

**Dr. Karin Pirc**

# Den Alterungsprozess umkehren

Das Lebenselixier  
des Maharishi Ayur-Veda



## ZUR AUTORIN

Dr. phil. Karin Pirc, Jahrgang 1951, beschäftigt sich seit 1984 intensiv mit Ayur-Veda und ist heute ärztliche Direktorin des 1993 von ihr gegründeten Maharishi Ayur-Veda Gesundheits- und Seminarzentrums in Bad Ems.

Karin Pirc studierte ab 1971 Erziehungswissenschaften und Psychologie; 1975 schloss sie das Studium der Erziehungswissenschaften mit dem 1. Staatsexamen ab und erwarb ihr Diplom in Psychologie. Im selben Jahr begann sie ein Studium der Humanmedizin und einen Ausbildungslehrgang zur Lehrerin der Transzendentalen Meditation (TM), den sie 1977 abschloss. 1983 erhielt Karin Pirc die Zulassung zum Arzt. Ein Jahr später erwarb sie den Dokortitel in der Psychologie. Im Jahre 1985 gründete sie das erste deutsche Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrum bei Osnabrück.

Von Karin Pirc sind bislang folgende Bücher erschienen: Kochen nach Ayur-Veda (1996/98), Ayur-Veda Kursbuch für Mutter und Kind (1996, als Taschenbuch 1998), Frei von Asthma (1999).

## HINWEIS AN DIE LESER

Dieses Buch ist nicht für die Diagnose, die Erteilung ärztlicher Verordnungen oder zur Behandlung bestimmt.

Die beschriebenen Anwendungsmöglichkeiten beziehen ganz bewusst ausschließlich Heilerfolge durch Rasayana-Verjüngungsmittel und -Methoden ein. Die Behandlung schwerer, chronischer Erkrankungen verlangt die genaue Analyse durch einen Arzt, der ein darauf zugeschnittenes Behandlungsprogramm zusammenstellen und spezielle Maharishi Ayur-Veda Kräutermischungen zum ganzheitlichen Ausgleich von Körper und Geist auswählen wird.

Danken möchte ich Anna Schweizer, die zum Gelingen dieses Buches einige Erfahrungsberichte von Menschen beisteuerte, die mit ayur-vedischen Verjüngungsmitteln außergewöhnliche Heilerfolge erreichten.

## I. ALTERN – MUSS DAS SEIN?

---

1. DER TRAUM VOM LANGEN LEBEN	10
Älter werden – gesund bleiben	10
Höherer Lebensstandard – mehr Zivilisationskrankheiten	10
Moderne Medizin und Verjüngung	11
2. DAS URALTE WISSEN VOM LEBEN	13
Was ist Ayur-Veda?	13
Maharishi Ayur-Veda heute	13
Maharishis Vedisches Gesundheitsprogramm	15
3. NEUE ERKENNTNISSE ÜBER DAS ALTERN	16
Warum altert der Körper?	16
Sauerstoff – ein ganz besonderes Atom	16
Freie Sauerstoff-Radikale	18
Sauerstoff erzeugt Energie	19
Sauerstoff: Hilfe und Gefahr	21
Wir reparieren uns selbst	22
Antioxidanzien heute wichtiger denn je	23
4. KÖRPER UND GEIST SIND EINS	25
Ganzheitliche Gesundheit	25
Der Bauplan des menschlichen Körpers	26
Materie entsteht aus Bewusstsein	27
Der menschliche Körper als Ausdruck des Veda	28
Heilen ohne Nebenwirkungen	28
Vorbeugen ist besser als heilen	29

## II. RASAYANAS – DIE URALTE KUNST DER VERJÜNGUNG

---

5. RASAYANAS-VERJÜNGUNGSTHERAPIE DES AYUR-VEDA	32
Jung werden und bleiben	32
Die Nahrung richtig aufnehmen	32
Giftstoffe und Schlacken stören Körper und Geist	33
Die Strahlkraft des Menschen	34

