungsbranche, die unsere Ängste zunächst schürt, um uns dann mittels „Ablasszettel“, der Versicherungspolice, wieder zu beruhigen. Dabei gäbe es diesen Branchenweig gar nicht, wenn sich herumspräche, dass der innere Kampf gegen Falten, Schatten unter den Augen und graue Schläfen das Altern tatsächlich sogar vorantreibt. Angst, Wut und Kampf, so glaube ich, hinterlassen oftmals körperliche Spuren, die Sie bei friedlichen, selbstsicheren und ausgeglichenen Menschen nicht finden werden.

Um „Alter“ fassbar zu machen, wird nach biologischem Alter (die Funktionen des Körpers betreffend), biografischem Alter (das Geburtsdatum betreffend)

und psychologischem Alter (die psychische Entwicklung betreffend) unterschieden. Bislang findet sich jedoch keine eindeutige Beschreibung und allgemeingültige Festlegung biologischer Alterungsprozesse eines Menschen. Ganz subjektiv beschreibt man in der Medizin Menschen mit „vorgealtert“, „dem Alter entsprechend“, „jung geblieben“ oder „jünger wirkend“.

Altern ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Selbst bei Zwillingen können Alterungsprozesse unterschiedlich ablaufen. Daher hat man versucht, in einer Definition eine Festlegung zu treffen, die aussagt, ab wann der Begriff „alt“ im medizinischen Sinne angewandt werden kann.

Gemäß Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO *gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat*. Laut dieser Feststellung wird das Altern also nur von den erreichten Lebensjahren abhängig gemacht. Jedoch spricht man in Deutschland und auch in den USA von einem „geriatrischen Patienten“ erst ab dem 70. Lebensjahr. Das war Anfang des vorletzten Jahrhunderts noch anders: Um 1900 lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei rund 40 Jahren. Wer fünfzig war, galt als uralte. Ich persönlich wäre mit meinen 43 Jahren bereits im mumienfähigen Alter gewesen. Heutzutage können Sie noch nicht einmal Bundespräsident werden, wenn Sie nicht zumindest das vierzigste Lebensjahr erreicht haben. Wie sehr die Bezeichnung „alt“ von Relationen abhängt, zeigte uns der älteste Mann Deutschlands, Robert Meier. Bis zu seinem Tod im Januar 2007 unterhielt sich der 109-jährige Witwer gerne mit, wie er einmal sagte, „jüngeren Damen aus der Nachbarschaft“ – und die waren allesamt um die 70. Verstorben ist Robert Meier übrigens nicht an Altersschwäche, sondern, so wie ich das sehe, an den Folgen eines Krankenhausaufenthaltes nach einem Sturz in seiner Wohnung.

## Der Unterschied zwischen Altern und Reifen

Alt muss also noch lange nicht präfinal – dem Tode geweiht – heißen. Sie kennen den schottischen Schauspieler Sean Connery. Er sagte einmal: „Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als einmal ein alter Mann mit einem guten Gesicht zu sein.“ Nun, bedenkt man, dass Connery Jahrgang 1930 ist, kann man sagen, dass er sein Ziel durchaus erreicht hat. Wie hat Connery das gemacht? Hat er sich fast achtzig Jahre lang Faltencremes ins Gesicht geschmiert? Wohl kaum. Soweit bekannt ist, hat er sich noch nicht einmal besonders um sein Aussehen gekümmert. In einem Interview mit der Zeitschrift „Quick“ sagte Connery 1990: „Ich möchte auf keinen Fall noch mal jung sein. Als ich die Schwelle zur Fünfzig überschritt, hatte ich ein gutes Gefühl – es bedeutete, als Schauspieler und Mensch dem Leben getrotzt zu haben. Ich bin nicht, wie viele meiner Kollegen, auf der Suche nach dem ewigen Jungbrunnen. Die bemühen sich auf Teufel komm raus, möglichst jung auszusehen, und wirken stattdessen nichts weiter als unreif.“

Aha, *unreif!* Was ist denn eigentlich der Unterschied zwischen reif und alt? Mit Reife bezeichnet man zumeist das mittlere Lebensalter. Dieses ist dadurch gekennzeichnet, dass die körperliche Entwicklung vollendet und eine psychische Festigung eingetreten ist. Denken wir an Obst, bedeutet „reif“, in seinem Dasein vollkommen zu sein.

Meiner Ansicht nach ist *Altern eine physiologische Degeneration*, ein Prozess, an dessen Ende der Verfall steht. *Reifen* hingegen wäre eine *morphologische Evolution*, eine *stetige Verbesserung der Seinsmöglichkeit*. *Reif* wäre damit also das Optimum einer Existenz und *alt* ihr Untergehen. Einige fortschrittliche Wissenschaftler sprechen beim Altern auch von einer *Zellvergiftung*. Altern ist somit ein biologischer Prozess, der zu einer verminderten Fähigkeit des

Individuums führt, die auf den Organismus einwirkenden Belastungen auszubalancieren. Altern ist eine Art *Anpassungsunvermögen*, welches zum Tode führt. Rein sprachlich schlage ich vor, *alt* in *reif* und *evolut* zu differenzieren. Der Begriff „evolut“ ist der Mathematik entlehnt. Eine „Evolute“ bezeichnet den Krümmungsmittelpunkt einer Kurve, also den Punkt, an dem es „bergab“ geht.

Folgen Sie diesem Definitionsversuch, dann ergibt sich: Solange Sie reifen, altern Sie nicht; altern Sie, entwickeln Sie sich nicht optimal weiter. Daher gibt es so viele Senioren, die sich unserer Bewunderung gewiss sein können, und erst recht viele Menschen, die im „mittleren Alter“ bereits „verbraucht“ wirken. Damit wäre meines Erachtens nach auch die Streitfrage vom Tisch, ab wann wir denn nun altern, also bereits vor der Geburt oder erst später. Wir altern von dem Zeitpunkt an, in dem wir in unserer Reife eingeschränkt werden. Um das klar zu verstehen, muss man allerdings einen wichtigen Schritt machen: Man muss unterscheiden zwischen Körper und dem, was ihn belebt: seine Psyche.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).