

# **Alter ist keine Krankheit**

## **Das Alter aus naturheilkundlicher Sicht**

### **Gesundheitsförderung im Leben ist Demenz-Profilaxe**

Im Alter scheiden sich die Geister – es gibt Menschen, die bis ins hohe Alter fit und aktiv am Leben teilnehmen, es gibt Menschen, die im Alter dement und krank werden.

Was kann uns die Naturheilkunde in diesem Kontext Gutes tun?

Das Leben an sich beruht auf 5 Grundsäulen (frei nach Kneipp):

- Rhythmus
- Ernährung
- Bewegung
- Soziale Kontakte
- Naturheilkundliche Therapien: z. B. Kräuter-Medizin, ganzheitliche Massagen, Wasser-Anwendungen und vieles mehr.

Aus der seelischen Perspektive betrachtet, ist das Alter „die Ernte des Lebens“.

- Vielfach wird heute die „Ernte“ lediglich mit Ersparnissen und Eigentum (Grundbesitz und anderen Formen des Besitzens) gleichgesetzt.
- Häufig wird von Kindern und Angehörigen erwartet, dass sie sich um die alltägliche Betreuung und auch die Beschäftigung der Senioren kümmern. Das ist heute kaum noch leistbar. Deshalb macht sich bei den alten Menschen oft Enttäuschung und Einsamkeit breit.
- Oft bestehen die Tage und Nächte aus Langeweile und Untätigkeit: die Senioren wissen nicht was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen.
- Vielen Menschen fehlt Körperkontakt. Der Mensch braucht dies – ich würde diesen Aspekt sogar zu den Grundsäulen des Lebens hinzufügen: Viele Glückshormone werden dadurch ausgeschüttet: z.B. das Oxytocin – das „Wohlfühl-Hormon“.

Es ist demzufolge wichtig, sich im Vorhinein mit diesen Dingen zu beschäftigen und Lösungswege zu entwickeln, die ein gutes alt werden gewährleisten.

Dazu gehört unbedingt die Prävention: z. B. eine Ernährung, die den Menschen nährt und nicht nur satt macht. Viele der Nahrungsmittel, die uns heute zur Verfügung stehen, sind nicht mehr das, was sie mal waren: sie sind nährstoffarm und mit Schadstoffen belastet. Hinzu kommt eine „Verzuckerung“ der Lebensmittel. Mittlerweile

gibt es viele Berichte, die sogar von einer „Zuckersucht“ sprechen. Arzneimittel und ihre Wirkungen und auch Nebenwirkungen tun ihr Übriges dazu.

In der Demenz-Forschung gibt es mittlerweile Berichte, die eine völlig neue Herangehensweise an das Thema eröffnen. Zu erwähnen ist hier z. B. die sog. „Nonnen-Studie“ (Link ist unten einsehbar): kurz gesagt, hat man in einem Kloster Nonnen darum gebeten, dass sie nach ihrem Tod ihre Gehirne der Forschung zur Verfügung stellen, um zu schauen, inwieweit die Theorie der „Plaques“ bestätigt werden kann. Die Nonnen wurden außerdem zu ihren Gewohnheiten, ihrer Ernährungsweise, ihrem Tages-Rhythmus, ihren Beschäftigungen sowie ihrem seelischen und körperlichen Gleichgewicht befragt. Viele der interviewten Nonnen waren geistig und körperlich ausgesprochen fit. Deshalb war man nach den Obduktionen erstaunt, dass sich bei vielen der Nonnen, die im Alter bei bester geistiger und körperlicher Gesundheit waren, die typischen Plaques (Amyloid-Plaques) fanden, die man heute u.a. als Hauptmerkmal der Demenz- und Alzheimer-Erkrankung betrachtet.

Was sagt uns das nun? Es scheint möglich zu sein, trotz der vorhandenen „Plaques“ geistig und körperlich gesund zu sein. Die Nonnen zeigen uns, wie es gehen könnte auch im Alter ein schönes, erfülltes Leben zu führen.

Deshalb ist es wichtig, die „Ernte des Lebens“ entsprechend zu gestalten: Ein ganzheitlicher Ansatz kann das leisten. Viele Naturheil- und Massage/Körper- Therapien und Verfahren können das.

Wir sollten diese Möglichkeiten nutzen.

Für eine lebendige und ausgefüllte „Ernte des Lebens“.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/118099/Alzheimer-Demenz-Die-Forschung-steht-unter-Druck>

[https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q\\_Alzheimer2.pdf](https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Alzheimer2.pdf)