6. DIE WUNDERBARE KRAFT DER PFLANZEN	36
Ayur-vedische Heilkräuter wirken ganzheitlich	36
Die Wirkungen von Heilpflanzen verstärken	36
Mit Rasayanas ein langes, glückliches Leben gewinnen	37
7. VERJÜNGUNG DURCH RASAYANAS – WISSENSCHAFTLICH DOKUMENTIERT	39
Der Nektar der Unsterblichkeit	39
Rundherum wohl fühlen ohne Nebenwirkungen	43
Rasayanas weit wirkungsvoller als Vitamine	44
• Die volle Kraft der Natur nutzen • Hochpotente, natürliche Antioxidanzien • Körpereigene Schutzenzyme aktivieren	
Der ganze Stoffwechsel verjüngt sich	51
• Die Zellen schützen – Altern verlangsamen • Ernährungsün- den neutralisieren • Schönheit kommt von innen • Den Körper stärken – Umweltgifte neutralisieren • Unsere Erbsubstanz schützen • Verschiedene Rasayanas – gleicher Schutz	
Die Abwehr steigern	58
• Überschießende Entzündungen meiden • Mehr Abwehrzellen bei Bedarf • Starke Abwehr gegen böse Zellen • Eine schöne Haut – Spiegel der Seele • Schmerzen und Migräne lindern • Schachmatt den Allergien	
Ein junges Herz – ein Leben lang	65
• Gesundes Cholesterin bewahren • Die Arterienwände schützen • Arterienverkalkung abbauen • Schutz vor Herzinfarkt und Thrombosen • Angina pectoris wird überflüssig	
Die körpereigene Regeneration ankurbeln	74
• Erschöpfung abbauen • Die Selbstheilung aktivieren • Hilfe bei Verletzungen und Verbrennungen	
Den Schrecken von Krebserkrankungen bannen	77
• Bösartigen Neubildungen vorbeugen – Krebs heilen • Die Summe ist mehr als ihre Teile • Metastasen reduzieren • Bösartige Zellen können gesunden • Schutz bei Strahlen- und Chemotherapie	
Stimmungsmäßig gut drauf	86
8. RASAYANAS FÜR SPEZIELLE ANFORDERUNGEN	89
Männer und Frauen gezielt verjüngen	89
Geistige Fitness für Studenten	90
Rasayanas für Kinder	91
Gesund und länger leben – Verjüngung für Senioren	92
Gesund bleiben – ein Leben lang?	93

### III. DIE KUNST, DAS LEBEN ZU VERLÄNGERN

---

9. LEBEN IM EINKLANG MIT DEN NATURGESETZEN	96
10. REINIGUNG IST DER ERSTE SCHRITT ZUR VERJÜNGUNG	98
Heißes Wasser – ein Lebenselixier	98
Der Flüssigkeitstag verlängert das Leben	99
Panchakarma – Umkehrung des Alterungsvorgangs	99
11. NAHRUNG IST DIE BESTE MEDIZIN	102
Essen im Einklang mit der eigenen, inneren Natur	102
Frische Nahrung besänftigt freie Radikale	102
Gut verdaut ist halb gewonnen	103
Der Kaffee der indischen Könige	104
12. LANGE LEBEN MIT VERHALTENS-RASAYANAS	106
Ein ausgeglichener Geist – ein junger Körper	106
Die innere Quelle nutzen	107
13. RUNDUM JUNG UND FIT BLEIBEN	112
Die tägliche Ölbehandlung hält jung	112
Mit Yoga geschmeidig bis ins höchste Alter	113
Die Musik der Natur	114
Die eigenen vier Wände zur Verjüngung nutzen	115
Gemeinsam jung werden	116
Wörterverzeichnis	118
Bildverzeichnis	119
Adressen und Bezugsquellen	120
Buchempfehlungen	122
Literaturverzeichnis	123
Register	127

I.

Altern –  
muss  
das sein?

# 1. Der Traum vom langen Leben

## Älter werden – gesund bleiben

Der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Jede Menge Mythen und Sagen aller Kulturen ranken sich um „das Wasser des Lebens“ oder „den nie versiegenden Jungbrunnen“.

