LONGEVITY ESSEN-ZEN

Human Design Nutrition

Lydia Fillbach

DON'T DIE – GLOW UP

© 2026 Lydia Fillbach
www.lydiafillbach.at
Coverbild: Foto Maria Noisternig, KI-Bildbearbeitung mit Nanobanana

Der Text wurde mit Hilfe von generativer KI (Claude, Anthropic) erstellt. Alle Inhalte, Erfahrungen und Geschichten stammen von der Autorin; die KI unterstützte bei Struktur, Lektorat und Textlängen.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99203-606-6 (Softcover)
978-3-99203-605-9 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Die Inhalte zu Human Design, Astrologie und Mythologie sind Deutungsangebote, keine wissenschaftlichen Befunde.

Gesetzt in Mulish 14 Punkt – ein Großdruck, damit dieses Buch auch für Augen gut lesbar ist, die nicht mehr so scharf sehen. Überschriften in Cormorant Garamond.

WIDMUNG

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen wollen.

Ich widme dieses Buch Dir,
liebe Leserin, lieber Leser.

Danke

Ich danke von Herzen allen Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben – und ganz besonders jenen, die mir Einblicke in die Zellphysiologie, die Epigenetik und die Seele des Menschen geschenkt haben:

Helmuth Matzner, Privatforscher für ganzheitliche Gesundheit, der mir die Welt der Zellphysiologie geöffnet hat.

Dr. med. Manuel Burzler, Mediziner und Gründer von HealVersity und der Ausbildung zum Epigenetik-Coach.

Dr. med. Ilse Kutschera, Ärztin, Psychotherapeutin und Ausbildnerin in systemischer Therapie und Familienaufstellung.

Inhalt

Zentrales Vorwort – Dr. Manuel Burzler.....9

Vorwort von Dr. med. Ilse Kutschera.....14

Vorwort von Helmuth Matzner.....17

Vorwort von Prof. Heinz Czadek.....20

Vorwort von Meike Hohenwarter.....23

Bevor Du beginnst.....27

Wie jung bist Du wirklich?.....28

Was mich auf meinem Weg begleitet hat.....37

Ankommen.....42

Prolog – Sieben Jahre später.....43

Wie dieses Buch gebaut ist.....47

Dein Experten-Rat, der Circle of 13.....52

Die große Runde.....70

Erde.....81

Stier – Du bist ein elektrisches Wesen.....83

Jungfrau – Dein persönlicher Stress-Code.....96

Steinbock – Unser Stress.....107

Luft.....139
Zwillinge – Das unsichtbarste Lebensmittel.....141
Waage – Die Projektorin und ihre Grenzen.....151
Wassermann – Meine Geschichte.....169

Wasser.....176
Krebs – Ursprung, Fluss und Reinigung.....178
Skorpion – Die Liebe des Opfers zum Täter.....188
Fische – Wenn der Fluss stockt.....198

Feuer & Licht.....220
Widder – Die Sonne, das Licht des Lebens.....222
Löwe – Zeitenwandel 2027.....240
Schütze – Der verletzte Heiler.....254
Schütze – Die dunkle Nacht der Seele.....263

Deine Essenz.....271
Vom grünen Smoothie zur Essenz.....273
Deine Gebrauchsanleitung.....276
Longevity und das biologische Alter.....294
Personalisierte Ernährung.....298
Nahrungsergänzungen nach Maß.....321
Die neue Stadtgesundheit.....340

Mit 64.....344

Die gesunde 64-Jährige.....345
Fünf Säulen für Deine Gesundheitsspanne.....348
Bio-Spiritualität.....352
Ein Tag mit 64.....358
Das vollendete Meisterwerk.....363

Ausblick.....371

Longevity von morgen.....373
Das Beste kommt zum Schluss.....384

Anhang.....392

Dein nächster Schritt.....393
Mein Werkzeugkoffer.....395
Meine Lieblings-Produkte.....400
Über die Autorin.....406
Quellen und Hinweise.....408

ZENTRALES VORWORT

Lange leben, um das Leben zu erleben

Eine Brücke zwischen den Generationen

Dr. Manuel Burzler ist Jahrgang 1990. Er gehört zu der Generation, die Longevity schon zwischen 30 und 40 erkennt und proaktiv mitbestimmt – davon profitieren auch wir älteren Jahrgänge. Darum bekommt seine Vision hier den zentralen Platz in meinem Buch: als Brücke zwischen den Generationen.

