

Pressemitteilung zum Tag der älteren Menschen am 1.10.20

von HP Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbunds

Der alternde Mensch im Lichte der Naturheilkunde

Mehr denn je steht im Vordergrund zu fragen; wie man alt werden möchte, kann und wird. Dass wir heute doppelt so alt werden wie der Mensch im 16. Jahrhundert, ist zunächst mal erfreulich, aber ob sich die Qualität des Älterwerdens tatsächlich bewahrheitet, darf zumindest mit einem kleinen Fragezeichen versehen werden. Wenn ich die krampfhaften Versuche betrachte, wie mit allen Mitteln „Anti-Aging“ mit Kapseln, Lifting & Co geradezu panisch das Älterwerden vermieden wird, wird das Fragezeichen immer größer. Im Gegensatz zu vielen anderen Kulturen, in denen das Seniorenprinzip im Vordergrund steht, ist es in den westlichen Ländern, mit Ausnahme von Großbritannien, das Juniorenprinzip. Wer jung ist, zählt, wer alt ist, muss sehen, wo er oder sie am Rande der Gesellschaft einen Platz findet. Die grenzenlose Überforderung der jungen Menschen mit deutlicher Tendenz zu frühem Burnout-Syndrom steht im grellen Gegensatz zu den vielen Senioren, die ohne Perspektive, Ziel und Vision, ohne Aufgabe von der Gesellschaft vor sich hin dämmern. Es ist nicht gefragt in Wirtschaft und Industrie, wie Senioren ihre Erfahrung an Jüngere weitergeben können, sondern der Fokus ist auf die Jugend gerichtet. Eine Folge davon ist die Betonung von Wissen. Aber Wissen ist noch keine Bildung. Dazu gehört eigene Erfahrung, also angewandtes Wissen. Das haben wir im Älterwerden und das ist ein großer Schatz!

Was ist zu tun? Was ist zu lassen? Wie können wir gesund alt werden.

Da Alter keine Krankheit ist, sind die Lösungen recht einfach: rhythmische Bewegung, weil alles im Organismus rhythmisch verläuft, gesunde Ernährung, Kuren zur Stabilisierung der geistigen und körperlichen Flexibilität. Hierbei kommt es nicht auf Leistung an, sondern auf „Spaß an der Freude“, denn die Leichtigkeit fehlt, die Freude am Dasein fehlt.

In meine homöopathische Praxis kommen recht viele ältere Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen bzw. vordergründigen Symptomen, die sie als Krankheitsetiketts bei sich tragen. Ich nehme indessen ein farbenprächtiges Energiefeld wahr, sehe viele ungenutzte Potentiale und frage mich stets aufs Neue: Wie kommt dieser Mensch in Bewegung, auf ein Ziel gerichtet, mit Lebensmut ausgestattet aus der fatalistischen Haltung in die Tat? Ich kann kein probates Rezept vermitteln, sondern bin stets offen für neue kreative Ideen, denn nur Globuli verordnen entspricht zu sehr dem Konsumdenken. Bei mir müssen die Patienten aktiv an ihrem Heilungsprozess mitarbeiten,

einerlei, wie alt und wie krank sie sind. Die Dynamis, die Lebensenergie ist eine gewaltige Kraft, die sich bisweilen gut tarnt und vortäuscht, zu schwach oder verschwunden zu sein. Einerlei, welche Alterserscheinungen auftauchen, es handelt sich immer um eine Starre und Arrhythmie im Atmen und in der Körperbewegung. Da alles im Organismus rhythmisch verläuft, steht somit ab erster Stelle rhythmische Bewegung: Das kann Singen sein, Gedichtrezitation, meine inzwischen hundertfach eingesetzte Übung „Arthrose-ex“¹, bei der im Wesentlichen die Finger-Hand- und Schultergelenke bewegt werden. Dies geschieht nach rhythmisch prägnanter Musik, sodass die Senioren aufgefordert sind, sich im Takt zu bewegen. Erfahrungsgemäß wirkt sich die Rhythmik besonders der Handgelenke auf die Gehirnleistung aus, sodass die Gedächtnisleistung sich deutlich verbessert, die Sprachartikulation und die Gemütsverfassung.

Eine weitere bewährte Übung, um die Gehirnintegration einerseits und die Körperbewegung andererseits zu harmonisieren ist das Poi-Spiel – weiche Bälle in einem elastischen Säckchen wie ein Kniestrumpf – das von den Maori-Frauen zum Stressabbau und zur Fitness im Alter eingesetzt wird.

Es ist erstaunlich, wie zunächst mit einem Poi, dann mit 2 Poi die Gehirnintegration bis ins hohe Alter lebendig bleibt. Einfach anzunehmen, im Alter muss man vergesslich, unbeweglich, stumm und unmodern sein, ist ein Ammenmärchen.

Auf der Körperebene sind bewusstes Atmen, frische Kräuter, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte in den Speiseplan zu integrieren. Grundsätzlich natürlich angebaute Lebensmittel verwenden, soweit es geht, sich in der Natur ergehen. Wer einen Garten hat, den weise ich an, seinen oder ihren Kraftplatz zu finden und dort Energie zu „tanken“. Hinzu kommen einfache Eigenbehandlungen wie z.B. den Klyso mal für eine Woche morgens und abends einsetzen, um den Enddarm zu reinigen. Das kann man im Stehen ausführen. Wunderbare Wirkungen erzielt man mit einem warmen Leberwickel oder mit ein wenig kaltem Wasser Brust, Hals und Gesicht betupfen, wodurch die Immunkraft angeregt wird.

Es kommt im Älterwerden viel weniger auf Leistung, Quantität, materielle Werte an, sondern auf die Qualität dessen was möglich ist. Nicht das WAS ist wichtig, vielmehr das WIE. Selbst wenn man körperlich eingeschränkt ist, richten wir den Fokus nicht auf das, was nicht mehr geht. Die Reserven werden hinsichtlich ihrer Qualität, ihrer Möglichkeiten ausgeschöpft und genutzt.

In Frankreich gibt es ein Sprichwort:

**Alter spielt keine Rolle,
es sei denn, man ist zufällig ein Käse.**

Das Alter gehört zum Leben und darf warmherzig, gemütlich, fidel und intelligent gestaltet werden. Die Krönung ist, wenn es Menschen im Umfeld gibt, die einem alten Menschen einfach mal nur zuhören, was er zu sagen hat.

¹ Zu sehen auf www.inroso.com, youTube