Der dritte Frühling

Sieben Tage für dich

Dein Longevity-Protokoll für ein lebendiges Älterwerden

Mit Yoga, Ayurveda, nährenden Rezepten
und einem persönlichen Plan für deinen Alltag.



Margarethe Klingenschmidt

Yogalehrerin · Coachin
Ayurvedische Gesundheitsberaterin

Dein Leben hat noch viel vor

Vielleicht bist du lange diejenige gewesen, die alles zusammenhält. Die Termine kennt, Essen organisiert, zuhört und noch schnell etwas erledigt. Und vielleicht merkst du inzwischen: Du möchtest wieder deutlicher in deinem eigenen Leben vorkommen.

Als Yogalehrerin, Coachin und ayurvedische Gesundheitsberaterin interessiert mich, wie wir die zweite Lebenshälfte bewusst gestalten können. Mit 65 bin ich allein den Camino gegangen. Die Zeit ist endlich, meine Neugier noch lange nicht. Diese Haltung möchte ich mit dir teilen: gut für den Körper sorgen und ihm weiterhin schöne Erfahrungen ermöglichen.

Dieses Buch verbindet mein Longevity-Protokoll mit einer praktischen Woche für zu Hause. Zuerst lernst du die fünf Säulen kennen: Bewegung, Ernährung, Regeneration, Verbundenheit und Lebenssinn. Danach probierst du sieben Tage lang aus, wie daraus kleine, tragfähige Gewohnheiten werden.

Du brauchst weder einen freien Kalender noch einen vollkommen anderen Körper. Du brauchst einen Anfang, der zu deinem Leben passt. Dabei darfst du lachen. Ein vergessener Abendimpuls ist kein Scheitern. Falten und winkende Oberarme schließen Lebensfreude keineswegs aus.

Du musst nicht jedes Detail an dir lieben, um gut für dich zu sorgen.

Die Woche ist ein Einstieg. Dein persönlicher Kompass und der Plan für die nächsten 30 Tage helfen dir anschließend weiter. Du entscheidest, was bleibt und was du anpasst.

Dein Weg durch dieses Buch

Deine Grundlage

Longevity und Healthspan 4 · Die fünf Säulen 5–9

Gut vorbereitet

Sicherer Rahmen 10 · Ayurveda 11 · Vorbereitung 12 · Dein Kompass 13 · Wochenübersicht 14

Sieben Tage für dich

Tag 1 Ankommen 15–16 · Tag 2 Rhythmus finden 17–18
Tag 3 Dich nähren 19–20 · Tag 4 Kraft spüren 21–22
Tag 5 Sinne öffnen 23–24 · Tag 6 Raum schaffen 25–26
Tag 7 Weiterblühen 27–28

Was dich im Alltag trägt

Einkaufsliste 29 · Dein tägliches Ritual 30 · Dein Wochenprotokoll 31 · Dein 30-Tage-Plan 32

Dein dritter Frühling

Dein Versprechen 33 · Quellen und Einordnung 34–35



Die Kunst, lebendig älter zu werden

Longevity bedeutet Langlebigkeit. Für mich geht es dabei nicht darum, um jeden Preis 100 Jahre alt zu werden oder möglichst lange jung auszusehen. Ich möchte die kommenden Jahre mit möglichst viel Gesundheit, Freiheit und Lebensfreude gestalten.

Healthspan bedeutet gesunde Lebenszeit

Gemeint sind möglichst viele Jahre in guter Gesundheit und mit guter Lebensqualität. Wir möchten beweglich und selbstständig bleiben, geistig neugierig sein und Beziehungen pflegen. Vielleicht möchtest du weiterhin wandern, reisen, tanzen oder mit deinen Enkelkindern spielen. Vielleicht möchtest du endlich etwas wagen, das du lange verschoben hast.

Nicht alles liegt in unserer Hand. Erkrankungen, Lebensbedingungen und Zufälle beeinflussen unsere Möglichkeiten. Gesunde Gewohnheiten garantieren keine bestimmte Lebensdauer. Trotzdem lohnt es sich, den eigenen Handlungsspielraum zu nutzen und bei Bedarf Unterstützung anzunehmen.

Fünf Säulen statt einer perfekten Methode

Bewegung, Ernährung, Regeneration, Verbundenheit und Lebenssinn greifen ineinander. Ein gemeinsamer Spaziergang kann zugleich Bewegung, Begegnung und Freude bedeuten. Ein einfaches Abendessen kann versorgen und den Übergang zur Ruhe erleichtern. Du musst dafür kein kompliziertes System aufbauen.

Von der Orientierung in die Praxis

Die folgenden Kapitel geben dir den Rahmen. Dein Kompass zeigt anschließend, welcher Bereich gerade Aufmerksamkeit braucht. Die sieben Tage machen daraus eine erste Erfahrung. Danach wählst du wenige Schritte für die nächsten 30 Tage. Dieses Buch ist Gesundheitsbildung und Selbstfürsorge, kein medizinisches Behandlungsprogramm.

Was möchte ich mit 80 Jahren noch tun können?

Kraft ist Lebensqualität

Mit zunehmendem Alter können Muskelmasse und Muskelkraft abnehmen. Aktivität hilft, wichtige Fähigkeiten zu erhalten. Für den Alltag gehören Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Balance zusammen. Yoga kann dazu beitragen; gezieltes Kraft- und Ausdauertraining behalten ihren eigenen Platz.

Mein Bewegungsprotokoll

Bewege dich täglich im Rahmen deiner Möglichkeiten, gerne draußen. Unterbrich längeres Sitzen durch kurze Bewegungspausen. Auch kleine Wege und alltägliche Tätigkeiten zählen.

Als längerfristige Orientierung empfiehlt die WHO Erwachsenen wöchentlich 150 bis 300 Minuten moderate Ausdauerbewegung sowie Muskelkräftigung an mindestens zwei Tagen. Für Menschen ab 65 kommt an mindestens drei Tagen eine Kombination mit funktionellem Balance- und Krafttraining hinzu. Beginne bei wenig Bewegung mit kleinen Mengen und steigere schrittweise. [1]

Moderat bedeutet hier: Du atmest merklich schneller, kannst dich aber noch unterhalten. Tempo und Dauer sind individuell. Bei Erkrankungen oder Einschränkungen lass passende Belastungen mit medizinischen oder bewegungstherapeutischen Fachkräften abstimmen.

Dein Einstieg in dieser Woche

Die kurzen Folgen sind bewusst niedrigschwellig. Sie bereiten Bewegung vor und helfen dir, eine Routine zu beginnen. Sie ersetzen kein vollständiges Training aller großen Muskelgruppen und erfüllen für sich allein nicht die Wochenempfehlungen. Besonders die Übungsmenge zur Kräftigung darf später systematisch ausgebaut werden.

Ein Stuhl ist eine sinnvolle Unterstützung. Deine leichtere Variante ist kein halbes Training. Maßgeblich ist, dass du passend übst und regelmäßig wiederkommst.

Ich trainiere für all die Dinge, die ich noch erleben möchte.

Den Körper gut versorgen

Essen soll dich versorgen und darf dir Freude machen. Eine pflanzenbetonte, abwechslungsreiche Küche mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen bildet dafür einen guten Ausgangspunkt. Pflanzliche Öle ergänzen die Mahlzeiten. [2]

Mein Ernährungsprotokoll

Plane regelmäßig Mahlzeiten, statt tagsüber nur nebenbei zu essen. Beachte Hunger, Sättigung und Verträglichkeit. Trinke ausreichend; medizinisch vereinbarte Trinkmengen gehen vor. Es gibt hier weder Kalorienvorgaben noch vorgeschriebene Fastenfenster.

