



## Tipps für die Unterstützung im Alter



Alt werden wollen wir alle – alt sein, alt aussehen oder als alt gelten will aber niemand...

Längst ist deswegen der Begriff des „Anti-Aging“ in Mode gekommen, ein Marketingbegriff, der von Medizinern, Ernährungswissenschaftlern, von der Nahrungsergänzungsmittelindustrie, von Kosmetikherstellern und teilweise auch im Zusammenhang mit Schönheitsoperationen verwendet wird. Aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung haben die Marktforscher den „Seniorenmarkt“ als den Zukunftsmarkt schlechthin entdeckt. Es ist deswegen eine gesunde Skepsis angebracht, ob alle Methoden, die am Markt sind, Alterungsprozesse effektiv verlangsamen können.

Was aber ist eigentlich „Alter“? Medizinisch ist es nicht präzise definiert. In jedem Fall ist es aber ein physiologisch unumkehrbarer Prozess, bei dem nach und nach viele Organfunktionen nachlassen. Dazu gehören z.B. verschiedene Herz-Kreislauf-Funktionen, das Lungenvolumen, die Muskelmasse und die Muskelkraft, die Gedächtnisleistung, der Mineralgehalt der Knochen, der Hormonspiegel, die Reaktionsgeschwindigkeit, das Immunsystem und Vieles mehr. Wer hätte da nicht gerne die Macht, die Zeit zurückzudrehen und einfach in einen Jungbrunnen zu steigen. Der Wunsch nach einem Älterwerden bei gleichbleibend hoher Lebensqualität ist absolut legitim. Glücklicherweise lässt sich dafür Einiges tun. Aber gleich vorweg: Ganz wichtig ist es dabei, Eigeninitiative zu entwickeln!

Auf Grund vorliegender Forschungsergebnisse kann man die richtige Anwendung der 5 Elemente der Kneipp-Therapie als perfekte Anti-Aging-Strategie bezeichnen. Werfen wir einen speziellen Blick darauf:

## 1. Wasseranwendungen

Den Quell der ewigen Jugend oder des ewigen Lebens gibt es leider wohl nur in Mythen und Sagen. Das Wasser ist und bleibt trotzdem ein Lebenselixier allererster Güte. Nach regelmäßigen, sinnvoll dosierten Anwendungen zeigen sich schnell eine ganze Reihe positiver Reaktionen: Verbesserung der Durchblutung und der Herzfunktion, Harmonisierung des vegetativen Nervensystems mit ausgleichender Wirkung auf Verdauung, Hormonlage und Hautatmung, Stärkung der Abwehrkräfte und allgemeine Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Besonders geeignet und von jedem leicht durchzuführen sind zum Beispiel das Wechselduschen, das Wassertreten und das Barfuß gehen.

**Tipp:** Fangen Sie doch einfach schon morgen mit dem Wechselduschen und spätestens im nächsten Sommer mit dem Barfuß gehen an!

Ein einfaches Wechselduschen (warm-kalt-warm-kalt; unbedingt mit kalt aufhören!) steigert die Durchblutung und wirkt immunstimulierend. Schnelle Erfrischung, Kraft für den Tag und gesteigerte Abwehrkräfte sind der Lohn für die kleine Überwindung. Auch Wassertreten und Barfuß gehen (idealer Weise im taufrischen Gras, im Bach oder sogar kurz im frisch gefallenen Schnee) stärken das Immunsystem, helfen gegen müde und schwere Beine, fördern den venösen Rückfluss, schaffen Abhilfe bei Kopfweh und sorgen für besseres Einschlafen.

**Tipp:** Investieren Sie ein paar Euro für ein Gießrohr und machen Sie ihr Badezimmer zu einem privaten Kurort!

Vom Kneippschen Knieguss ist bekannt, dass er die Wärmeregulation des Körpers und die Sauerstoffverwertung der Zellen verbessert. Sie werden das Gefäßtraining durch die Güsse schnell schätzen lernen und bald nicht mehr missen wollen!

