

Peter Lehrke



– Ein Tee bremst das Altern –
www.lesen-macht-freude.de

Inhalt

[Alt werden Jung und fit bleiben](#)

[Links für "Alt werden Jung und fit bleiben"](#)

[Alt werden mit Freude](#)

[Für Christine und Matthias](#)

[Vorwort](#)

[Jung bleiben](#)

[Das Alter hat einen Sinn](#)

[Hohes Alter erreichen](#)

[Alles positiv sehen](#)

[Digitale Revolution](#)

[Mein Bekannter Klaus, 99 Jahre](#)

[Jung bleiben – mit schwarzem Tee](#)

[Pflanzen helfen bei Krankheiten](#)

[Mein Garten hält mich jung](#)

[Unser Jungbrunnen](#)

[Auf das Essen konzentrieren um jung zu bleiben](#)

[Beim Essen auf die Mischung bzw. Vielfalt achten](#)

[Familie, Gemeinschaft und Geselligkeiten](#)

[Die Partnerschaften](#)

[Freundschaften sind wichtig](#)

[Reisen hält jung und fit!](#)

Aktiv das Leben gestalten

Jeder ist sich selbst der Nächste

Lebe solange du lebst

Die Zeit rennt uns davon

Die Sonne sorgt für Leben

Ein ewiges Leben mit Sonnenstrahlen ?

Materie / Moleküle /Atome, Energie und Licht

Die Familie

Aktivitäten

Untersuchungen am Herzen

Herzkrankheiten

Herzkranzgefäße

Herzschwäche

Herzinfarkt

Die Halsschlagadern

Gefäßverkalkung

Beingefäße (Raucherbein) und zuckerkrank

Krampfadern

Bauch-Schlagader

Schlaganfall

Psychische Krankheiten

Depressionen

Burn-out

Neurodermitis (Hauterkrankung).

Allergien

Übergewicht

Heuschnupfen /Asthma

Steif werden

Es ist ihr etwas über die Galle gelaufen

Süchtig (alkoholkrank)

Husten und Erkältung

Kopfschmerzen

Halsschmerzen (dicke Mandeln)

Atemnot

Zuckerkrank

Zahnschmerzen und Parodontitis

Entzündungen

Migräne (Neurologie)

Bandscheibenvorfall

Nierenkrank

Rheuma

Arthrose

Sodbrennen

Ischiasschmerzen

Thrombose und Lungenembolie

Leberkrank (Hepatitis)

Schwindel

Cellulite

[Rippen](#)

[Schwerhörig](#)

[Vergesslichkeit](#)

[Stress](#)

[Bluthochdruck](#)

[Homöopathie \(Alternative Medizin / Heilmittel\)](#)

[Haushaltsunfall](#)

[Hausmittel](#)

[Eine Zigarre, ein Cognac, ein Kaffee](#)

[So bremst schwarzer Tee das Altern](#)

[Lässt sich das Leben verlängern?](#)

[Ausklang](#)

[Impressum](#)

Alt werden Jung und fit bleiben

Peter Lehrke

Wir wollen alt werden. Bleiben wir fit, damit wir das Alter genießen können.

Links für "Alt werden Jung und fit bleiben"

www.lesen-macht-freude

www.lachen-haelt-fit

Email: lesen-macht-freude@web.de

Alt werden mit Freude

An Blumen erfreuen



Für Christine und Matthias

Mit euch lache ich am liebsten, habe dabei den größten Sp.
und die größte Freude.

Vorwort

Immer jung bleiben ist meine Devise. Sich nicht unterkriegen lassen, denn der Körper ist ein fauler Geselle und wenn man sich darauf einlässt ist man verraten und verkauft. Man muss den Körper zwingen das zu machen was man will. Wenn der Körper müde ist und man will es nicht, trinke ich Kaffee oder einen Schnaps. Schon ist die Müdigkeit vorbei. Wenn ich abends nicht einschlafen kann, nehme ich Baldrian und schon schlafe ich ein. So gibt es viele weitere Methoden den Körper fit zu halten. Ob er will oder nicht will. Man muss ihn zwingen nicht alt zu werden, sondern ihn jung halten. Ich zwinge mich dazu, das Gejammer von meinem Körper zu überhören. Ich sage zu ihm, hör auf mir nur deine Leiden mitzuteilen und hör auf gebrechlich zu werden, sonst trete ich dich in den Hintern. Wirst schon sehen was du davon hast. So nehme ich mir einen Stock und wenn mir dann die Beine versagen, stütze ich mich auf ihn und sage zu meinem Körper

du kannst machen was du willst, du bist der Verlierer. Siehst du, ich laufe einfach weiter und nun hör auf dafür zu sorgen, dass meine Beine versagen. Nach kurzer Zeit konnte ich den Stock wieder weglegen. Mein Körper versuchte es nicht mehr dafür zu sorgen, dass ich auf die Schnauze falle. Die Beine versagten nicht mehr. So ging es weiter und weiter, aber ich will hundert Jahre werden – ist doch „wunderbar“ und wenn mich das das Leben kostet ... Also an die Arbeit. Dann versuchte mein Körper mich zu ärgern mit der Blase. Ich wurde Bettnässer. Da sagte ich zu meinem Körper, warte ich werde dir helfen. So eine Sauerei mache ich nicht mit. Bist wohl verrückt geworden und so ging ich an die Arbeit. Ich trainierte alle Stunde meinen Schließmuskel und siehe da nach 14 Tagen war es mit dem Bettnässen vorbei. Aber es ging weiter, doch darüber lesen Sie in meinem Buch unter der Rubrik „Hör die Signale“ und „Immer gegenan gehen“. Doch unser Körper braucht was zum Lachen um fit zu bleiben oder Zitate um seinen Ärger los zu werden mit dem Spruch z.B. „Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich erarbeiten!“