Denke bei Hauptmahlzeiten an eine Eiweißquelle: zum Beispiel Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Quark, Joghurt oder Ei. Protein und Muskelbelastung gehören bei der Versorgung der Muskulatur zusammen. Der individuelle Bedarf und eventuelle Einschränkungen sind verschieden. [2]

Die ayurvedische Ergänzung

Agni, die Verdauungskraft, spielt in der klassischen Lehre eine zentrale Rolle. Regelmäßige, bekömmliche Mahlzeiten und Aufmerksamkeit beim Essen sind traditionelle Leitgedanken. Diese Perspektive ist keine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Lebensverlängerung.

Deine Küche in dieser Woche

Die Gerichte sind einfache, moderne und ayurvedisch inspirierte Alltagsküche. Du darfst tauschen, nachnehmen und ergänzen. Die vorgeschlagenen Tagesmengen decken nicht automatisch deinen persönlichen Energie- und Nährstoffbedarf. Eine kleine Suppe darf deshalb Brot und eine zusätzliche Eiweißquelle bekommen; auch Zwischenmahlzeiten sind möglich.

Milch lässt sich in den Rezepten durch einen möglichst mit Calcium angereicherten Sojadrink ersetzen. Eine vollständig vegane Ernährung braucht darüber hinaus eine eigenständige Planung, insbesondere für Vitamin B12. [2]

Ich versorge meinen Körper gut und darf dabei genießen.

Ruhe ist keine verlorene Zeit

Erholsamer Schlaf und Pausen gehören zu einem aktiven Leben. Du musst dir Erholung nicht erst verdienen. Gerade wer viel für andere da ist, braucht verlässliche Übergänge zwischen Anspannung und Ruhe.

Mein Regenerationsprotokoll

Pflege möglichst regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten. Viele Erwachsene, auch ältere, benötigen ungefähr sieben bis neun Stunden Schlaf. Das ist eine Orientierung und keine Prüfung, die du nachts bestehen musst. [3]

Plane tagsüber kleine Pausen ein. Eine Pause braucht keine besondere Technik: bequem sitzen, kurz ins Freie schauen oder einige Minuten gehen kann reichen. Beobachte, was dich erholt und was dich weiter anstrengt.

Gestalte den Abend so, dass weniger erledigt werden muss. Ruhigeres Licht, eine vorbereitete Tasche und eine kurze Entspannungsübung können den Ausklang unterstützen. Dauerhafte Schlafprobleme, starke Tagesschläfrigkeit oder beobachtete Atemaussetzer gehören ärztlich abgeklärt. [3]

Die ayurvedische Ergänzung

Dinacharya bedeutet Tagesroutine. Wiederkehrende Abläufe und bewusst gestaltete Übergänge sind klassische Gedanken der Ayurveda-Lehre. In diesem Buch wird daraus eine flexible Struktur, die zu deinem Leben passen darf.

Dein Einstieg in dieser Woche

Tag 2 richtet den Blick auf deinen Rhythmus. An den anderen Tagen bleibt ein kurzer Ausklang erhalten. Die Übungen sind Einladungen: Wenn Atembeobachtung dich unruhig macht, lass die Augen offen und orientiere dich im Raum. Ruhiges Sitzen ist eine gleichwertige Alternative.

Ich muss nicht ständig beschäftigt sein, um ein erfülltes Leben zu führen.

Beziehungen halten uns lebendig

Freundschaften, gegenseitige Unterstützung und soziale Einbindung gehören zu einem erfüllten Alltag. Welche Nähe du brauchst, bestimmst du selbst. Ein dicht gefülltes Adressbuch sagt wenig darüber aus, ob du dich gesehen fühlst.

Mein Beziehungsprotokoll

Pflege Kontakte bewusst. Verbringe Zeit mit Menschen, bei denen du dich wohlfühlst, und bleibe offen für neue Begegnungen. Gemeinsame Aktivitäten können einen Anfang erleichtern: ein Spaziergang, zusammen kochen, ein Kurs oder eine ehrenamtliche Aufgabe.

Körperliche Nähe, Zärtlichkeit und Sinnlichkeit dürfen entsprechend deinen eigenen Wünschen Platz haben. Das ist keine Pflicht zu Partnerschaft oder Sexualität. Auch Grenzen und das Bedürfnis nach Alleinsein gehören zu guten Beziehungen.

Nimm Einsamkeit ernst. Wenn sie belastet, können ein vertrauter Mensch, eine Beratungsstelle oder psychotherapeutische Unterstützung helfen. Du musst daraus kein persönliches Versagen machen.

Blue Zones als Inspiration

Beobachtungen aus Regionen wie Sardinien, Okinawa und Nicoya regen dazu an, Gemeinschaft und Alltagsbewegung bewusst wahrzunehmen. Solche Beobachtungen beweisen jedoch nicht, dass einzelne Gewohnheiten außergewöhnliche Langlebigkeit verursachen. Lebensumstände und die Qualität der zugrunde liegenden Daten müssen mitbedacht werden.

Dein Einstieg in dieser Woche

An Tag 5 erhältst du eine konkrete Einladung zu einem Kontakt, der dir guttut. Vielleicht kochst du mit jemandem eines der Gerichte. Wenn du gerade keine passende Person ansprechen möchtest, kann ein offenes Gruppenangebot ein unverbindlicher erster Schritt sein.

Ich bin nie zu alt für neue Freundschaften und neue Begegnungen.

Neugierig bleiben

Ein erfülltes Leben besteht aus mehr als gesunden Gewohnheiten. Es braucht Interessen, Freude, Aufgaben und etwas, auf das du dich freuen kannst. Die Antwort auf die Frage nach Sinn darf klein, wechselnd und sehr persönlich sein.

Mein Lebensfreude-Protokoll

Nimm eigene Wünsche ernst. Lerne etwas Neues, pflege Kreativität und Humor und verlasse gelegentlich eine vertraute Routine. Eine andere Wegstrecke kann schon genügen. Du brauchst nicht gleich eine neue Lebensaufgabe.

Frage dich regelmäßig: Was möchte ich noch erleben? Was gibt mir Energie? Und was tue ich vor allem deshalb, weil ich es immer getan habe? Deine Antworten dürfen sich mit der Lebensphase verändern.

Wer bin ich, wenn Rollen sich verändern?

Vielleicht warst du lange Mutter, Partnerin, beruflich Verantwortliche oder die zuverlässige Organisatorin. Diese Erfahrungen bleiben Teil von dir. Sie müssen aber nicht jeden freien Platz bestimmen. Es darf wieder etwas geben, das du aus eigenem Interesse tust.

Dein Einstieg in dieser Woche

An Tag 6 schaffst du Raum für eine Sache, die dir wichtig ist. An Tag 7 legst du den nächsten kleinen Schritt fest. Halte ihn konkret: einen Termin vereinbaren, eine Route heraussuchen, einen Kurs ausprobieren oder eine Stunde für ein eigenes Projekt freihalten.

Lebensfreude lässt sich nicht auf Kommando herstellen. Wenn dir über längere Zeit alles freudlos erscheint oder du stark belastet bist, verdient das fachliche Unterstützung. Ein Wochenplan ersetzt diese Hilfe nicht.

Ich möchte noch Geschichten erleben, die es wert sind, erzählt zu werden.

Ein sicherer Rahmen

Diese Woche ist für Erwachsene gedacht, die sich allgemein wohlfühlen und eine sanfte Alltagsstruktur suchen. Sie ist keine Behandlung, keine Fastenkur und keine Anleitung zur Gewichtsabnahme. Medikamente und ärztlich vereinbarte Ernährung bleiben unverändert.