**Tipp:** Wenden Sie Wasser auch innerlich an!

Die meisten Menschen trinken zu wenig. Dabei wäre das Trinken von etwa 1,5 bis 2 Liter frischem, lebenskräftigem Wasser oder Kräutertee (ideal: Grüner Tee oder Rotbuschtee) die Lösung für viele gesundheitliche Probleme des Alters. Genügend Flüssigkeit ist wichtig zur Durchspülung der Nieren, zur Ausleitung von harnpflichtigen Stoffen und zur Unterstützung des Kreislaufsystems. Bei fehlendem Durst empfiehlt es sich dabei, einen Trinkplan aufzustellen und feste Trinkzeiten einzuplanen.

## 2. Ausgewogene Ernährung

Der Einfluss einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auf die Gesundheit im Alter ist gar nicht hoch genug zu bewerten! Aus Laborversuchen mit verschiedenen Tieren weiß man heutzutage sicher, dass Übergewicht und vermehrter Zuckerkonsum mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit und einer deutlichen Verkürzung der Lebenszeit einhergehen. Umgekehrt verlangsamt eine Diät den Alterungsprozess deutlich. Ein Blick auf die Ernährungsgewohnheiten und den Gewichtsstatus der Durchschnittsbevölkerung ist in diesem Zusammenhang eher erschreckend: 70 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen in Deutschland sind



übergewichtig, 20 Prozent bereits fettsüchtig. In Amerika sehen die Zahlen dazu noch schlimmer aus. Die „moderne“ Ernährung mit vielen industriellen Fertiggerichten und süßen Getränken liefert uns augenscheinlich zu viele Kalorien und zu wenige Vitalstoffe. Als Folge der „Hypothek“ (wie Pfarrer Kneipp das Übergewicht genannt hat) und des hohen Zuckerkonsums treten unsere typischen Zivilisationskrankheiten auf: Karies, rheumatische Erkrankungen, Zunahme bestimmter Krebsarten, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes Typ 2.



Foto: K.-U. Häßler, fotolia

Das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, hohen Blutfettwerten, Bluthochdruck und Insulinresistenz (= Diabetes Typ 2) wird auch als „metabolisches Syndrom“ oder „tödliches Quartett“ bezeichnet und bringt viel Leid und viele Kosten im Gesundheitswesen mit sich. Nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird es das zentrale Leiden der Zukunft sein. Persönlich kann jeder dieses Schicksal effektiv vermeiden - durch entsprechenden Ernährungsumstellungen und regelmäßige Bewegung (siehe 3.)! „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche – nicht durch die Apotheke!“ Dieser Ausspruch Kneipps gilt heute mehr denn je!

**Tipp:** Setzen Sie viel Obst, Gemüse und Gewürze auf Ihren Speisezettel!

Die Nahrung soll uns mit möglichst vielen Vitalstoffen versorgen. Dazu gehören z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Antioxidantien. Antioxidantien sind Stoffe, die sogenannte freie Radikale abfangen können. Diese entstehen im Stoffwechsel zum Beispiel durch körperlichen und psychischen Stress und können die verschiedensten Organe schädigen. Im Prinzip enthält jede pflanzliche Kost antioxidative Stoffe. Ganz besonders viel davon gibt es aber z.B. in Haselnüssen, Beerenfrüchten, Äpfeln, Artischocken, Broccoli und roten Trauben, in Gewürznelken, Thymian und Majoran, sowie in Grüntee und Rotbuschtee.

