

## IN WEISHEIT UND MIT FREUDE ÄLTER WERDEN

Laut Ayurveda ist älter werden ein natürlicher Bestandteil des Lebenszyklus und führt durch eine ausgewogene Lebensweise zu emotionaler Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Weisheit. Kindheit und Jugend prägen die erste Lebensphase. In der zweiten Lebensphase räumen das Berufsleben und die Familie den grössten Stellenwert ein. Die dritte Lebensphase, das Älterwerden, wird nach der Meno- beziehungsweise Andropause eingeläutet. In der heutigen Gesellschaft wollen die Menschen alle lange leben, aber keiner will alt werden. Der Ayurveda ermöglicht durch seine vielfältigen Ansätze der Lebensführung und der regenerierenden Pancakarma-Kuren, die Gesundheit auch im Alter zu erhalten und zu stabilisieren. Für ein wirklich erfülltes Leben im angehenden Alter sind geistige Interessen und Perspektiven von essentieller Wichtigkeit. Gesund bleibt derjenige, der Ziele hat, diese sind jedoch nicht nur im Aussen zu finden, sondern auch in uns selbst. Zufriedenheit als Abrundung des Lebens wird zum Geschenk für sich und sein Umfeld.

### Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen für die dritte Lebensphase

- Die Stärke des Feuers zur Verdauung der Nahrung sinkt im Alter, aus diesem Grund sind warme Mahlzeiten empfehlenswert

- Um die zunehmende Trockenheit auszugleichen, sollte auf genügend Fett geachtet werden, nebst Ghee hochwertige einfach/mehrfach ungesättigte Fettsäuren verwenden
- Als Beilage zu den Mahlzeiten etwas Rohkost oder Früchte als Kompott
- Ein vermehrter Suppenanteil erleichtert die Aufnahme der erforderlichen Flüssigkeitsmenge
- Porridge oder eine Getreidespeise aus Hafer, Dinkel und Weizen mit gedünsteten Früchten eignet sich vorzüglich als Zmorge oder Znacht in der kühlen Jahreszeit
- Getränke sollten warm über den Tag verteilt getrunken werden
- Der gemeinsame Treff mit Freunden zu Kaffee und Kuchen sollte auf keinem Fall fehlen, zelebrieren Sie dies mit Freude als kleinen «Schmaus» und gönnen Sie sich wieder eine Pause bis zur nächsten Mahlzeit



Trudi Bühler  
[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)