Panchakarma gehört in fachkundige Hände

Panchakarma bezeichnet in der klassischen ayurvedischen Medizin ein System therapeutischer Ausleitungsverfahren mit individueller Vorbereitung und Nachsorge. Dazu gehören beispielsweise therapeutisches Abführen und Basti, medizinische Einläufe. Sie werden hier nicht angeleitet. Auch innerliche Ölkuren, Erbrechen, Nasenöl und Kräuterpräparate sind kein Teil dieser Woche.

Wann du vorher Rücksprache hältst

Bei akuter Erkrankung, Schwangerschaft, Untergewicht, Essstörung, Diabetes mit blutzuckersenkenden Medikamenten, Herz- oder Nierenerkrankung, kürzlicher Operation oder laufender Krebsbehandlung kläre Veränderungen bei Essen und Bewegung mit deinem Behandlungsteam. Bei Osteoporose, Gelenkproblemen oder Gleichgewichtsstörungen lass die Übungen passend auswählen.

Deine Regeln für die Praxis

Übe ohne Schmerz, ohne Atemanhalten und ohne maximale Dehnung. Ein stabiler Stuhl steht an der Wand; nutze ihn jederzeit. Bei Schwindel, Brustschmerz, ungewöhnlicher Atemnot oder neuem starkem Schmerz brich ab und lass die Beschwerden medizinisch abklären. Akute schwere Beschwerden sind ein Notfall.

Öl und Essen mit Augenmaß

Verwende Öl nur äußerlich auf intakter Haut, zunächst an einer kleinen Stelle getestet. Keine Massage bei Fieber, entzündeter Haut oder Verdacht auf Thrombose. Öl macht Böden rutschig: Füße aussparen oder vor dem Aufstehen gründlich abwischen. Beachte Allergien. Iss ausreichend und trinke nach Durst, sofern ärztlich nichts anderes vereinbart ist.

Tradition mit klarer Einordnung

Klassische Lehre

Ayurveda ist ein traditionelles indisches Medizinsystem. Dinacharya bedeutet Tagesroutine: Wiederkehrende Gewohnheiten ordnen den Alltag. Agni, das Verdauungsfeuer, beschreibt in der klassischen Lehre Verdauungs- und Umwandlungsprozesse. Ama bezeichnet dort unzureichend verarbeitete Rückstände. Diese Begriffe sind keine modernen Laborwerte und belegen keine Ansammlung von „Schlacken“.

Vata, Pitta und Kapha sind traditionelle Funktionsprinzipien. Vata steht unter anderem für Bewegung, Pitta für Umwandlung und Kapha für Struktur. Sie sind weder Organe noch wissenschaftlich bestätigte Persönlichkeitstypen. Dieses Buch verzichtet deshalb auf einen schnellen Dosha-Test und auf Diagnosen aus einzelnen Befindlichkeiten.

Ojas beschreibt in der klassischen Lehre eine Essenz, die mit Stabilität und Vitalität verbunden wird. Es ist kein messbarer Immunwert. Rasayana bezeichnet traditionelle Maßnahmen zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität. Daraus lässt sich kein belegtes Versprechen zur Lebensverlängerung ableiten.

Kerala als Bezugspunkt

In der lebendigen Ayurveda-Praxis Keralas spielen individuell ausgewählte Ölanwendungen und therapeutische Begleitung eine wichtige Rolle. Abhyanga ist eine Ölmassage. Die kurze Selbstanwendung hier ist eine vereinfachte Alltagspraxis, kein Ersatz für eine Behandlung. Shirodhara, der kontinuierliche Stirnölguss, gehört in fachkundige Durchführung und wird hier nicht nachgebaut.

Moderne Evidenz und Alltagserfahrung

Yoga kann bestimmte Aspekte des Wohlbefindens und der körperlichen Funktion unterstützen; Ergebnisse hängen von Zielgruppe und Programm ab. Das beweist keine Wirkung der gesamten Ayurveda-Lehre. Die Rezepte und Rituale dieses Buches sind alltagstaugliche Vorschläge. Ob sie dir bekommen, beobachtest du selbst. Sie sind kein medizinisch geprüftes Sieben-Tage-Programm. Quellen stehen am Ende.

Mach es dir möglich

Wähle eine Woche mit etwas Spielraum. Plane täglich etwa 15 Minuten Bewegung, 5 Minuten Abendzeit und die normale Kochzeit. Wenn mehr möglich ist, ergänze einen Spaziergang. Wenn weniger möglich ist, reichen eine kurze Bewegungspause und eine Mahlzeit in Ruhe.

Dein täglicher Rahmen

Morgens: Öffne die Vorhänge, orientiere dich am Tageslicht, trinke bei Durst und frühstücke nach deinem Bedarf. Putze die Zähne wie gewohnt. Zungenschaben ist optional: nur sanft, ohne Druck, nicht auf verletzter Schleimhaut.

Tagsüber: Plane Mahlzeiten, die zu deinem Tagesablauf passen. Setze dich zum Essen hin. Lass dir einige ruhige Minuten. Zwischenmahlzeiten sind erlaubt, wenn du Hunger hast. Es gibt keine Pflicht zu langen Essenspausen.

Abends: Iss so, dass du dich vor dem Schlafengehen angenehm fühlst. Dimme später das Licht und räume dem Ausklang etwas Zeit ein. Die Uhrzeit richtet sich nach deinem Leben; eine perfekte 22-Uhr-Regel brauchst du nicht.

So benutzt du die Rezepte

Alle Zutatenmengen gelten für eine Person und ungekochte Getreide beziehungsweise trockene Linsen, außer wenn „gekocht“ dabeisteht. EL und TL sind gestrichene Ess- und Teelöffel. Öl kann Raps- oder Olivenöl sein. Verwende Salz und Gewürze nach Geschmack. Gewürzmengen sind Küchenmengen, keine Arzneidosen. Die Gerichte sind moderne, ayurvedisch inspirierte Alltagsküche, keine historischen Kerala-Rezepte.

Du darfst Frühstücke tauschen und Reste verwenden. Ergänze bei Hunger Brot, Kartoffeln, Getreide, Joghurt oder eine andere passende Eiweißquelle. Vegetarisch ist eine Möglichkeit, keine Voraussetzung für Selbstfürsorge. Kühle Reste rasch, bewahre sie im Kühlschrank auf und erhitze sie gründlich. Reis möglichst frisch kochen.

Mein Longevity-Kompass

Wie zufrieden bist du gerade mit diesen fünf Bereichen? Kreise pro Zeile eine Zahl ein: 1 bedeutet wenig zufrieden, 5 sehr zufrieden. Das ist eine persönliche Momentaufnahme, kein medizinischer Test. Du kannst zufrieden sein und trotzdem etwas verändern wollen.

Bewegung und Kraft

1 2 3 4 5

Ernährung und Genuss

1 2 3 4 5

Schlaf und Regeneration

1 2 3 4 5

Freundschaften und Beziehungen

1 2 3 4 5

Lebenssinn und Lebensfreude

1 2 3 4 5

Was möchte ich mit 80 noch tun können?

Welcher Bereich braucht jetzt Aufmerksamkeit?

Von fünf Säulen zu sieben Tagen

Jeder Tag hat einen Schwerpunkt. Die übrigen Säulen bleiben als leiser Rahmen dabei: essen, bewegen, Pausen machen und ein wenig auf dich selbst achten. Du musst nicht täglich fünf Aufgabenlisten erfüllen.

Tag 1 · Ankommen

Standort bestimmen, Körper wahrnehmen und einen eigenen Wunsch benennen.

Tag 2 · Rhythmus finden

Regeneration: Mahlzeiten und einen realistischen Abendrhythmus vorbereiten.