Bis heute ist dieses Wunschbild wenig verblasst, denn kaum jemand wird gerne körperlich älter, geistig weniger wendig oder baut mit Freuden gesundheitlich ab. Natürlich schicken wir uns irgendwann in das vermeintlich Unvermeidliche, insbesondere, da wir überall um uns herum den

*Der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben ist so alt wie die Menschheit selbst.*

Alterungsvorgang in allen Stadien sehen und akzeptieren lernen. Aber nichtsdestotrotz gestert auch bei uns „Aufgeklärten“ der Wunsch nach einem langen, vitalen Leben im Kopf herum, vielleicht ein wenig mehr seines Mythos

beraubt, da wir in der Regel versuchen, dem Zeitgeist entsprechend wissenschaftlicher an die Dinge heranzugehen.

## Höherer Lebensstandard – mehr Zivilisationskrankheiten

Mit der zunehmenden Beherrschung von Infektionskrankheiten, dem hygienischen Fortschritt und der durchschnittlich seltener vorkommenden Mangelernährung breiter Bevölkerungsschichten hat sich in den letzten Jahrhunderten die durchschnittliche Lebensspanne fast verdoppelt. Ein Grund mehr für viele ernst zu nehmende Forscher, den Alterungsvorgang wissenschaftlich abzuklopfen, um im zweiten Schritt die Faktoren, die Altern hervorrufen, vermeiden zu helfen.

Trotz dieser auf den ersten Blick erfreulichen Verbesserung unserer Situation ist gerade in den letzten Jahrzehnten ein gegenläufiger Trend festzustellen. Mit höherem Lebensstandard stellen sich immer früher Erkrankungen ein, die ursprünglich typische Anzeichen des Alters waren. Bereits 25-Jährige leiden an Arterienverkalkung, Schlaganfälle treffen 40-Jährige, erhöhte Cholesterinspiegel, frühzeitiger Altersdiabetes sowie vermehrte rheumatische Erkrankungen und vielfältige Krebserkrankungen bereits

junger Menschen sind an der Tagesordnung. Diese Krankheitsbilder, die in den mageren Nachkriegsjahren weit seltener zu verzeichnen waren, sind die eindeutige Quittung dafür, dass unsere Lebensweise sich zunehmend von der natürlichen Ordnung, in die unser Körper und Geist Jahrmillionen eingebettet waren, entfernt. Wir essen zu viel und zu schwer, bewegen uns zu wenig und vernachlässigen den Zyklus von Sonnenauf- und -untergang, Schlafmangel, Reizüberflutung und Stress tun ihr Übriges.

*Die heutigen Alterskrankheiten sind die eindeutige Quittung dafür, dass unsere Lebensweise sich zunehmend von der natürlichen Ordnung, in die unser Körper und Geist seit Jahrmillionen eingebettet waren, entfernt.*

## Moderne Medizin und Verjüngung

Es gibt Familien, in denen ein Großteil der Mitglieder ein sagenhaftes Alter erreicht, oft scheinbar ungeachtet ihrer Lebensweise. Die Vermutung liegt daher nahe, dass der Alterungsvorgang von unseren Genen bestimmt wird. Warum auch sollte der Zustand des Stoffwechsels, der Funktionen der inneren Organe weniger erblich sein als die Form der Nase oder die Ausprägung gewisser Charaktereigenschaften und Begabungen? Neben dieser stabilen Grundanlage spielen modifizierende Faktoren eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Als natürliche Lebensspanne eines gesunden Menschen sehen die Überlieferungen des Ayur-Veda ein Alter von 120 Jahren an, das jeder erreichen kann, wenn er mit den Gesetzen der Natur in Übereinstimmung lebt und vielfältige Methoden zur Regeneration und Verjüngung zum festen Bestandteil seines Alltags werden lässt. Verschiedene Studien haben moderne medizinische Wissenschaftler inzwischen ebenfalls davon überzeugt, dass unter optimalen Bedingungen ein derart langes Leben für Menschen durchaus normal sein könnte.

