

ELENA LUSTIG

PRO AGE LIFE

DAS YOGA-PRAXISBUCH
FÜR GESUNDES ÄLTERWERDEN



THESEUS

Mit Liebe zum Detail und für die Umwelt

Die Übernahme von sozialer und nachhaltiger Verantwortung ist in unserem Denken und Handeln fest verankert. Daher achten wir bei der Auswahl unserer Inhalte auf Kompetenz, Relevanz, Sinnhaftigkeit und Qualität. So können wir mit Herz und Seele hinter unseren Büchern, Hörbüchern und Online-Angeboten stehen, die wir mit viel Liebe und Achtsamkeit bis ins letzte Detail fertigen.

Inspirationen, interessante und wertvolle Neuigkeiten, Wahres, Schönes & Gutes kannst du regelmäßig in unserem Newsletter erfahren oder auf unseren Social Media Accounts:

Hier findest du zu unserer Newsletteranmeldung:

www.kamphausen.media/ueber-uns/newsletter

Hier kannst du uns auf Facebook begleiten: www.facebook.com/weltinnenraum

Unser Instagram lautet: www.instagram.com/kamphausen.media

ELENA LUSTIG

PRO AGE LIFE
DAS YOGA-PRAXISBUCH
FÜR GESUNDES ÄLTERWERDEN



Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von der Verfasserin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische Betreuung gedacht sind. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Copyright © 2022 Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

ISBN Printausgabe 978-3-95883-531-3

ISBN E-Book 978-3-95883-532-0

Projektleitung & Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, kleinebrise.net

Gestaltung: Stephen Paris (mehnert / paris GmbH), Berlin, mehnertparis.com

Fotos der Autorin auf dem Umschlag © Anne Smith, Berlin, annesmith.de

www.kamphausen.media

1. Auflage 2022

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Wie hat dir das Buch gefallen?
Teile gerne deine Meinung mit uns!

<https://www.kamphausen.media/pro-age-life/t-9783958835313>



**Ich widme dieses Buch meiner Mama, die 2006 an
Krebs gestorben ist.**

**Durch sie habe ich gelernt, dass alt zu werden ein
Geschenk ist und dass es auch in den schwierigsten
Situationen möglich ist, den Humor nicht zu
verlieren!**

ALLGEMEIN

Vorwort

Einleitung

Über die Autorin

Dank

Literatur

Bildnachweise

PHYSISCHES YOGA

Wieso wir alt werden

Wechseljahre, Menopause und Andropause

Die Wechseljahre der Frau

Die Wechseljahre des Mannes

Mehr oder weniger - wovon, wie viel und wie?

Stress - Feind Nummer eins

Schlaf - Schlüssel zu Entspannung und Wohlbefinden

Wie wir über Nacht gesund und schön werden

Was wir tun können, um besser zu schlafen

Körperliche Veränderungen und ihre Konsequenzen

Yoga, bis wir 100 werden

Die Yogapraxis anpassen

Welche Yogapraxis ist sinnvoll?

Yogapraxis bei unterschiedlichen Problematiken

Grundsätzliche Ausrichtung

Hilfsmittel

Umgang mit Schmerzen und körperlichen Problemen beim Yoga

Yogasequenzen

ERNÄHRUNG

Yoga von innen und für den Planeten

Unsere Nahrung

Wir brauchen mehr als Essen

Tierhaltung und unsere Verantwortung

Unser Energiehaushalt und unsere Bedürfnisse

Der Stoffwechsel

Gesundheit versus Genuss?

Ernährungsgewohnheiten

Ernährungskonzepte - eine Auswahl

Vegetarisch

Vegan

Basisch

Paläo

Keto

Ayurveda

Fasten - 16/8 - Säfte

Nahrungsergänzung

Die einzig richtige Ernährungsweise

Altersgerechte Lebensweise

Nachhaltiger Konsum von Nahrungsmitteln

Rituale im Alltag, die das Älterwerden leichter machen

MENTALES YOGA

Wer bin ich?

Älterwerden in der Gesellschaft - Mentorship

Problematische Themen beim Älterwerden und ein guter Umgang damit

Mentale Probleme

Träume aufgeben – zurückblicken

Was tun, wenn es körperlich bergab geht?

Wie mit Krankheit bei anderen oder mit Verlust umgehen?