Tag 3 · Dich nähren

Ernährung: bewusst essen, Eiweißquellen wahrnehmen und ausreichend satt werden.

Tag 4 · Kraft spüren

Bewegung: einen dosierten Einstieg in funktionelle Kräftigung ausprobieren.

Tag 5 · Sinne öffnen

Verbundenheit: Genuss, Berührung nach Wunsch und einen echten Kontakt pflegen.

Tag 6 · Raum schaffen

Lebenssinn: Erwartungen überprüfen und Platz für ein eigenes Interesse schaffen.

Tag 7 · Weiterblühen

Die Erfahrungen verbinden und einen kleinen Schritt für die kommenden 30 Tage wählen.

Die kurzen Bewegungsfolgen sind ein Einstieg. Wenn du bereits trainierst, darfst du deine vertraute, passende Routine beibehalten. Lass nach neuen oder anstrengenden Belastungen genügend Erholung zu.

Ankommen

Heute musst du niemanden beeindrucken.

Ankommen klingt einfach. Doch sobald es still wird, melden sich oft die unerledigten Dinge. Du musst sie heute nicht lösen. Nimm zunächst wahr, wie du sitzt, wie du atmest und ob du Hunger, Müdigkeit oder Bewegungsdrang spürst. Das ist der Ausgangspunkt dieser Woche.

AYURVEDISCHER IMPULS · Dinacharya, die Tagesroutine, beginnt hier mit einer kleinen Verabredung: Du reservierst täglich ein kurzes Zeitfenster für dich. Klassisch ist Regelmäßigkeit ein wichtiges Motiv; die konkrete Dauer von fünf Minuten ist unser praktischer Vorschlag.

Deine Bewegungspraxis

2 Minuten · Setze dich auf einen stabilen Stuhl. Stelle beide Füße auf, lege die Hände auf die Oberschenkel und lasse den Atem unverändert. Spüre den Kontakt zum Boden.

4 Minuten · Tadasana, die Berghaltung: Stehe hinter dem Stuhl, halte dich bei Bedarf fest. Verlagere dein Gewicht langsam etwas nach rechts und links, je fünfmal. Kehre jeweils zur Mitte zurück.

4 Minuten · Hebe im Sitzen beim Einatmen beide Arme nur so weit, wie die Schultern es mögen. Senke sie beim Ausatmen. Wiederhole sechsmal, pausiere und wiederhole nach Wunsch.

3 Minuten · Ruhe im Sitzen oder in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Beobachte drei Geräusche und dann drei Kontaktflächen deines Körpers.

IM ALLTAG · Gehe nach Möglichkeit zehn Minuten ins Freie. Denke dabei an eine Sache, die du mit 80 noch tun können möchtest. Notiere sie anschließend. Wenn du nicht hinausgehen kannst, nimm dir dafür einen ruhigen Platz am Fenster.

AM ABEND · Schreibe einen Satz: „Heute habe ich bemerkt …“ Mehr ist nicht nötig. Beende den Tag mit einer konkreten Erlaubnis, etwa: „Die Wäsche darf bis morgen warten.“

DEINE FRAGE · Woran merke ich, dass ich gerade zu viel von mir verlange?



1

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Apfelporridge

Du brauchst · 50 g Haferflocken, 200 ml Milch oder angereicherter Sojadrink, 100 ml Wasser, 1 Apfel, 1 EL gehackte Walnüsse, etwas Zimt.

Apfel würfeln. Mit Haferflocken und Flüssigkeit aufkochen, 7 bis 10 Minuten sanft köcheln. Zimt und Walnüsse zugeben. Bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen.

MITTAGESSEN

Reis mit roten Linsen

Du brauchst · 60 g Reis, 60 g rote Linsen, 1 kleine Möhre, 150 g Zucchini, 1 EL Öl, 450 bis 550 ml Wasser, je ¼ TL Kreuzkümmel und Kurkuma.

Reis und Linsen spülen. Gemüse klein schneiden. Gewürze im Öl kurz erwärmen, alles mit Wasser zugeben. Etwa 20 Minuten sanft garen; bei Bedarf Wasser nachgießen. Salzen. Die Konsistenz darf weich sein.

ABENDESSEN

Kürbissuppe mit Kichererbsen

Du brauchst · 250 g Hokkaido, 120 g gekochte Kichererbsen, 1 kleine Kartoffel, 1 TL Öl, 350 ml Gemüsebrühe, 2 EL Naturjoghurt oder Sojajoghurt.

Kürbis und Kartoffel würfeln, im Öl kurz wenden. Brühe und abgespülte Kichererbsen dazugeben. 20 Minuten garen, pürieren und mit Joghurt servieren. Dazu bei Hunger Brot.

Ein Satz für heute

Woran merke ich, dass ich gerade zu viel von mir verlange?

Rhythmus finden

Ein Rhythmus darf dich tragen.

Vielleicht füllt sich dein Kalender schneller als dein Wasserglas. Heute geht es um verlässliche Anker. Wähle zwei, die in deinen Alltag passen: ein Frühstück im Sitzen und einen kurzen Ausklang am Abend zum Beispiel. Du brauchst nicht jede Stunde festzulegen.

AYURVEDISCHER IMPULS · In der klassischen Lehre wird Vata unter anderem mit Bewegung und Veränderlichkeit verbunden. Regelmäßigkeit wird traditionell als ausgleichend betrachtet. Daraus folgt keine Diagnose: Wer unruhig ist, hat nicht automatisch eine „Vata-Störung“.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Sitze aufrecht, aber bequem. Kreise die Schultern je fünfmal nach hinten. Öffne und schließe die Hände zehnmal, dann bewege die Fußgelenke langsam.

5 Minuten · Katze und Kuh im Sitzen: Hände auf den Oberschenkeln. Beim Einatmen den Brustkorb sanft heben, beim Ausatmen in die neutrale Position zurückkehren. Acht ruhige Wiederholungen. Bei bekannter Osteoporose keine deutliche Rundung des Rückens.

4 Minuten · Lege die Hände an die unteren Rippen. Spüre, ob sich der Atem dort bewegt. Zähle nichts und vertiefe den Atem nicht absichtlich. Lass zwischen den Beobachtungen kleine Pausen.

2 Minuten · Lehne dich an und betrachte einen ruhigen Punkt im Raum. Augen offen oder geschlossen, wie es angenehm ist.

IM ALLTAG · Lege heute zwei Zeitfenster für Mahlzeiten fest. Wenn ein Termin dazwischenkommt, verschiebe sie bewusst, statt das Essen nebenbei ausfallen zu lassen.

AM ABEND · Wähle eine realistische Aufstehzeit für morgen und bereite einen ruhigen Ausklang vor. Lege Kleidung bereit und schreibe die wichtigste Aufgabe auf einen Zettel. Du musst heute nicht früher schlafen können, nur weil du es dir vorgenommen hast.

DEINE FRAGE · Welche kleine Gewohnheit würde mir morgens wirklich helfen?



2

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Birnenhirse

Du brauchst · 50 g Hirse, 250 ml Milch oder angereicherter Sojadrink, 100 ml Wasser, 1 Birne, 1 EL Kürbiskerne.

Hirse heiß abspülen. Mit Flüssigkeit aufkochen und etwa 15 Minuten sanft garen. Birnenwürfel die letzten 5 Minuten mitkochen. Kurz quellen lassen, Kerne darübergeben.

MITTAGESSEN

Kartoffelspinat mit weißen Bohnen

Du brauchst · 250 g Kartoffeln, 150 g Blattspinat, 150 g gekochte weiße Bohnen, 1 EL Öl, 100 ml Wasser, Muskat nach Geschmack.

