

Gesund älter werden!

Wer sich jetzt nicht Zeit für seine Gesundheit nimmt,
muss sich später Zeit für seine Krankheiten nehmen.

Warum altern wir eigentlich?

Altern ist ein Phänomen, das bereits mit Abschluss der Wachstumsphase beginnt und einen allmählichen Funktionsverlust bewirkt. Zellen und Gewebe bauen sich ab und werden immer langsamer erneuert. Es werden auch immer langsamer und weniger Hormone, Botenstoffe und Enzyme gebildet, wichtige Stoffe, die unseren Stoffwechsel steuern und uns vital halten.

Es gibt bis heute noch keine umfassende wissenschaftliche Erklärung, warum wir altern und sterben. Es gibt mehrere verschiedene Theorien, wie die **Radikale-Theorie**, dass freie Radikale (Stoffwechselabfallprodukte) die Zelle schädigen und einen früheren Zelltod bewirken oder die **Gen-Theorie**, dass es genetisch festgelegt ist, wann wir sterben werden oder die **Zellteilungstheorie**, dass sich die Zellen eine ganz bestimmte Anzahl oft teilen, bevor der Zelltod eintritt. Wahrscheinlich treffen auch alle drei Theorien zu, so dass genetisch festgelegt ist, wie oft sich Zellen teilen werden und dass die Zelle früher stirbt, wenn die Stoffwechselabbauprodukte nicht entsorgt werden können. Ein sichtbares Zeichen hierfür sind z.B. die „Altersflecken“. Hier handelt es sich um Stoffwechselabbauprodukte von Fetten in der Haut, meist bedingt durch Sonneneinstrahlung, die nicht mehr vollständig abgebaut werden können. Ein anderes Beispiel sind Stoffwechselabbauprodukte, die sich in den Arterien ablagern und zu Bluthochdruck und im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt und Gehirnschlag führen.

Eine ganz zentrale Rolle bei den Stoffwechselfvorgängen spielen Oxidationsvorgänge. Oxidation heißt Verbrennung. Diese Verbrennungen finden in der Zelle mithilfe von Enzymen als Katalysatoren bei Körpertemperatur statt. Bei dieser Zelloxidation werden freie aggressive Radikale erzeugt, die die Funktion der betroffenen Zelle beeinträchtigen und die – wenn sie nicht rechtzeitig mithilfe von sogenannten Antioxidantien unschädlich gemacht werden – zu einem frühen Zelltod führen. Auf der körperlichen Ebene kommt es dann zu Krankheiten, Leiden, Schmerzen, und gegebenenfalls zu einem früheren Tod.

Nun, den Tod als solches können Sie nicht verhindern, aber Sie können dafür sorgen, dass Sie bis dahin weitgehend fit und gesund bleiben.

Wie bleibe ich gesund und fit bis ins hohe Alter?

Die Antwort darauf ist eigentlich ganz einfach:

Ich bleibe fit und gesund bis ins hohe Alter, wenn ich

- 1. mich ausgewogen und gesund ernähre,**
- 2. Stress vermeide,**
- 3. mich viel an der frischen Luft bewege**
- 4. und eine gesunde Lebenseinstellung habe.**

Seit Jahren lebe ich nun schon (mit einigen wenigen Ausnahmen) nach diesem Prinzip und es geht mir wirklich sehr gut. Ich bin nun 60 Jahre jung und viele, die mich das erste Mal sehen, schätzen mich auf 50. Fit bin ich wie ein 40-jähriger (ich laufe die 10 km immer noch locker unter 1 Stunde), fühlen tue ich mich wie ein 30-jähriger und verliebt bin ich wie ein 20-jähriger. Ich hoffe, dass das die nächsten Jahre noch so anhält und das Schicksal es auch mit mir gut meint.

Zu Punkt 1 (ausgewogene und gesunde Ernährung):

Auf einem altägyptischen Papyrus (3700 b.C.) hat man eine Inschrift gefunden, die da lautet:

Die meisten Menschen essen zu viel. Von einem Viertel davon leben sie und von dem anderen drei Viertel leben ihre Ärzte.

Das gilt heute oft auch noch, wobei heute noch dazu kommt, dass wir trotz Überfluss unter einer Mangelernährung leiden. Das kommt daher, dass viele Nahrungsmittel, besonders künstlich hergestellte, vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus gesehen, wertlos sind und viele natürliche Lebensmittel, aufgrund geänderter Anbau- und Transportmethoden weniger Nährstoffe als früher enthalten. Wir essen immer mehr und bleiben trotzdem hungrig. Schließlich kommt oft noch hinzu, dass aufgrund jahrelanger falscher Ernährung der Darm nicht mehr in der Lage ist, Nährstoffe im ausreichenden Maße aufzunehmen. Vor einer Ernährungsumstellung sollte also zunächst eine Darmsanierung erfolgen, sonst wirft man Perlen vor die Säue.