– Lydia

Liebe Lydia,

Deine drei Fragen berühren den Kern meiner Arbeit: Wie können wir Menschen dabei unterstützen, ein

Leben zu führen, das nicht nur lange dauert, sondern sich lebendig, gesund, selbstbestimmt und sinnvoll anfühlt?

Healthspan statt Lifespan

Ich möchte nicht einfach 100 Jahre alt werden. Ich möchte mit 100 noch neugierig auf das Leben sein. Mir geht es deshalb weniger um Lifespan, die reine Lebensdauer, als um Healthspan: die möglichst lange Phase, in der wir gesund, aktiv und selbstbestimmt sind. Und dabei behandeln wir nie nur einen Körper – wir begegnen immer einem ganzen Menschen.

Gene sind kein Schicksal

Die Epigenetik zeigt: Unsere Zellen stehen in ständigem Austausch mit ihrer Umgebung. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Schadstoffe beeinflussen biologische Regulationsprozesse.

> *Unsere Gene beeinflussen unsere Möglichkeiten. Aber sie schreiben nicht jeden einzelnen Verlauf unseres Lebens vor.*

Aus Eigenverantwortung darf dabei nie Schuldzuweisung werden – nicht jede Krankheit ist vermeidbar. Und aus Longevity darf kein neuer Leistungsdruck entstehen: Wir sollten unsere Gesundheit nicht optimieren, um perfekt zu werden, sondern fördern, um frei und erfüllt zu leben.

Die Vision von HealVersity

Ich wünsche mir eine Medizin, die wissenschaftlich fundierte Diagnostik und Therapie mit viel mehr Präventions- und Gesundheitskompetenz verbindet. Mit meinem Mitgründer Timo Janisch habe ich gelernt: Wissen allein verändert noch kein Verhalten. Darum betrachten wir Biologie, Emotionen, Beziehungen und Umwelt gemeinsam – und bilden Menschen aus, die dieses Wissen

verantwortungsvoll weitertragen. So wird aus Gesundheitsbildung eine Bewegung. Denn Gesundheitswissen darf kein Privileg sein.

Was ich Dir sagen möchte, Lydia

Du gehörst zu den Menschen, die nicht erst dann von einer Vision begeistert sind, wenn alle anderen bereits daran glauben. Schon 2023 hast Du auf unsere Ausbildungen aufmerksam gemacht, nach dem Find Your Flow Summit in Basel mit uns die Epigenetik-Bewegung vorangebracht, Kontakte vermittelt und Dich als Botschafterin für HealVersity angeboten. Wir brauchen Menschen wie Dich, die Wissen und das wirkliche Leben verbinden. Ich wünsche Dir, dass Dein Buch zur richtigen Zeit in die Hände vieler Menschen fällt.

> *Ich möchte lange leben, um das Leben zu erleben. Aber ich möchte auch so leben, dass durch mein Leben etwas Positives für andere entsteht.*

Von Herzen alles Liebe und ganz viel Erfolg für Dein Buch!

– Dr. med. Manuel Burzler

Mediziner, Experte für Epigenetik und Funktionelle Medizin · Co-Founder HealVersity & EpiGreens

VORWORT

Was ist das Geheimnis eines langen Lebens?

Was ist das Wichtigste im Leben? Was ist das Geheimnis eines langen Lebens? Diese Fragen hat mir Lydia gestellt.

Meine Antwort: Das Leben muss einen Sinn haben, bis zum Tod. Du gibst Deinem Leben einen Sinn, einen ganz persönlichen Sinn. Das ist wichtig, bis zum letzten Tag.

Für mich ist dieser Sinn meine Arbeit, meine Arbeit mit Menschen. Als Ärztin habe ich gelernt, auf den Körper zu schauen. Als Psychotherapeutin habe ich gelernt, dass der Körper nie allein ist. Er trägt die Geschichten unserer Familie in sich, die ausgesprochenen und vor allem die

unausgesprochenen. Wer lange und gut leben will, muss nicht nur essen, was ihn nährt. Er muss auch ablegen, was ihn belastet.