Kartoffeln würfeln und mit Wasser zugedeckt etwa 15 Minuten garen. Spinat und abgespülte Bohnen zufügen, weitere 5 Minuten erhitzen. Öl unterrühren, würzen. Tiefkühlspinat vollständig durcherhitzen.

ABENDESSEN

Möhren-Linsen-Suppe

Du brauchst · 200 g Möhren, 60 g rote Linsen, 1 TL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, etwas gemahlener Koriander, 1 Scheibe Vollkornbrot.

Möhren klein schneiden, Linsen spülen. Beides mit Öl, Brühe und Koriander 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren oder stückig essen. Mit Brot servieren.

Ein Satz für heute

Welche kleine Gewohnheit würde mir morgens wirklich helfen?

Dich nähren

Du darfst satt werden.

Viele Frauen haben gelernt, beim Essen zuerst an Kontrolle zu denken. Heute darfst du fragen, was dich zufrieden und angenehm satt macht. Nimm dir eine normale Portion und erlaube dir nachzunehmen. Ein Suppenteller ist kein Maß für deinen Wert.

AYURVEDISCHER IMPULS · Agni, das Verdauungsfeuer, steht klassisch für Verarbeitung und Umwandlung. Wir übersetzen das heute in eine einfache Beobachtung: Wie bekommt dir eine Mahlzeit? Häufige oder starke Verdauungsbeschwerden gehören ärztlich abgeklärt und nicht mit einem Dosha-Etikett versehen.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Gehe langsam durch den Raum oder bewege im Sitzen abwechselnd die Füße. Lass die Arme locker mitschwingen.

4 Minuten · Sanfte Seitneigung im Sitzen: Eine Hand bleibt am Stuhl, der andere Arm gleitet ein kleines Stück nach oben. Neige den Oberkörper minimal zur Seite, ohne dich zu verdrehen. Dreimal pro Seite, mit normalem Atem.

4 Minuten · Stehe mit einer Hand am Stuhl. Hebe abwechselnd eine Ferse, während die Zehen auf dem Boden bleiben. Achtmal je Seite. Anschließend beide Füße bewusst belasten.

3 Minuten · Ruhe in Rücken- oder Seitenlage, gut unterstützt. Wenn Liegen unangenehm ist, bleibe angelehnt sitzen. Spüre, wo du Gewicht abgeben kannst.

IM ALLTAG · Iss eine Mahlzeit ohne Bildschirm. Schau vorher: Welche Eiweißquelle ist dabei? Ergänze bei Bedarf eine passende Portion Joghurt, Tofu oder Hülsenfrüchte. Beobachte Geschmack und Sättigung, ohne daraus eine neue Pflichtübung zu machen.

AM ABEND · Lege, wenn es angenehm ist, eine Hand auf den Bauch und eine auf den Brustkorb. Du brauchst keine Veränderung herzustellen. Drei ruhige Minuten genügen.

DEINE FRAGE · Was nährt mich außer Essen, und wovon bekomme ich derzeit zu wenig?

3

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Warmes Hafermüsli

Du brauchst · 50 g Haferflocken, 250 ml Milch oder angereicherter Sojadrink, 100 g Beeren frisch oder tiefgekühlt, 1 EL Mandelmus.

Haferflocken in der Flüssigkeit 5 bis 7 Minuten garen. Beeren zufügen und vollständig erhitzen; Packungshinweise für Tiefkühlware beachten. Mandelmus einrühren, bei Bedarf Wasser zugeben.

MITTAGESSEN

Quinoa mit Kürbis und Tofu

Du brauchst · 60 g Quinoa, 200 g Hokkaido, 150 g Naturtofu, 1 EL Öl, 150 ml Wasser, Petersilie, etwas Zitronensaft.

Quinoa heiß abspülen und mit Wasser nach Packung garen. Kürbis würfeln, in einer Pfanne mit wenig Wasser zugedeckt 12 bis 15 Minuten garen. Tofuwürfel und Öl zugeben, gut erhitzen. Alles mischen und würzen.

ABENDESSEN

Zucchini-Kartoffel-Suppe

Du brauchst · 200 g Zucchini, 200 g Kartoffeln, 350 ml Gemüsebrühe, 1 TL Öl, 150 g Naturjoghurt oder ungesüßter Sojajoghurt.

Kartoffelwürfel in Brühe 12 Minuten kochen. Zucchini zufügen, weitere 8 Minuten garen. Mit Öl pürieren. Etwas abkühlen lassen und Joghurt portionsweise unterrühren. Dazu nach Hunger Brot.

Ein Satz für heute

Was nährt mich außer Essen, und wovon bekomme ich derzeit zu wenig?

Kraft spüren

Du darfst Raum einnehmen.

Kraft zu spüren muss nicht spektakulär aussehen. Sie zeigt sich beim Aufstehen, beim Treppensteigen und darin, dass du dich etwas traust. Heute bekommt dein Körper einen kleinen, dosierbaren Reiz. Lass genügend Reserve. Morgen musst du nichts beweisen.

AYURVEDISCHER IMPULS · Bala bedeutet in der klassischen ayurvedischen Lehre Kraft beziehungsweise Belastbarkeit. Das ist nicht identisch mit einem modernen Krafttest. Die heutigen Übungen sind eine alltagsorientierte Ergänzung zum Yoga, kein vollständiges Krafttrainingsprogramm.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Beginne mit lockerem Gehen oder Fußbewegungen im Sitzen. Hebe und senke anschließend die Arme sechsmal in angenehmer Höhe.

5 Minuten · Aufstehen vom Stuhl: Stuhl an die Wand, Füße stabil, Oberkörper mit langem Rücken etwas nach vorn. Stehe langsam auf, setze dich kontrolliert. Fünf Wiederholungen, Pause, optional ein zweiter Durchgang. Hände dürfen helfen.

4 Minuten · Wandstütz: Hände auf Brusthöhe an die Wand, Füße etwas zurück. Ellenbogen langsam beugen und wieder strecken, ohne durchzuhängen. Fünf- bis achtmal. Bei Handgelenk- oder Schulterbeschwerden auslassen.

3 Minuten · Tadasana am Stuhl. Spüre Füße, Beine und Aufrichtung, ohne Knie durchzudrücken. Danach bequem sitzen und den Atem zur Ruhe kommen lassen.

IM ALLTAG · Wähle einen kleinen Weg, den du heute zu Fuß gehst, sofern das gut möglich ist. Fühle dich frei, stattdessen eine zusätzliche kurze Bewegungspause im Sitzen einzulegen.

AM ABEND · Notiere eine Situation, in der du heute für dich eingestanden bist. War keine dabei, formuliere einen Satz für morgen: „Dafür habe ich diese Woche keine Kapazität.“

DEINE FRAGE · Wo wünsche ich mir mehr Kraft, körperlich oder in einer Entscheidung?



4

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Herzhafter Haferbrei

Du brauchst · 50 g Haferflocken, 250 ml Wasser, 1 kleine Möhre, 1 Ei oder 100 g Tofu, 1 TL Öl, Schnittlauch.

Möhre fein reiben, mit Hafer und Wasser 7 Minuten garen. Ei separat hart kochen oder zerbröselten Tofu in Öl gut erhitzen. Auf dem Brei anrichten und würzen.

MITTAGESSEN

Linsenbolognese mit Pasta

Du brauchst · 75 g Vollkornnudeln, 60 g rote Linsen, 200 g passierte Tomaten, 1 kleine Möhre, 1 EL Öl, 200 ml Wasser, Oregano.