Neben den Antioxidantien enthalten viele Pflanzen noch einen ganzen Cocktail sogenannter sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe („Phytamine“), wie z.B. Flavonoide, Phenolsäuren, Cumarine, Terpene, Carotinoide, Lignane, Glucosinolate und Sulfide, die einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen können und zum Beispiel gefäßschützende oder auch krebsschutzende Wirkung haben. Die antikarzinogene Wirkung von Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (wie z.B. Brokkoli, Rettich, Weißkohl, Blumenkohl, Kohl, Senf, Rucola) oder auch von Gewürzen (Ingwer, Gelbwurz, Knoblauch, Chillies), Beerenfrüchten, Grüntee, Rotwein und Tomaten wurde an der Universitätsklinik in Heidelberg wissenschaftlich beleuchtet und mit dem Kneipp-Preis 2012 belohnt.

**Tipp:** Bereiten Sie sich von Zeit zu Zeit einen „Grünen Smoothie“!

Man kann grüne Pflanzen, Gewürze und Früchte zusammen mit Wasser in einem gewöhnlichen Haushaltsmischer zu einem wohlschmeckenden und dabei herrlich gesunden „Grünen Smoothie“ zusammenmischen – probieren Sie es aus. Viele kleinere und größere funktionelle Beschwerden haben sich dadurch schon gebessert!

**Tipp:** Verzichten Sie auf alle stark zuckerhaltigen Speisen und Getränke!

Zuviel Zucker ist nach dem heutigen Stand der Ernährungswissenschaft einer der Hauptgründe für das um sich greifende metabolische Syndrom. Bei einer gesunden regionalen, saisonalen und möglichst naturbelassenen Kost mit viel vollem Korn wird im Übrigen die Lust auf Süßes bald deutlich nachlassen und Ihre Körperzellen können von der Zuckerverbrennung wieder in die Fettverbrennung umschalten!

**Tipp:** Lernen Sie ihr persönliches Stoffwechselprofil kennen!

Die eigene Stoffwechsellage lässt sich über eine moderne Atemgasanalyse innerhalb weniger Minuten messen und auswerten. Sie erhalten dabei wertvolle Informationen über Ihren Energiestatus, den Anteil der Zucker- bzw. Fettverbrennung, eventuelle Abnehmblockaden sowie ihr Risiko für Diabetes.

**Tipp:** Nicht zu viel essen!

„Wenn Du merkst, Du hast gegessen, hast Du schon zu viel gegessen“, meinte Sebastian Kneipp. Maßhalten ist überall wichtig – und beim Essen besonders. Denken Sie an die deutlich längere Lebenserwartung vieler Tierarten durch gemäßigtes „Hungern“!

**Tipp:** Viel Trinken, aber nicht zu viel Alkohol – und wenn, dann Rotwein!

Über das Trinken von Wasser haben wir schon bei den Wasseranwendungen gesprochen. Alkohol sollten Sie möglichst meiden, wobei kleine Mengen davon der Gesundheit gar nicht abträglich zu sein scheinen. Ein Gläschen Rotwein tut der Seele gut und enthält mit Resveratrol eine Substanz, die zumindest auf bestimmte Zellkulturen einen deutlich lebensverlängernden Effekt hat.

### 3. Regelmäßige Bewegung

„Jeder Pflug, der steht, rostet“

Sebastian Kneipp.

Das Einrosten lässt sich mit regelmäßiger Bewegung wirkungsvoll verhindern! Wie eine gerade im „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlichte Studie gezeigt hat, ist es für Sport auch nie zu spät! Die über acht Jahre andauernde Untersuchung an ca. 3500 Menschen mit einem Durchschnittsalter von 64 Jahren hat signifikant gezeigt: Wer schon längere Zeit regelmäßig Sport getrieben hatte konnte seine Chancen auf ein „gesundes Altern“ um das Siebenfache erhöhen. Wer erst im Seniorenalter damit anfing, erhöhte seine Chance immerhin noch um das Dreifache! Als gesundes Altern galt dabei ein Leben mit geistiger Fitness, Fähigkeit zu Sozialkontakten und ohne chronische Krankheiten oder größere Bewegungseinschränkungen.