Wie mit der Tatsache umgehen, dass die eigene Zeit abläuft?

Was tun, wenn es mental bergab geht?

Themen klären – Frieden schließen – loslassen

Mentale Stabilität: Welche Mittel können wir nutzen?

Timeline-Meditation

Mitgeföhlspraxis

Pro-Age-Meditation

Tägliche Meditationspraxis

Atemmeditation

Vergebensübung

Was wollen wir hinterlassen?

Leben nach dem Lustprinzip

Erleuchtung leicht gemacht: Das Yogasutra des Patanjali

Yamas – Ethik im Umgang mit anderen

Niyamas – Ethik im Umgang mit uns selbst

Das Ende ist der Anfang

VORWORT

„Du wirst zu dem, was du siehst. Was du siehst bestimmt, was du glaubst.“ Diese Sätze wurden zu meiner täglichen Affirmation von dem Tag an, als ich vor fast vier Jahren begann, Frauen über 40 zu porträtieren. Mich selbst mit passenden Vorbildern zu umgeben veränderte meine Haltung zum Leben.

Indem wir in der Gegenwart leben und nach vorne schauen anstatt zurück, befreien wir uns von dem, was vergangen ist. Wir leben in einer Welt des Jugendwahns, aber wir alle werden jeden Tag älter (wenn wir Glück haben). In jungen Jahren denken wir über das Älterwerden kaum nach, und jung zu sein hat etwas Energisches an sich. Wir denken, dass wir unsterblich sind und ewig leben. Und das mit Recht, denn diese Gedankenlosigkeit gehört zum Jungsein dazu und die Lektionen des Lebens lernen wir erst durch das Älterwerden.

Seit ich mich auf die Schönheit des Älterwerdens fokussiere, hat sich mein eigenes Schönheitsideal verändert: Ich vergleiche mich nicht mehr mit jüngeren Frauen. Im Grunde vergleiche ich mich mit niemandem mehr, weil das Älterwerden mit dem Selbstbewusstsein und der Erkenntnis einhergeht, dass wir alle einzigartig sind. Doch lasse ich mich gerne inspirieren, und im Prozess der Selbsterkenntnis ist es wichtig, uns mit Lehrerinnen zu umgeben, die diesen Weg schon vor uns eingeschlagen haben. Es ist an der Zeit, dass Frauen ihr Wissen und ihre Weisheit mit der Welt teilen

und weitergeben. Nachfolgende Generationen brauchen diese Weisheit, und langsam, aber sicher zeigen sich immer mehr Frauen, stehen zu sich selbst und werden zunehmend sichtbar.

Mit ca. 38 traf mich das Altern wie ein Schlag und vollkommen unvorbereitet. Etwas Unbekanntes kam auf mich zu, und ich hatte keine Vorstellung von meinem Leben jenseits der 40. Ich wusste nichts über so zentrale Themen wie Perimenopause, körperliche Veränderungen und – noch viel entscheidender – mentale Veränderungen. Ganz zu schweigen von der Vorstellung, wie ich so gesund, vital und positiv wie möglich in dieses Stadium der Lebensmitte eintreten könnte. In den Medien war wenig Positives zum Thema Älterwerden zu finden, und ich sah keine positiven Beispiele von Frauen, die ihr Alter, ihren Körper und ihre „zweite Lebenshälfte“ freudig annahmen, zumindest nicht in der Presse. Alles, was ich damals entdeckte, war irgendwie angestaubt und altmodisch, und ich finde es nun aufregend zu sehen, was sich seitdem getan hat.

Jetzt, acht Jahre später, bin ich auf Social Media und im echten Leben umgeben von Frauen, die der Welt zeigen, dass das Leben nicht vorbei ist, nur weil wir älter werden. Diese Frauen sind Beispiele dafür, dass das Älterwerden ein natürlicher Prozess ist und dass die Veränderungen, die passieren, normal und schön sind. Ich freue mich sehr über alle Initiativen, die Frauen ergreifen, um andere zu inspirieren und ihnen dabei zu helfen, selbst mit einer positiven Haltung älter zu werden, wie das ProAgeYoga-Konzept von Elena Lustig und ihr neues Buch „Pro Age Life“.