Möhre klein würfeln. Mit Linsen, Tomaten, Öl und Wasser 20 Minuten sanft garen, bei Bedarf Wasser ergänzen. Nudeln separat nach Packung kochen. Sauce würzen und darübergeben.

ABENDESSEN

Ofengemüse mit Kräuterquark

Du brauchst · 250 g Kartoffeln, 200 g Möhren oder Zucchini, 1 EL Öl, 150 g Quark oder eiweißreiche ungesüßte Sojaalternative, Kräuter.

Gemüse klein schneiden, mit Öl mischen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 bis 35 Minuten garen. Quark mit etwas Wasser cremig rühren, Kräuter und Salz zugeben. Gemeinsam servieren.

Ein Satz für heute

Wo wünsche ich mir mehr Kraft, körperlich oder in einer Entscheidung?

Sinne öffnen

Genuss braucht deine Aufmerksamkeit.

Sinnlichkeit darf alltäglich sein. Der Duft einer Mahlzeit, warmes Wasser an den Händen, Stoff auf der Haut. Du musst dich dafür nicht begehrenswert finden oder gut gelaunt sein. Heute gibst du einem angenehmen Eindruck Zeit, ohne etwas daraus machen zu müssen.

AYURVEDISCHER IMPULS · Abhyanga ist eine traditionelle Ölmassage. Hier probierst du bei guter Verträglichkeit eine kleine äußere Selbstanwendung. Dass Berührung als wohltuend empfunden werden kann, ist Alltagserfahrung; ein Aufbau von Ojas lässt sich damit nicht medizinisch nachweisen.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Reibe die Hände langsam aneinander, dann lege sie auf die Oberschenkel. Öffne und schließe die Finger. Beobachte die Wärme, ohne nach einer bestimmten Empfindung zu suchen.

4 Minuten · Arme seitlich öffnen: Im Sitzen oder Stehen beide Arme beim Einatmen in angenehmer Höhe öffnen. Beim Ausatmen zurückführen. Sechsmal, Schultern bleiben locker.

4 Minuten · Sanftes Schwingen: Halte dich bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl fest. Verlagere das Gewicht klein von Fuß zu Fuß. Der freie Arm darf locker pendeln. Alternativ im Sitzen leicht seitlich schaukeln.

3 Minuten · Ruhe mit offenen Augen. Benenne innerlich je eine Farbe, ein Geräusch und eine angenehme Kontaktfläche. Ist nichts angenehm, genügt eine neutrale Wahrnehmung.

IM ALLTAG · Optional: Verteile einen Teelöffel handwarmes, verträgliches Hautöl auf Unterarmen und Händen. Streiche drei Minuten langsam darüber. Kein heißes Öl, keine offenen Hautstellen. Wische Überschüsse ab. Ohne Öl geht dieselbe Berührung auch.

AM ABEND · Suche heute einen echten Kontakt: ein Gespräch, einen gemeinsamen Spaziergang oder eine Einladung zum Essen. Danach darfst du in Ruhe ausklingen. Nähe und Rückzug richten sich nach deinen Wünschen.

DEINE FRAGE · Welche Form von Genuss möchte ich mir wieder öfter erlauben?



5

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Birnenbrot mit Joghurt

Du brauchst · 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Mandelmus, 1 Birne, 150 g Naturjoghurt oder ungesüßter Sojajoghurt.

Birne in Spalten schneiden und mit 2 EL Wasser 5 Minuten dünsten. Brot nach Wunsch toasten, mit Mandelmus bestreichen. Birne und Joghurt dazu essen. Eine gute Alternative, wenn du keinen Brei möchtest.

MITTAGESSEN

Kokosreis mit Tofu und Gemüse

Du brauchst · 60 g Reis, 150 g Tofu, 200 g Zucchini und Möhren, 75 ml Kokosmilch, 150 ml Wasser, 1 TL Öl, etwas Kreuzkümmel.

Reis separat garen. Gemüse klein schneiden, in Öl kurz wenden. Wasser, Kokosmilch und Tofuwürfel zugeben. Etwa 15 Minuten garen und würzen. Mit Reis servieren.

ABENDESSEN

Fenchel-Kartoffel-Topf

Du brauchst · 1 kleine Fenchelknolle, 200 g Kartoffeln, 150 g gekochte weiße Bohnen, 1 EL Öl, 250 ml Gemüsebrühe, Dill.

Fenchel und Kartoffeln klein schneiden, in Brühe etwa 20 Minuten garen. Abgespülte Bohnen die letzten 5 Minuten zufügen. Öl und Dill unterrühren. Fenchelgrün nach gründlichem Waschen darübergeben.

Ein Satz für heute

Welche Form von Genuss möchte ich mir wieder öfter erlauben?

Raum schaffen

Du musst nicht alles mitnehmen.

Loslassen wird oft so gesagt, als müssten wir nur die Hand öffnen. Manche Dinge sind schwerer: Erwartungen, Loyalitäten, eine Rolle, die lange Sicherheit gegeben hat. Heute genügt ein kleiner Bereich. Eine Schublade. Ein Termin. Eine Bitte, die du freundlich ablehnst.

AYURVEDISCHER IMPULS · Ama wird in der klassischen Lehre mit unzureichender Verarbeitung verbunden. Emotionale Belastungen damit gleichzusetzen wäre eine Metapher, keine Diagnose. Wir brauchen keine „Entgiftung“ von Gefühlen. Wir dürfen erkennen, was zu viel geworden ist, und Unterstützung suchen.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Sitze bequem. Spüre die Lehne im Rücken oder die Füße am Boden. Blicke im Raum umher, bevor du dich auf die Bewegung konzentrierst.

4 Minuten · Hände öffnen: Beuge die Ellenbogen locker. Schließe die Hände leicht, öffne sie langsam. Zehnmal. Strecke die Arme anschließend abwechselnd ein kleines Stück nach vorne und ziehe sie zurück.

4 Minuten · Mini-Seitneigung wie an Tag 3, dreimal pro Seite. Bleibe mit beiden Sitzbeinhöckern auf dem Stuhl. Weniger Bewegung ist eine vollständige Variante.

4 Minuten · Geführte Ruhe: Wandere mit der Aufmerksamkeit von den Füßen über Beine und Rücken zu Händen und Gesicht. Nichts muss entspannen. Kehre bei Unruhe zum Blick in den Raum zurück.

IM ALLTAG · Schaffe zehn Minuten Platz, indem du eine kleine Sache ordnest oder eine unnötige Verpflichtung streichst. Nutze den gewonnenen Raum für ein eigenes Interesse: ein Buch, Musik, eine Reiseidee oder den ersten Schritt zu etwas Neuem.

AM ABEND · Schreibe zwei Spalten auf: „Heute nötig“ und „Darf warten“. Prüfe, ob unter „nötig“ wirklich nur das steht, was heute gebraucht wird. Lege den Zettel danach weg.

DEINE FRAGE · Welche Erwartung halte ich aufrecht, obwohl sie mir nicht mehr entspricht?



6

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Dinkelgrieß mit Apfel

Du brauchst · 50 g Dinkelgrieß, 300 ml Milch oder angereicherter Sojadrink, 1 Apfel, 1 EL gehackte Mandeln, Zimt.

Apfel würfeln und mit wenig Wasser 8 Minuten dünsten. Flüssigkeit aufkochen, Grieß einrühren und nach Packung etwa 5 Minuten garen. Mit Apfel und Mandeln servieren. Glutenfreie Alternative: Reisgrieß.

MITTAGESSEN

Mildes Gemüse-Dal

Du brauchst · 70 g rote Linsen, 200 g Möhren und Zucchini, 1 EL Öl, 400 ml Wasser, je ¼ TL Kurkuma und Kreuzkümmel, 1 bis 2 Scheiben Brot.