Sich ausgewogen ernähren heißt, frische und abwechslungsreiche Nahrungsmittel, die reich an Nährstoffen, Enzymen und Antioxidantien sind, zu sich zu nehmen. Wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren können und was Sie speziell an Nahrungsergänzungsmitteln brauchen, um die Zufuhr aller nötigen Vitamine und Nährstoffe auch im Alter oder bei erhöhter Belastung zu gewährleisten, erfahren Sie von mir im Rahmen einer individuellen Beratung (<http://www.heilpraktiker-zinburg.de>, Tel.: 0162 79 40 100).

Zu Punkt 2 (Vermeidung von Stress):

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, führt aber auf Dauer, besonders wenn er mit negativen Emotionen verbunden ist, zu Stoffwechselveränderungen, die dann Krankheiten auslösen können. Stress lässt sich durch Ändern der Sicht auf die Dinge vermeiden. Ein kleines Beispiel: Sie gehen nur mit Widerwillen zur Arbeit. Die Arbeit macht Ihnen keinen Spaß mehr. Stress ist damit vorprogrammiert. Eines Tages lernen Sie bei der Arbeit eine Person näher kennen und verlieben sich in sie. Jetzt können Sie es gar nicht mehr erwarten auf die Arbeit zu gehen. Die Arbeit macht plötzlich wieder Spaß. Es geht also um Ihre Einstellung zum Leben (siehe Punkt 4 und mein Newsletter Nr. 4). [Manchmal reicht schon eine kleine Änderung der Blickrichtung](#), um wieder klar zu sehen und die Dinge mit einer anderen Einstellung anzugehen.

Um wieder zu sich selbst zu finden und vor allen Dingen, um wieder zu wissen, was man eigentlich von seinem Herzen her will, ist es nötig Techniken anzuwenden, die einen auch dahin führen, als da sind: Meditation, Yoga, Autogenes Training usw. Zusätzlich können einem Bachblüten helfen, die Psyche so zu korrigieren, dass man wieder der wird, der man eigentlich ist. Gerne helfe ich Ihnen dabei, die richtige Selbstfindungstechnik und die richtige Bachblütenmischung zu finden (<http://www.heilpraktiker-zinburg.de>, Tel.: 0162 79 40 100).

Zu Punkt 3 (Bewegung an der frischen Luft):

Wir sind oft zu bequem und bewegen uns zu wenig. Die Folge, der Körper wird träge und vieles, was wir essen, wird ins Fettgewebe eingelagert → Darm und Zellen verschlacken.

Bewegung regt den Stoffwechsel an und Sauerstoff (Oxygen) benötigen wir für die Zellverbrennung (Oxidation). Bewegung an der frischen, reinen Luft, die noch einen natürlichen Sauerstoffgehalt hat, ist also unumgänglich für einen gesunden Stoffwechsel.

Sie haben zu wenig Zeit für Spaziergänge oder Sport an der frischen Luft?

Das ist eine Frage der Einstellung und der Priorität. Die Antwort darauf finden Sie u.a. bei Punkt 2.

Fahren Sie öfters mit dem Fahrrad oder gehen Sie mehr zu Fuß, z.B. zur Arbeit. Wenn Sie mit der Bahn fahren, steigen Sie dann eine Station früher aus und gehen den Rest des Weges zu Fuß. Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit, dann parken Sie etwas weiter entfernt und laufen das Stück.

Es gibt immer Möglichkeiten, so denn man nur will. Wenn Sie sich jetzt nicht die Zeit für Ihre Gesundheit nehmen, dann wird sie sich die Krankheit später einfordern und teurer wird es dann auch noch.

Wer etwas erreichen will sucht Wege. Wer etwas nicht will sucht Gründe.

Ich kann Ihnen helfen, Wege zu finden (<http://www.heilpraktiker-zinburg.de>, Tel.: 0162 79 40 100).

Zu Punkt 4 (gesunde Lebenseinstellung):

Dieser Punkt ist sogar der Wichtigste, denn die erstgenannten Punkte werden Sie dauerhaft nur umsetzen können, wenn Sie dazu die entsprechende Lebenseinstellung haben. Wenn Sie die ersten drei Punkte nur umsetzen, weil Sie glauben, das jetzt tun zu müssen, dann wird es auf Dauer nicht funktionieren und Sie werden bald wieder in den alten Trott verfallen.

Der allererste Schritt – und das gilt eigentlich für alle Dinge im Leben – ist der, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben, so wie Sie jetzt sind. Dann erst können Sie anfangen, das zu verändern, was Sie geändert haben möchten und zwar auch wieder bei sich selbst. Sie ändern Ihre Umgebung nur - und dazu gehört auch Ihr Körper -, wenn Sie sich selbst ändern. Sie werden zufriedener sein und sich wieder jung und frisch fühlen und das, was ich Ihnen in den Punkten 1 bis 3 gesagt habe, wird für Sie zur Selbstverständlichkeit.

Lesen Sie in diesem Zusammenhang noch einmal das, was ich Ihnen in meinem Newsletter Nr. 4 geschrieben hatte.

Sie schaffen das!

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. [Lao Tze]