Wenn wir unseren zauberhaften weiblichen Körper gut behandeln, während er sich mit den Jahren verändert, werden wir in diesem Prozess noch attraktiver. In einer Welt, in der das Bewusstsein eine so wichtige Rolle spielt, schaffen wir ein Verständnis dafür, dass das Älterwerden und ein alternder Körper normal sind. Wir alle werden älter und wünschen uns, dies mit Freude zu erleben und dabei durch Bewegung und gesunde Ernährung unseren Körper so fit wie möglich zu halten. Und dabei brauchen wir Vorbilder: Menschen, die ihre Weisheit mit ihrer Community und auch auf Social Media teilen, um die Welt für Frauen zu einem besseren Ort zu machen.

Denise Boomkens

Denise Boomkens ist Fotografin und betreibt seit 2018 einen Blog und eine sehr erfolgreiche Instagram-Seite: [@and.bloom](#). Sie portraitiert Frauen ab 40 nicht nur, indem sie sie fotografiert, sondern auch, indem sie ihre Geschichten erzählt, ihnen ein Forum bietet und ihnen so Aufmerksamkeit und Sichtbarkeit verschafft. Ihr positiver und liebevoller Blick auf das Älterwerden ist für viele eine große Inspiration und Bereicherung.

EINLEITUNG

DIE
SCHLECHTE
NACHRICHT
ZUERST:
WIR WERDEN
ALLE STERBEN.

Das ist das Einzige, was wirklich sicher ist im Leben – alles andere ist optional. Zwar können wir nicht wissen, wie, wann und wo wir sterben werden, aber dass es passieren wird, ist sicher. Und weil es uns alle treffen wird, ist es etwas, das uns miteinander verbindet.

Die gute Nachricht kommt gleich hinterher: Wir können bis zu einem gewissen Maß selbst entscheiden, wie wir unseren Lebensweg gehen und wie wir älter werden wollen. Indem wir täglich Entscheidungen treffen, gestalten wir unsere Zukunft. Natürlich passieren immer wieder Dinge, die wir nicht beeinflussen können, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen und in vielen Bereichen Einfluss nehmen: Ob wir uns gesund ernähren, ob wir uns bewegen, ob wir unseren Geist trainieren, bestimmen wir selbst.

Wir MitteleuropäerInnen¹ werden immer älter, unter anderem weil wir Zugang zu ausreichend Nahrung, Wasser und Gesundheitsversorgung haben. Das ist nicht selbstverständlich und in vielen anderen Teilen der Welt ein großes Problem. Deswegen sollten wir dankbar sein dafür, dass wir ein langes Leben führen dürfen – auch wenn das bedeutet, dass man uns unser Alter irgendwann auch ansieht.

Nicht alt zu werden bedeutet, jung zu sterben. Alt zu werden bedeutet, einem gewissen körperlichen und mentalen Prozess ausgesetzt zu sein, den wir teilweise ablehnen und nicht haben wollen. Dabei gehört das Konzept der Vergänglichkeit und des Todes zur Evolution. Sogar bei der Entstehung eines Embryos im Mutterleib werden schon Zellen aussortiert. Im Laufe unseres Lebens geschieht das

immer häufiger, bis sich schließlich unser gesamtes System irgendwann verabschiedet.

Die innere Haltung „ProAge“ hilft uns anzuerkennen, dass wir älter werden, und anzunehmen, dass sich unser Körper und unser Geist verändern. So wird es möglich, darin ein Geschenk zu sehen, das uns das Leben macht. Denn durch unsere Endlichkeit können wir das Leben noch mehr schätzen lernen.

Und: Wir sind unserem körperlichen und mentalen „Verfall“ nicht hilflos ausgesetzt. Im Gegenteil: Je achtsamer wir mit uns selbst umgehen und je konsequenter wir unsere Erkenntnisse umsetzen, desto besser fühlen wir uns und leben wir.

Dankbarkeit zu kultivieren für das, was uns an Gutem widerfährt, und Zuversicht zu entwickeln in Bezug auf das, was uns herausfordert, sind die Geheimnisse der Zufriedenheit und die beste Begleitung auf unserem Weg von jung zu alt.

„Pro Age Life“ ist der Nachfolger von „Pro Age Yoga“ und zeigt einen ganz praktischen Zugang zu den drei Grundlagen des gesunden Älterwerdens: Bewegung, Ernährung, innere Haltung. Denn auf diesen drei Ebenen können wir für uns sorgen und so leben, dass wir die besten Voraussetzungen für körperliche und mentale Gesundheit beim Älterwerden schaffen.