Linsen spülen, Gemüse würfeln. Gewürze kurz im Öl erwärmen. Linsen, Gemüse und Wasser zugeben. Etwa 20 Minuten garen, salzen und bei Bedarf verdünnen. Mit Brot essen.

ABENDESSEN

Brokkoli mit Kartoffeln und Tofu

Du brauchst · 200 g Brokkoli, 200 g Kartoffeln, 150 g Naturtofu, 1 EL Öl, Petersilie, etwas Zitronensaft.

Kartoffelstücke etwa 15 bis 20 Minuten in Wasser garen. Brokkoliröschen in den letzten 7 Minuten zufügen. Tofu würfeln und in Öl gut erhitzen. Zusammen anrichten, mit Petersilie und wenig Zitronensaft abschmecken.

Ein Satz für heute

Welche Erwartung halte ich aufrecht, obwohl sie mir nicht mehr entspricht?

Weiterblühen

Du entscheidest, was bleibt.

Vielleicht fühlst du dich nach dieser Woche ruhiger. Vielleicht auch nur aufmerksamer für das, was dir fehlt. Beides darf sein. Sieben Tage lösen keine Lebensfragen. Sie können dir zeigen, welche kleine Veränderung genug Bedeutung hat, um mit ihr weiterzugehen.

AYURVEDISCHER IMPULS · Rasayana umfasst in der klassischen Lehre Maßnahmen zur Erhaltung von Vitalität. Für den Alltag nehmen wir daraus die Frage mit, was langfristig nährt. Dass dieses Wochenprogramm Alterungsprozesse umkehrt oder das Leben verlängert, ist nicht belegt.

Deine Bewegungspraxis

3 Minuten · Beginne wie an Tag 1 im Sitzen. Spüre Füße und Sitzfläche. Was ist heute anders, ohne dass du es bewerten musst?

4 Minuten · Wiederhole eine Bewegungsfolge, die dir gutgetan hat: Arme heben, Mini-Seitneigung oder Katze und Kuh im Sitzen. Wähle nur eine und mache Pausen.

4 Minuten · Wenn die Kraftübungen an Tag 4 gut verträglich waren, wiederhole fünfmal Aufstehen vom Stuhl und fünf Wandstütze. Sonst gehe einige Minuten oder bewege Füße und Hände im Sitzen.

4 Minuten · Ruhe in deiner bevorzugten Position. Formuliere einen schlichten Entschluss: „Ich sitze morgens fünf Minuten in Ruhe.“ Wähle etwas, das auch an einem normalen Dienstag möglich ist.

IM ALLTAG · Sieh deinen Longevity-Kompass auf Seite 13 noch einmal an. Was hast du gelernt? Wähle einen Bereich und fülle anschließend deinen 30-Tage-Plan auf Seite 32 aus. Es geht um einen machbaren Anfang, nicht um eine bessere Bewertung.

AM ABEND · Decke den Tisch, auch wenn du allein isst. Schau auf die Woche zurück: Was war hilfreich, was unpassend? Unpassendes musst du nicht weiterführen. Selbstfürsorge darf sich verändern.

DEINE FRAGE · Welchen kleinen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen gehen?

7

Heute auf deinem Tisch

Drei Mahlzeiten für eine Person · Mengen nach Hunger anpassen

FRÜHSTÜCK

Dein Lieblingsfrühstück

Du brauchst · Wähle eines der sechs bisherigen Frühstücke. Halte die dort genannten Zutaten bereit; passe die Portion an deinen Hunger an.

Bereite es wie beschrieben zu. Setze dich an einen gedeckten Platz. Entscheidend ist heute, dass du eine passende Mahlzeit wiederholen kannst, ohne jedes Mal neu zu planen.

MITTAGESSEN

Warmes Gemüse mit Kichererbsen

Du brauchst · 200 g Gemüse nach Vorrat, 150 g gekochte Kichererbsen, 60 g Couscous, 1 EL Öl, etwa 100 ml heißes Wasser, Petersilie.

Couscous nach Packung mit heißem Wasser quellen lassen. Gemüse klein schneiden und mit wenig Wasser 10 bis 15 Minuten garen. Kichererbsen und Öl zufügen, gründlich erhitzen. Mit Couscous und Petersilie servieren. Glutenfrei: Quinoa nach Packung garen.

ABENDESSEN

Kartoffel-Möhren-Suppe mit Linsen

Du brauchst · 150 g Kartoffeln, 150 g Möhren, 50 g rote Linsen, 1 TL Öl, 450 ml Gemüsebrühe, 2 EL Natur- oder Sojajoghurt.

Gemüse würfeln, Linsen spülen. In Brühe etwa 20 Minuten weich garen. Öl zugeben und nach Wunsch pürieren. Mit Joghurt anrichten. Wenn du mehr Hunger hast, ergänze Brot oder eine größere Portion.

Ein Satz für heute

Welchen kleinen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen gehen?

Deine Einkaufsliste

Für eine Person und die vorgeschlagenen sieben Tage. Mengen sind gerundet. Prüfe zuerst deinen Vorrat. Tag 7 wiederholt ein Frühstück; dessen Zutaten zusätzlich einplanen. Tausche Rezepte nach Bedarf, bevor du einkaufst.

Gemüse und Obst

Möhren etwa 1,2 kg · Kartoffeln etwa 1,4 kg · Zucchini etwa 1 kg · Hokkaidokürbis etwa 450 g · Blattspinat 150 g · Brokkoli 200 g · 1 kleine Fenchelknolle · 200 g zusätzliches Gemüse nach Vorrat · 3 Äpfel · 2 Birnen · Beeren 100 g · 1 Zitrone · Petersilie, Dill oder Schnittlauch.

Getreide und Hülsenfrüchte

Haferflocken 150 g · Hirse 50 g · Dinkel- oder Reisgrieß 50 g · Reis 120 g · Quinoa 60 g · Vollkornnudeln 75 g · Couscous 60 g · rote Linsen 300 g · gekochte Kichererbsen insgesamt 420 g · gekochte weiße Bohnen 300 g · Vollkornbrot etwa 6 bis 8 Scheiben plus Beilagen nach Hunger. Bei Konserven zählt das Abtropfgewicht.

Eiweißquellen und Kühlregal

Naturtofu 450 g, mit Tofuvariante an Tag 4 zusätzlich 100 g · 1 Ei als Alternative zu diesen 100 g Tofu · Milch oder angereicherter Sojadrink etwa 1,3 Liter · Naturjoghurt oder ungesüßter Sojajoghurt etwa 400 g · Quark oder eiweißreiche Sojaalternative 150 g.

Vorrat

Passierte Tomaten 200 g · Kokosmilch 75 ml · Öl etwa 150 ml · Gemüsebrühe für etwa 2 Liter · Mandelmus etwa 2 EL · Walnüsse, Mandeln und Kürbiskerne je etwa 1 EL · Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Zimt, Muskat, Oregano und Salz. Nüsse bei Allergie durch verträgliche Zutaten ersetzen.

Mein tägliches Longevity-Ritual

Aus deinen sieben Tagen entsteht jetzt ein Rahmen, den du im normalen Alltag nutzen kannst. Passe Dauer und Umfang an. Die Zeiten sind Vorschläge, keine medizinische Vorgabe.

Morgens bewusst beginnen

Nimm dir nach Möglichkeit 10 bis 15 Minuten für Körperwahrnehmung, sanfte Mobilisation oder einen kleinen Spaziergang. Wenn du dein vertrautes Ojas-Ritual nutzt, verstehe Ojas als traditionellen Begriff für Vitalität und Stabilität, nicht als messbaren Effekt der Übung.