Bei den fünf extrem langlebigen Hochgebirgsvölkern dieser Erde fanden Forscher beispielsweise heraus, dass deren Lebensspanne von 120 bis 170 Jahren bei voller Gesundheit neben ihrem gesunden Lebenswandel offensichtlich mit dem ungewöhnlich hohen Mineralreichtum ihrer Böden zusammenhängt. Dieses Prinzip funktioniert auch im wissenschaft-

lichen Experiment: So lebten Versuchsmäuse, die mit ihrem Futter alle lebensnotwendigen Vitalstoffe erhielten, aber etwas weniger zu essen bekamen als zu ihrer vollen Sättigung nötig war, 35 bis 50 Prozent länger als ihre normal ernährten Geschwister. Amerikanische Forscherteams scheuen sich nicht davor, diese Ergebnisse uneingeschränkt auf Menschen zu übertragen.

Nicht nur die Ernährung, auch die Psyche hat einen Einfluss darauf, wie lange unsere Lebensuhr läuft. Denn Menschen, die im hohen Alter sozial besonders akzeptiert werden und einen positiven Sinn in ihrem Dasein sehen, leben statistisch gesehen eindeutig länger und gesünder.

*Als natürliche Lebensspanne eines gesunden Menschen sehen die Überlieferungen des Ayur-Veda ein Alter von 120 Jahren an, das jeder erreichen kann, wenn er mit den Gesetzen der Natur in Übereinstimmung lebt – auch moderne Wissenschaftler kommen zu diesem Schluss.*

Das grundlegendste Erklärungsmodell für alle Alterungsvorgänge, das alle in diesem Zusammenhang bedeutsamen Beobachtungen mit einschließt und auf einen Nenner bringt, wird heute von Wissenschaftlern weltweit akzeptiert: die schädigende Wirkung freier Sauerstoff-Radikale. Damit bezeichnen Biochemiker eine Sonderform des ganz normalen Luftsauerstoffs, der überall im Körper vorhan-

den ist, in diesem Fall jedoch in Form verschiedener aggressiver Sauerstoffverbindungen. Diese sind chemisch hochaktiv und entstehen ständig für Sekundenbruchteile im Zellstoffwechsel. Um ihre eigene Molekülstruktur zu vervollständigen, gehen sie mit atemberaubender Geschwindigkeit wahllos Verbindungen mit anderen Atomen oder Molekülen ein, wobei sie diesen rücksichtslos Elektronen entreißen und dabei nicht selten unheilsame Kettenreaktionen in Gang setzen (s.S.18ff.). Ohne Unterlass verbinden sich diese Sauerstoff-Radikale mit anderen Molekülen, zerstören auf diese Weise unterschiedlichste Zellbestandteile und setzen dadurch überall in unserem Körper Alterungsvorgänge in Gang.

## 2. Das uralte Wissen vom Leben

### Was ist Ayur-Veda?

Der Ayur-Veda ist das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Menschheit. Das Sanskrit-Wort Ayus bedeutet wörtlich übersetzt Leben oder langes Leben, Veda Wissen oder Wissenschaft: Ayur-Veda ist also die Wissenschaft vom langen Leben. Die Veden sind weit mehr als eine Sammlung uralter Texte. Ursprünglich konnten Rishis (Seher), die viele Jahre ihres Lebens in tiefer Meditation verbrachten, in völliger Stille die feinsten Impulse der Natur, den Veda, in ihrem Inneren wahrnehmen. Diese zarten Klangschrwingungen überlieferten sie über Jahrtausende an ihre Schüler, erst viel später wurden diese Hymnen in schriftlicher Form festgehalten.

Bei näherem Hinsehen entpuppt sich dieses zeitlose Wissen als eine Schatztruhe mit allgemein gültigen Weisheiten, die jedem Menschen gleich welcher Kultur ein gesundes, glückliches Leben bis ins hohe Alter beschenken können.