Mit „Pro Age Life“ bekommst du Lifehacks, also ganz konkrete Tipps:

- ***für eine Yogapraxis, die gesundes Älterwerden unterstützt und bei bestimmten körperlichen Einschränkungen hilfreiche Anpassungen anbietet,***
- ***für eine optimale Ernährung beim Älterwerden und***
- ***für Methoden, die dir helfen, dich mental stabil aufzustellen.***

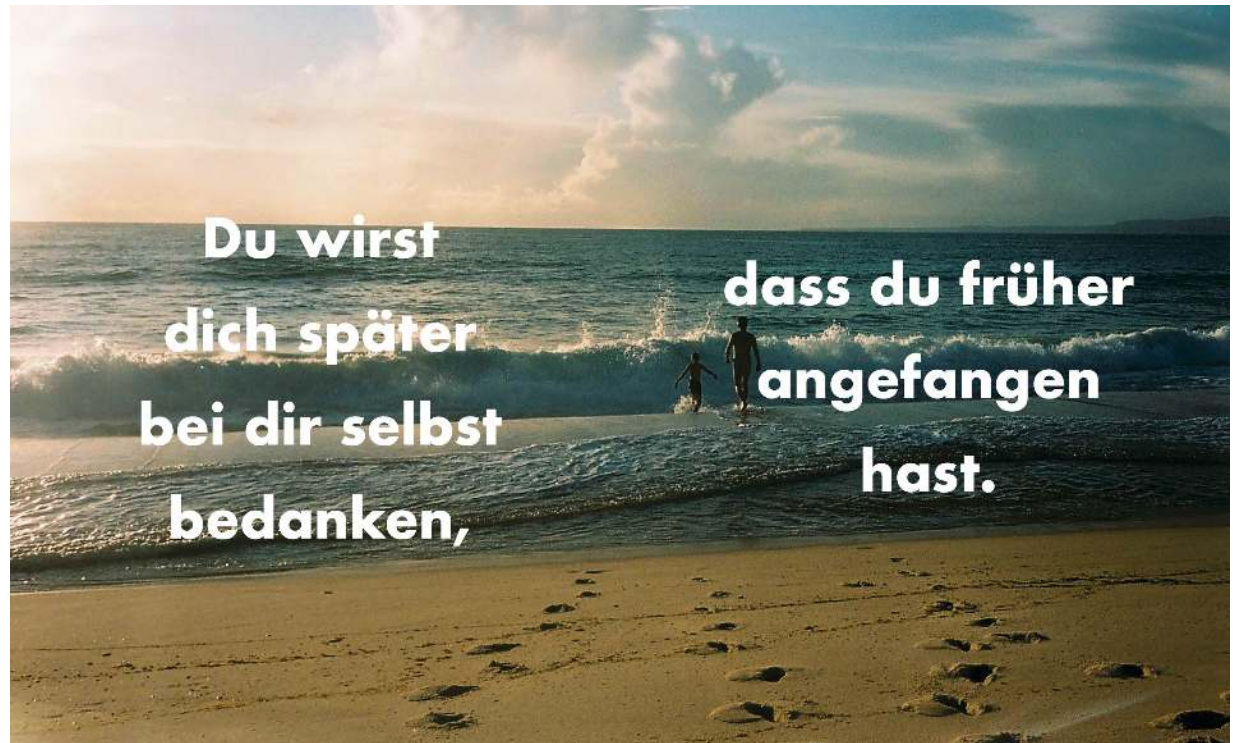
Yoga ist eine sehr alte und damit auch gründlich erprobte Methode, den Geist zu beruhigen und Gelassenheit zu entwickeln. Durch Yoga lernen wir, unseren Körper als unseren Verbündeten zu betrachten und ihn auch so zu behandeln. Traditionell gab es – und gibt es noch – zahlreiche Yogapraktiken, die zum Ziel hatten, uns zur Erleuchtung zu führen. Wir können uns aber auch kleinere Ziele setzen und Yoga dazu nutzen, ein achtsames, gesundes und erfülltes Leben zu führen und um mit unseren Mitmenschen und der Natur in Einklang zu leben. Yoga ist so viel mehr, als mehr oder weniger komplizierte Stellungen auf der Matte einzunehmen. Yoga ist vor allem eine innere Haltung, die sich in unserer Lebensführung widerspiegelt und uns hilft, unseren Lebensweg weiser zu gestalten.