Eine einfache Folge: Füße spüren, Schultern bewegen, sechsmal die Arme heben und senken, dann einen Augenblick still sitzen. Stelle dir eine Frage: Was möchte ich heute erleben oder genießen? An vollen Tagen genügen ein bis zwei Minuten.

Tagsüber aktiv und verbunden bleiben

Unterbrich längeres Sitzen regelmäßig. Plane nährende Mahlzeiten und kurze Pausen. Gib einem Gespräch oder einem persönlichen Interesse Aufmerksamkeit. Ein Moment echter Verbindung ist eine Einladung und kein tägliches Soll, das Schuldgefühle machen soll.

Abends zur Ruhe kommen

Lass den Tag langsamer ausklingen. Wähle eine kurze Entspannungsübung oder sanftes Yoga, das dir vertraut ist. Frage dich: Was war heute schön oder zumindest in Ordnung? Wenn der Tag schwer war, musst du ihn nicht positiv umdeuten.

Meine kleine Variante

Welche Handlung möchte ich morgens, tagsüber oder abends beibehalten? Wann genau passt sie in meinen Tag?

Mein wöchentliches Protokoll

Diese Orientierung stammt aus den fünf Säulen. Sie ist ein längerfristiger Rahmen, kein Leistungstest. Wähle passende Belastungen und plane Erholung ein. Wenn die Empfehlungen noch zu groß sind, beginne kleiner und baue langsam auf.

Bewegung und Kraft

Plane mindestens zwei Einheiten zur Kräftigung der großen Muskelgruppen. Ergänze passende Ausdauerbewegung über die Woche. Für Menschen ab 65 gehört an mindestens drei Tagen auch funktionelles Balance- und Krafttraining dazu. Die kurzen Folgen dieses Buches sind ein Anfang; ein vollständiges Training braucht individuelle Auswahl und Steigerung. [1]

Ernährung und Genuss

Prüfe deinen Vorrat, plane einige einfache Mahlzeiten und halte geeignete Eiweißquellen bereit. Bewahre dabei Flexibilität für Einladungen, Hunger und spontane Änderungen.

Schlaf und Regeneration

Schaffe verlässliche Ruhezeiten und einen Abendrhythmus. Prüfe, wo dein Kalender Erholung zulässt, statt Pausen nur in die übrig gebliebene Zeit zu schieben.

Verbundenheit

Reserviere Zeit für einen Menschen oder eine gemeinsame Aktivität. Auch ein kurzer Kontakt darf bedeutsam sein.

Lebenssinn und Lebensfreude

Plane mindestens etwas ein, auf das du dich freust. Gib einem eigenen Interesse Raum, ohne dass es nützlich oder vorzeigbar sein muss.

Beständigkeit wächst aus einem Plan, der in mein Leben passt.

Mein Plan für 30 Tage

Wähle einen Schwerpunkt aus deinem Kompass. Formuliere eine kleine Handlung, die du selbst beeinflussen kannst. Beispiel: Dienstag und Freitag nach dem Frühstück übe ich meine individuell passende Kraftfolge. Für volle Tage plane ich eine kurze Variante.

Mein Schwerpunkt und mein Warum

Was ich wann und wo tun möchte

Meine kleine Variante für volle Tage

Wer oder was mich unterstützen kann

Mein Rückblick nach 30 Tagen

Was war machbar? Was hat mir gutgetan? Was ändere ich? Ein Hindernis ist eine Information für den nächsten Plan.

Mein Versprechen an mich

Ich möchte meine kommenden Jahre bewusst gestalten. Meinen Körper stärken, gut für ihn sorgen und ihm weiterhin schöne Erfahrungen ermöglichen.

Ich möchte neugierig bleiben, neue Menschen kennenlernen, etwas wagen, lachen, lieben und genießen. Dabei darf ich müde sein, Grenzen haben und Hilfe brauchen.

Ich akzeptiere, dass ich nicht alles beeinflussen kann. Aber ich möchte die Möglichkeiten, die ich habe, bewusst nutzen. Ich brauche dafür keinen perfekten Anfang. Ich darf heute einen kleinen Schritt gehen und morgen neu entscheiden.

Mein Ziel ist, möglichst lange lebendig zu bleiben.

Das möchte ich mir selbst zusagen

Ort und Datum

Unterschrift

Moderne Orientierung

Die Quellen unterstützen einzelne allgemeine Empfehlungen. Sie belegen nicht die Wirksamkeit dieses gesamten Wochenprogramms oder eine Verlängerung der Lebenszeit durch seine Anwendung.

[1] Bewegung

WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020. Empfehlungen für Erwachsene und Menschen ab 65: Ausdauer, Muskelkräftigung und funktionelles Balance- und Krafttraining.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/

[2] Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Lebensmittelbezogene Empfehlungen sowie Informationen zu Protein und veganer Ernährung. Die Rezepte ersetzen keine individuelle Ernährungsplanung.

https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/

[3] Schlaf

National Institute on Aging. Sleep and Older Adults. Allgemeine Orientierung zu Schlafdauer, Gewohnheiten und abklärungsbedürftigen Schlafproblemen.

https://www.nia.nih.gov/health/sleep/sleep-and-older-adults

[4] Yoga

NCCIH. Yoga Effectiveness and Safety. Forschungsüberblick und Sicherheitsfragen. Die Evidenz untersuchter Programme lässt sich nicht automatisch auf die kurzen Folgen dieses Buches übertragen.

https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-effectiveness-and-safety

[5] Ayurveda

NCCIH. Ayurvedic Medicine In Depth. Begrenzte klinische Evidenz für viele Anwendungen und Hinweise zu Risiken ayurvedischer Präparate.

https://www.nccih.nih.gov/health/ayurvedic-medicine-in-depth

Tradition und Verantwortung

Klassische Orientierung

Die ayurvedischen Begriffe werden als traditionelle Lehre erläutert. Bezugspunkte sind die Charaka Samhita, Sutrasthana zu Alltagspraktiken und Grundlagen sowie Chikitsasthana zum Rasayana, und das Ashtanga Hridaya, Sutrasthana zur Tagesroutine. Die Darstellungen sind vereinfachende Paraphrasen; Übersetzungen und Auslegungen unterscheiden sich.

Erfahrung und Evidenz unterscheiden

Die Auswahl der Rituale, die Tagesfragen und die Verbindung der fünf Säulen mit den sieben Tagen sind ein praktisches Selbstfürsorgekonzept. Die traditionelle Deutung ist keine medizinisch nachgewiesene Wirkweise. Beobachtungen aus Blue Zones liefern Inspiration, aber keinen Beweis für einzelne Ursachen außergewöhnlicher Langlebigkeit.

Hinweise zu dieser Buchfassung

Das Buch führt das Longevity-Protokoll und „Sieben Tage für dich“ zu einer gemeinsamen Fassung zusammen. Rezepte, Portionen und Übungen sind Vorschläge zur Anpassung. Die Rezepte wurden redaktionell ausgearbeitet, jedoch nicht praktisch probegekocht. Vor einer kommerziellen Veröffentlichung sind Rezepttests und ein fachliches Lektorat noch erforderlich.

Die Inhalte dienen der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzen keine medizinische Beratung oder Behandlung. Bei Erkrankungen, Einschränkungen oder neuen Beschwerden müssen passende Maßnahmen individuell abgeklärt werden. Yoga und Ayurveda ersetzen keine notwendigen evidenzbasierten Behandlungen.

Margarethe Klingenschmidt
Yogalehrerin · Coachin · Ayurvedische Gesundheitsberaterin
www.ganesha-yoga-refugium.de

Zusammengeführte Buchfassung · November 2026