Eine andere Auswertung von zehn Studien mit 1.250 Probanden ergab: Nur fünf Minuten Bewegung in grüner Umgebung bessern die Laune und das Selbstwertgefühl bemerkenswert gut und lindern Stress. Das sind doch sehr gute Nachrichten und es hat seinen Grund, warum zum Beispiel die Krankenkassen ein großes Interesse daran haben, dass sich ihre Kunden ausreichend bewegen (Beispiel: „Deutschland bewegt sich“)!

Ideal ist die Bewegung an der frischen Luft und unter blauem Himmel, um auch noch die gesundende Wirkung des Sonnenlichts auszunutzen. Wer wegen einer Arthrose stärkere Schmerzen hat, kann sich für einen gelenkschonenden Sport (z.B. Radfahren oder Schwimmen) entscheiden.

**Tipp:** Gehen Sie wieder einmal zum Tanzen!

Tanzen ist nach Ansicht vieler Wissenschaftler ein geradezu idealer Sport für Senioren. Zur Bewegung kommt dabei noch die Konzentration auf die Schritte und das Training von kleinen Muskelgruppen für ein sicheres Gleichgewicht.



#### 4. Lebensordnung

Zur Lebensordnung kann sehr viel Unterschiedliches gerechnet werden. Kneipp als Priester war sich der Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst und hat oft genug betont, dass er zuerst Ordnung in die Seelen bringen musste, bevor eine körperliche Heilung möglich war. Die Sinnfindung in religiöser oder philosophischer Hinsicht ist natürlich eine zentrale Frage des Menschseins. Wer hier im Glauben oder in tiefer Gedankenarbeit seine Lösung gefunden hat und in ihr ruhen kann, ist nachweislich glücklicher und gelassener.



Die heutige Zeit mit ihrer Schnelllebigkeit, ihrem Leistungsdruck und ihrer Oberflächlichkeit macht

uns allerdings anfällig für Stress. Lang anhaltender Stress lässt uns dabei vorzeitig altern. Die Stresshormone Adrenalin und Kortisol schalten Kreislauf und Muskulatur auf Höchstleistungs-Modus und fahren alle aufbauenden Funktionen herunter, auf die der Körper kurzzeitig verzichten kann. Was in echten Notsituationen lebensrettend sein kann, hat als Dauerzustand aber schlimme Folgen für den Organismus.

Das Immunsystem verliert an Kraft und bald zeigen sich sogar nachweisbare Schäden im Erbgut, weil bestimmte Reparatur-Enzyme hier nicht mehr richtig arbeiten. Die Folge: Die Zellen mit ihren Genen altern schneller! Deswegen lassen Kummer und Stress die Haare ergrauen. Im Internet gibt es eindrucksvolle Beispiele dafür, wie schnell das gehen kann. Man sehe sich zum Beispiel vergleichende Bilder von Präsident Obama oder von Bundespräsident Wulff vor und nach einer Amtszeit an...

Genetiker haben herausgefunden, dass das Alter einer Zelle sich an den sogenannten Telomeren ablesen lässt. Diese Strukturen sitzen an den Enden der Chromosomen und bilden dort eine Art Schutzkappe. Bei jeder Zellteilung verlieren diese Schutzkappen einige Bausteine und werden so immer kürzer. Ab einer kritischen Länge, die nach etwa 50 Zellteilungen erreicht ist, wirft die Zelle ein Selbstzerstörungs-Programm an und stirbt ab. Dieser Punkt wird bei starker Stressbelastung deutlich eher früher erreicht – die biologische Uhr läuft damit früher ab.

Dauerstress erhöht dabei auch das Risiko für die Altersdemenz, die sich gerade zu einer neuen Geißel der Menschheit auswächst. Im Dezember 2013 haben sich die Gesundheitsminister der G-8-Staaten in London getroffen und sich zu erheblichen Anstrengungen gegen die neue Volkskrankheit verpflichtet, für die es momentan noch keine Heilungsmöglichkeiten gibt. Eine Pille gegen Demenz wird es wohl so schnell nicht geben, wohl aber gute Möglichkeiten der Vorbeugung!