Ich werde immer wieder gefragt: Für welches Alter ist denn Pro Age Yoga oder in diesem Fall Pro Age Life gedacht? Ich frage dann zurück: Ab wann wirst du denn älter?

Du kannst also jederzeit damit anfangen – je früher, desto besser.

Auch wenn du jenseits der 50 bist: Es ist nie zu spät, die Dinge in deinem Leben in die Hand zu nehmen, die du verändern und gestalten möchtest. Du entscheidest und ich helfe dir dabei, den für dich richtigen Weg zu finden!

¹ Ich habe mich in diesem Buch dazu entschieden, nur gelegentlich zu „gendern“, obwohl ich diesen Ansatz grundsätzlich befürworte. Man möge es mir nachsehen.



**Du wirst
dich später
bei dir selbst
bedanken,
dass du früher
angefangen
hast.**

KAPITEL 1

PHYSISCHES YOGA UNSERE ÄUSSERE HÜLLE

WENN
WIR GLÜCK
HABEN,
WERDEN WIR
ALT.

Für uns ist es ganz selbstverständlich, dass wir einen Körper haben. Natürlich lässt es sich biologisch erklären, wie dieser Körper entstanden ist, aber wie wir zu der Person werden, die wir ICH nennen, wird sehr unterschiedlich aufgefasst, erklärt und verstanden. Tatsache ist, dass dieser Körper das Zuhause unseres Geistes bzw. unserer Seele ist, bis der Tod eintritt und er sich wieder auflöst. Der Körper dient sozusagen als Gefäß und als Mittel, um uns durch dieses Leben zu bewegen, uns bemerkbar zu machen, zu kommunizieren und Teil des Lebens auf der Erde zu sein. In meiner Vorstellung ist es so, als würden wir wie ein Tropfen Wasser, der aus einem großen Ozean heraustropft, für kurze Zeit eine individuelle Form annehmen, um uns nach einer mehr oder weniger langen Reise dann irgendwann wieder mit dem großen Ozean zu verbinden.

Wenn wir zur Welt kommen und damit unsere äußere Form bekommen, sind viele Dinge gesetzt und in unseren Genen verankert: unsere Haut- und Haarfarbe, eventuell auch gewisse Krankheiten oder Allergien, aber auch viele besondere und einzigartige Fähigkeiten. Wir sind alle unterschiedlich, und selbst eineiige Zwillinge haben ganz verschiedene Persönlichkeiten und Lebensläufe.

Ob wir unseren Körper mögen oder nicht – wir haben ihn und müssen irgendwie mit ihm umgehen. Wir entscheiden, was wir unserem Körper zumuten und was wir ihm schenken.

Wir entscheiden, was wir essen, was wir trinken, wie viel wir uns bewegen. All das formt und gestaltet unseren Körper und auch unsere Einstellung zu ihm im Laufe der Jahre. Dabei zählt jeder Tag, denn unser Leben besteht aus der Summe unserer Erlebnisse und Entscheidungen. Natürlich

gibt es Situationen und Probleme, für die wir uns nicht entschieden haben: Wenn wir zum Beispiel mit einer Behinderung geboren wurden oder einen Unfall oder eine (psychische) Krankheit haben, die uns mit körperlichen und mentalen Problemen konfrontieren – unter Umständen sogar mit langfristigen Folgen. Oder wir sind schwierigen Bedingungen ausgesetzt wie Nahrungs- und Wassermangel, Krieg, Flucht, Vertreibung – sogar in Mitteleuropa.

Jeder Mensch kommt mit seinem eigenen Mix an Bedingungen und Herausforderungen auf diese Welt, und unsere Aufgabe ist es, daraus etwas zu machen. Denn egal, wie schwierig die Umstände auch sein mögen, jeder Mensch geht unterschiedlich damit um und hat die Möglichkeit, etwas zu bewegen und zu verändern.

Wenn wir Glück haben, werden wir alt. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in Deutschland zwischen 1970 und 2020 um 10 Jahre gestiegen! Das ist ein großes Geschenk, wenn wir es zu nutzen wissen. Wir wollen ja nicht einfach nur 10 Jahre länger irgendwie existieren, sondern wir wollen mit möglichst hoher Lebensqualität leben, uns gesund und fit fühlen, am Leben aktiv teilnehmen, Freunde und Familie genießen und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten!