Heute, mit 90 Jahren, kann ich sagen: Meine Arbeit ist der wichtigste Sinn in meinem Leben. Und sie hält mich fit und lebendig.

Der Körper will aber auch mitgenommen werden. Deshalb bewege ich mich jeden Tag. Ich mache jeden Tag Gymnastik, und ich gehe. Gehen ist die natürlichste Bewegung des Menschen. Einfach gehen, mindestens eine halbe Stunde, jeden Tag.

Lydia kenne ich seit 25 Jahren. Sie ist ein Mensch, der konsequent erforscht, was ein gesundes Leben ausmacht, und dieses Wissen an andere Menschen weitergibt. Sie stellt Fragen und hört nicht auf, bis sie Antworten gefunden hat, die sich wahr anfühlen. In diesem Buch verbindet sie Wissenschaft, Erfahrung und Intuition zu etwas Seltenem: einer

Einladung, Dich selbst ernst zu nehmen. Deinen Körper, Deine Herkunft, Deinen Rhythmus.

> *Lies dieses Buch nicht als Regelwerk, sondern als Spiegel. Und dann iss, atme, geh und lebe so, als hättest Du noch viel vor.*

– Dr. med. Ilse Kutschera

Ärztin in Rente, Psychotherapeutin und Ausbilderin in systemischer Therapie

VORWORT

Fit bis ins höchste Alter

Mit dem Tod habe ich mich schon sehr früh beschäftigt: Mit zwölf Jahren wollte ich mir das Leben nehmen. Die Langlebigkeit wurde für mich später genau das Gegenteil davon.

Heute bin ich 74 Jahre alt, und es geht mir sehr gut. Ich habe die wichtigsten Kriterien herausgearbeitet, die für ein langes und hochqualitatives Leben notwendig sind. Vor dem Tod, der sicher irgendwann in den nächsten 20, 30 oder 40 Jahren kommen wird, habe ich keine Angst. Aber eines will ich nicht: leiden. Ich will nicht krank sein. Ich will fit bleiben bis ins höchste Alter und meinem Lieblingssport, der Leichtathletik, alles widmen.

Der Wendepunkt kam am 18. Juni 2001. Damals mussten meine Frau Eva und ich eine Entscheidung

treffen: Kriegen wir diese tödliche Krankheit, die man Krebs nennt, weg oder nicht? Wir haben es geschafft. Der Krebs ist weg. Gleichzeitig haben wir dabei die Langlebigkeit durch und durch gelernt. Seitdem habe ich nichts anderes getan, als zur Langlebigkeit zu forschen, und ich habe tausende Menschen damit „infiziert".

Eine davon ist Lydia Fillbach. Seit sieben Jahren lernt sie bei mir, wie die Zelle funktioniert. Was sie auszeichnet: Sie hat all das für ihre eigenen Körperzellen auch wirklich umgesetzt. Mit 64 Jahren ist sie nach wie vor ein steiler Zahn, wie man so schön sagt. Sie hat begriffen, worauf es ankommt, und was sie dabei gelernt hat, steht in diesem Buch.

> *Mit ganz einfachen Mitteln bekommt man das Leben unglaublich gut in den Griff und erreicht damit eine extrem hohe Lebensqualität.*

– Helmuth Matzner, Privatforscher und Zellphysiologe

VORWORT

Für den eigenen Beitrag ist es nie zu spät

Ich bin jetzt im 83. Lebensjahr. Wenn man mich fragt, was in meinem Alter das Wichtigste ist, dann ist die Antwort einfach: gesund bleiben. Ein Teil davon liegt in den Händen höherer Mächte. Den anderen Teil kann ich selbst beitragen, und diesen Teil nehme ich ernst.

Für mich sind das zwei Dinge: Ernährung und körperliche Aktivität.

Ich mache regelmäßig Kieser-Training. Mindestens einmal in der Woche gehe ich 320 Höhenmeter, denn ich bereite mich darauf vor, hoffentlich bald wieder mit Freunden höhere Touren zu gehen. Und mit 79 habe ich mit dem Klettern angefangen.