Im Gegensatz zu unserer modernen Medizin, die in der Regel erst aktiv wird, wenn uns eine Krankheit plagt, und die Gesundheit profan als die Abwesenheit von Krankheit definiert, findet man im Veda und der vedischen Literatur mit ihren 40 Disziplinen einen weit höheren Anspruch. Die verschiedenen Aspekte der Veden helfen den menschlichen Körper zu vollkommener Gesundheit zu führen und diese durch umfassende Vorbeugung zu bewahren. Gleichzeitig fördern sie gezielt die Bewusstseinsentwicklung jedes Menschen, da das Bewusstsein als die Ursache aller Dinge und die grundlegendste Steuerung unseres Körpers begriffen wird.

*Der Ayur-Veda ist das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Menschheit. Ayur-Veda (sanskrit) bedeutet wörtlich übersetzt: die Wissenschaft vom langen Leben.*

### Maharishi Ayur-Veda heute

Aufgrund der geschichtlichen Veränderungen der vergangenen Jahrhunderte drohten noch vor kurzem viele der ayur-vedischen Therapien gänzlich verloren zu gehen. Um das gesamte Wissen zu bewahren, haben sich in den letzten 25 Jahren hervorragende Ayur-Veda-Ärzte und Textgelehrte

Indiens auf Anregung von Maharishi Mahesh Yogi, im Westen als Begründer des Programms der Transzendentalen Meditation bekannt, zusammengetan. In jahrelanger Entwicklungsarbeit haben sie die ursprüngliche Tiefe und Größe des Ayur-Veda anhand der Urtexte erneuert und die überlieferten Strukturen des Bewusstseins anhand eigener, direkter Erfahrung überprüft. So wurden und werden nach und nach Fehler, die sich in den letzten Jahrhunderten eingeschlichen haben, ausgemerzt und die ursprüngliche Geist-Körper-Medizin des Ayur-Veda wieder zu voller Blüte gebracht.

Auch Vaidyas (traditionelle Ayur-Veda-Ärzte Indiens), die ihre Heilkunst in alten Familientraditionen bis in die heutige Zeit hinein bewahrt haben, ließen sich vom Maharishi Ayur-Veda begeistern und stellen erstmals ihr oftmals geheim gehaltenes Wissen zur Verfügung. Die so entstandene ganzheitliche Fassung des Ayur-Veda wird der Deutlichkeit halber Maharishi Ayur-Veda genannt, denn er bezieht sich ausdrücklich auf die tiefen Weisheiten ihrer Begründer, der Rishis. Außerdem würdigt er in seinem Namen den unermüdlichen Einsatz Maharishi Mahesh Yogis, wieder den Wert des Bewusstseins und seiner direkten Erfahrung als Grundlage des Ayur-Veda herauszustellen. Dem Maharishi Ayur-Veda wurde kürzlich auch vom größten Standesorgan und der höchsten Instanz des Ayur-Veda in Indien, dem All Ayurvedic Congress mit über 300 000 Mitgliedern, nach jahrelanger Prüfung höchste Anerkennung gezollt. Denn der Wert des Veda, des ursprünglichen Wissens, erhält mit ihm wieder den ihm zustehenden Stellenwert. Erst dadurch können die damit verbundenen, ganzheitlichen Heilverfahren ihren vollen Wert entfalten.

Maharishi Ayur-Veda ist die authentische, klassische Form des Ayur-Veda, die auch jahrhundertlang verloren gegangene Therapieformen systematisch wieder mit einbezieht und die alten Aussagen und Heilweisen wissenschaftlich überprüft.

### **Rishis**

Rishis (= sanskrit: Seher) sind Menschen, die – meist durch jahrelange, systematische Schulung ihres Bewusstseins mit wirkungsvollen Meditationsmethoden – die feinsten Impulse und Gesetzmäßigkeiten der Natur wie durch ein Vergrößerungsglas wahrnehmen können. Auf der Ebene ihres eigenen, inneren Bewusstseins können sie daher zuverlässige Aussagen über die Struktur unseres Kosmos machen, sowie über alle Faktoren, die einem Menschen helfen, sein geistiges und körperliches Potenzial zu einer Vollkommenheit zu entwickeln, die als Erleuchtung bezeichnet und als Geburtsrecht jedes Menschen angesehen wird.