WIESO WIR ALT WERDEN

Um zu verstehen, wie wir auf gute Weise älter werden, müssen wir uns zunächst einmal anschauen, warum wir überhaupt altern und was genau im Körper passiert.

Der Alterungsprozess beginnt tatsächlich schon ungefähr ab Mitte 20 – zunächst unmerklich. Unsere Aufbau- und Wachstumsphase ist dann weitgehend abgeschlossen, der Höhepunkt unserer Zellteilungsaktivität somit auch. Wir

stagnieren sozusagen auf hohem Niveau. Aber irgendwann beginnt unsere Alterung auch sichtbar zu werden: Unsere Haut wird langsam, aber sicher faltiger, unsere Haare beginnen grau zu werden, die Augen werden schlechter und das Immunsystem baut ab. So steigt kontinuierlich auch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Krebs und Diabetes.

Ein Blick ins Innere unserer Zellen erklärt diesen Prozess genau: In jeder einzelnen Körperzelle befindet sich ein Zellkern, der in Form von Chromosomen unseren kompletten genetischen Code enthält (unsere DNS). Bei jeder Zellteilung wird unser gesamter Chromosomensatz kopiert und an die neuen Zellen weitergegeben.

Manche unserer Zellen teilen sich im Laufe unseres Lebens Tausende Male, wodurch unser Gehirn, unser Herz, unsere Organe und unser Immunsystem funktionsfähig bleiben. Andere Zellen teilen sich weniger häufig, erfüllen aber natürlich denselben Zweck: unser System am Laufen zu halten.

Am Ende der Chromosomen befinden sich die sogenannten Telomere. Sie haben eine Schutzfunktion für die Enden der Chromosomen und sorgen dafür, dass der neue Chromosomensatz nicht schadhaf ist. Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere an den Enden der Chromosomen, und im Laufe der Jahre lässt ihre Schutzfunktion dabei immer mehr nach. Sie werden kürzer und brüchiger. Irgendwann fallen die Telomere ab und die Zelle stellt die Zellteilung ein – wir altern: Unsere Hormonproduktion verändert sich, unser Stoffwechsel wird langsamer, unsere Muskulatur wird schwächer und baut ab, wir werden immer steifer.

Die gute Nachricht ist: Wir verfügen über ein Gegenmittel, die Telomerase.

Denn um das Ende der Zellteilung so lange wie möglich hinauszuzögern, stellt unser Körper das Enzym Telomerase her, das dafür sorgt, dass die Telomere lang und intakt bleiben.² Dabei geht es nicht darum, unsterblich zu werden, sondern darum, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sicherzustellen und dafür zu sorgen, dass wir lange eine hohe Lebensqualität haben können.

Es gibt einige Faktoren, die den Erhalt von möglichst langen Telomeren begünstigen oder aber die Bedingungen dafür eher verschlechtern. Schlechte Ernährung, Umweltgifte, aber auch Stress zählen zu den Faktoren, die unsere Telomerase-Produktion reduzieren und uns so früher altern lassen. Positive Lebensumstände, wie zum Beispiel ein unterstützendes soziales Umfeld, gesundes Essen, Meditation, Bewegung, Yoga und ein gutes Stressmanagement, helfen uns dabei, auch auf körperlicher Ebene messbar jünger zu bleiben.

Wir können zwar nichts dagegen tun, dass wir altern, aber wir können eine Menge in Bezug darauf tun, wie wir altern, wie schnell wir altern und wie wir diese Zeit gestalten.



² Siehe dazu den Ted Talk „The science of cells that never get old“ von Elisabeth Blackburn auf Youtube: www.youtube.com/watch?v=2wseM6wWd74 (Stand: 10. 09. 2021).

WIESO WIR ALT WERDEN

Die Frage ist nicht, wie alt wir werden, sondern WIE wir alt werden.

Wir haben nur diesen einen Körper. Wir sollten uns mit ihm anfreunden und ihn in allen Lebensphasen lieben und ehren.

Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch geboren zu werden, ist relativ gering.

Der Unterschied zwischen Leben und Tod ist, einen Körper zu haben.