**Tipp:** Vermeiden Sie negativen Stress – er verkürzt nur ihre Telomeren!

Vieles an Stress machen wir uns selber. Man mache sich bewusst, dass man nicht perfekt zu sein braucht! Gönnen Sie sich immer genügend Schlaf und erlernen Sie eine für Sie passende Entspannungstechnik – das kann Yoga sein, aber auch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder bewusste Atemübungen. Machen Sie Gebrauch davon!

Natürlich gibt es nicht nur psychische Stressoren, sondern auch physikalische (wie Kälte, Hitze, Lärm, Strahlung, Lichtmangel usw.) und chemische, wozu vor allem übermäßiger Alkoholgenuß und Zigarettenrauch gehören.

Diese Stressoren sollten Sie vermeiden, wo immer es geht, oder, um mit Eugen Roth zu sprechen:

*„Zum Doktor Du nicht gehen brauchst, solange Du noch trinkst und rauchst.*

*Wozu sich erst verschreiben lassen, was man doch selbst weiß: Bleiben lassen!“*

Sozial aktiv zu bleiben ist eine weitere Grundbedingung für ein gesundes Altern, deswegen noch ein

**Tipp:** Lesen Sie von Zeit zu Zeit ein gutes Buch und diskutieren Sie mit ihren Freunden darüber!

## 5. Pflanzliche Heilmittel



Wie wir wissen, lassen im Alter viele Organfunktionen nach, was zu vielerlei funktionellen Beschwerden führen kann. Eine ganz große Stärke der Heilpflanzen ist es, dass sie gerade auf dem Gebiet der Funktionsverbesserung von inneren Organen unentbehrliche und zuverlässige Helfer sind. Frühzeitig angewendet können sie auch im Sinne der Prävention eingesetzt werden und einem späteren Krankheitsgeschehen wirksam vorbeugen.

**Tipp:** Machen Sie im Frühjahr eine Kur mit Tee oder Pflanzensaft!

Das Trinken von Tees oder Säften aus Birken- oder Brennnesselblättern trainiert das Blasen- und Nierensystem. Mehr Wasser, aber damit auch mehr Stoffwechselschlacken werden ausgeschieden. Wichtig: Nicht nur „ab und zu“ eine Tasse Tee trinken. Die wirksame Dosierung für getrocknete Brennnesselblätter liegt (gemäß der Expertenmonographie der Kommission E) bei 8 – 12 Gramm pro Tag und damit bei 4 bis 6 Tassen à 2 Gramm. Über zwei bis drei Wochen durchgeführt gilt eine solche Kur heute als eine gute Möglichkeit, um rheumatischen Beschwerden vorzubeugen!

Das vorbeugende Potenzial der Heilpflanzen könnte noch viel mehr genutzt werden, als dies aktuell der Fall ist. Leider wird meist dann etwas unternommen, wenn sich schon massivere Probleme zeigen. Dabei hätte bereits Sebastian Kneipp den richtigen Weg aufgezeigt, als er meinte: *„Es ist viel besser, die Lumpen (Krankheit) nicht hineinzulassen, als sie wieder los zu werden“* oder auch: *„Aber vorbeugen sollt ihr durch diese Kräutlein, nicht das Übel erst groß werden lassen.“*

Die Klassiker der Therapie mit Heilpflanzen zur Vermeidung vorzeitiger Altersbeschwerden, sind die pflanzlichen Lipidsenker Knoblauch und Artischocke, das Johanniskraut zur Behandlung leichter und mittelschwerer Depressionen, der Weißdorn zur Aufrechterhaltung der Herzleistung, sowie Weidenrinde und Teufelskralle zur Behandlung von Gelenkbeschwerden und des rheumatischen Formenkreises. Bitterstoffdrogen (wie Wermutkraut, Enzianwurzel oder Tausendgüldenkraut) helfen bei Verdauungsbeschwerden und mangelndem Appetit. Bei Schlafproblemen helfen Baldrian, Melisse, Lavendelöl und Passionsblume. Ganz wichtig ist hierbei in allen Fällen wieder die richtige Dosierung – lassen Sie sich dazu vom Arzt oder Apotheker fachmännisch beraten!

Für die Pflege der Haut im Seniorenalter eignet sich nach meiner Erfahrung am besten eine hochwertige Naturkosmetik mit dem ätherischen Öl aus Kamillenblüten. Vor allem, wenn dieses einen hohen Gehalt an Bisabolol aufweist, lassen sich damit sehr viele Hautprobleme (sensible, trockene, schuppige oder entzündete Haut) wirksam beheben.

Wie wir gesehen haben, ist Stress ein zentrales Thema, wenn es um vorzeitiges Altern geht. Natürlich gibt es auch eine ganze Reihe, von Heilpflanzen, die dabei helfen, besser mit Stress umzugehen. Im Fachjargon spricht man von „adaptogenen“ Heilpflanzen. Die am besten durch klinische Studien untersuchte Pflanze in dieser Richtung ist sicherlich der Ginseng, der auch als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl, bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und in zur schnelleren Erholung nach Erkrankungen oder Operationen eingesetzt werden kann. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird er auch als Potenzmittel verwendet. Ähnlich wie Ginseng wirkt auch die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) oder die mehr im skandinavischen und sibirischen Raum populäre Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Letztere ist bei uns allerdings nicht als zugelassenes Arzneimittel, sondern nur als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt.

Wie das kürzlich stattgefundenene Treffen der G-8-Gesundheitsminister zeigt, wird das Schreckgespenst der zunehmenden Altersdemenz in den nächsten Jahrzehnten zu einem gesellschaftlichen Megathema werden! Neben der Erforschung des Mechanismus der Entstehung der Alzheimer-Erkrankung mit den typischen Eiweiß-Plaques-Ablagerungen im Gehirn, gilt es hier vor allem, die sogenannte vaskuläre Demenz (die durch Gefäßschäden verursacht ist) zu verhindern.

Der Stellenwert spezieller Phytotherapeutika in der „Anti-Aging-Medizin“ wird auf diesem Feld sicher weiter wachsen. Antioxidantien werden eine zunehmende Rolle spielen, da sie die Bildung von arteriosklerotischen Plaques verhindern. Auch Ginkgo-Extrakte reduzieren die Entstehung dieser Plaques deutlich, wie eine Pilotstudie an der Berliner Charité signifikant gezeigt hat. Da sie zudem durchblutungsfördernd für das Gehirn sind, kommt dem Ginkgo eine wichtige Rolle zur Vorbeugung von allgemeiner Arteriosklerose und Altersdemenz zu. Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe von weiteren interessanten Heilpflanzen oder auch Heilpilzen, z.B. aus der TCM, die interessante und vielversprechende Potentiale in sich tragen. Aus westlicher Sicht sind sie aber noch nicht genügend durch entsprechende klinische Studien belegt. Hier darf man aber gespannt sein, was die nächsten Jahre an Forschungsergebnissen bringen werden.

Zusammenfassend kann man mit Fug und Recht sagen: Die aktive Anwendung der 5 Elemente der Kneipp-Therapie ist eine hervorragende Möglichkeit, nicht nur „Jahre dem Leben“, sondern „Leben den Jahren“ hinzuzufügen, um Altersbeschwerden wirksam vorzubeugen oder sie zu lindern. Die Mittel dazu sind einfach, für jedermann zugänglich und leicht erschwinglich. Es gilt aber, Eigeninitiative zu ergreifen - mit Wasseranwendungen, die die Lebenskräfte wecken, ausreichender Bewegung, die Spaß macht, Nahrung, die gesund ist, einer Lebensführung, die der Seele gut tut und den Kräutern der Natur. Je früher man damit anfängt, desto besser wird der Effekt sein!

*Autor: Dr. Manfred Fischer*