Dem folgen noch viele Geschichten aus dem Leben wie man es schafft ewig jung zu bleiben. „Der Mensch sagt, die Zeit vergeht. Die Zeit sagt der Mensch vergeht.“

Ich versuche es zu schaffen alt zu werden und jung zu bleiben. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Was muss man tun bei Krankheiten, wie muss die Ernährung sein um jung zu bleiben und alt zu werden. Denn jeder Mensch wünscht sich eine ewige Jugend und viel Freude am Leben. Deshalb muss man etwas dafür tun und es nicht dem Zufall überlassen. Alt werden und jung bleiben ist mein Thema und ich versuche mit diesem Buch es zu beweisen, dass man eine Chance hat wenn man danach lebt – und wenn man krank wird, muss man immer dagegen angehen und darf „sich nicht unterkriegen lassen“.



Jung bleiben

Jung bleiben oder altern wird in den Körperzellen entschieden und deshalb spielt die Ernährung die wichtigste Rolle. Neben den Körperzellen ist noch der Aufbau unseres Körpers mit seinen Knochen, Muskeln, Haut, Gehirn, Herz, Blut, Kreislauf, Geschlechtsteile und der Organe wie Lunge, Leber, Niere, Galle usw. wichtig. Unser Körper ist ein Mikrokosmos mit seinen molekularen sowie atomaren Bausteinen. In unserem Körper stecken Keime, Sauerstoff, Wasser, Viren, Bakterien usw. Nicht zu fassen was sich in unserem Körper alles abspielt. Hinzu kommt noch die seelische Verfassung und ob man körperlich fit ist oder evtl. Sorgen oder Hunger hat. In unserem Körper ist ein laufender Prozess am Arbeiten, der den Aufbau oder Umbau unseres Organismus bestimmt. Wenn dieser Prozess gestört wird und die Zellen werden beschädigt z.B. durch Viren, dann bewirkt das ein beschleunigtes Altern. Deshalb müssen wir unser Immunsystem fit halten, es nicht schädigen mit Alkohol, Rauchen, wenig Schlaf oder Hunger und dafür sorgen, dass

Krankheiten, die uns überfallen, bekämpft werden, so dass wir schnell wieder gesund werden. Jeder Mensch hat ein Maß an Kräften mit auf dem Weg bekommen und deshalb müssen wir uns so verhalten wie die Schildkröten. Unsere Lebensenergie nicht so schnell verbrauchen und deshalb alles ganz langsam machen, sich nicht übernehmen, geistig wie körperlich – und immer sehr abwechslungsreich essen. Das hält jung und fit.

Mein Freund war Steinsetzer und hat mit seinem Kumpel während der Arbeitszeit immer die Pausen eingehalten und ging mit 65 Jahren in Rente. Dann hat sein Kumpel einen neuen Mitarbeiter bekommen und beide haben dann keine Pausen gemacht, sondern Akkord gearbeitet und wenn das Pensum erreicht war, so um 14.00 Uhr Feierabend gemacht, also 3 Stunden gespart. Durch den Akkord ist sein Kumpel keine 65 Jahre alt geworden, sondern hat den Löffel mit 64 Jahren abgegeben und nichts von seiner Rente gehabt. Sein Körper war verbraucht worden durch den Akkord und deshalb hat sein Körper Schluss gemacht. Mein Freund dagegen ist 85 Jahre alt geworden und hat 20 Jahre was von seiner Rente gehabt. So ist das Leben, wir haben es selber in der Hand alt zu werden, man muss nur in seinen Körper Reinhören.

Das Alter hat einen Sinn

Im Alter brauche ich nichts mehr zu leisten: keine Prüfungen mehr, keine Arbeit für die Firma. Ich darf das Leben genießen. Ist doch toll. Meine Rente ist immer pünktlich auf der Bank und ich kann überall hin verreisen wohin ich will. Ich muss nur darauf achten – dass, wenn ich kein Geld mehr habe – das ein Geldautomat in der Nähe ist. So habe ich immer eine EC-Karte oder Mastercard oder Visa-Card dabei für alle Fälle. Denn ohne Geld ist man aufgeschmissen, aber mit Geld ist man ein König. Da man die Zeit nicht einfach so hat verstreichen lassen und immer was geleistet hat, darf man stolz auf seine Familie, Kinder und Enkelkinder zurück blicken. Darauf kann man dann stolz sein, denn so ist der Lauf der Welt, denn es gibt kein ewiges Leben. Wir können dankbar sein, dass wir Menschen die Welt beherrschen und nicht Tiere uns. Wir haben auch nur noch einen Feind, das sind Krankheiten, z.B. Schlaganfälle, Herzinfarkte, Arterienverkalkung oder Krebs.

So ist es eine Freude mit den Enkelkindern was zu erleben. Direkt gegenüber meiner Gartenparzelle haben meine Enkelkinder auch einen Garten, wo sie spielen und rumtoben können und wenn sie mal einen Lolli brauchen, dann kommen sie zu mir. Hier gibt es dann auch Kuchen oder Schokolade. Auch habe ich hier ein kleines Klavier stehen und eine Eisenbahn, die in meinem Gartenhaus ihre Runden dreht. Außerdem habe ich Pfeil und Bogen, ein Blasrohr, einen Tomahawk aus Holz, ein Dartspiel, jede Menge Fußbälle und zusätzlich eine Sandkiste, jede Menge Kartenspiele und Filme für Kinder. Ich habe hier ein Paradies geschaffen. Außerdem stehen Obstbäume und viele Blumen im Garten.

Der Sommer ist jedoch kurz. Es ist eine kostbare Zeit und so gehe ich auch mit meinen Enkelkindern zum Paddeln auf dem Fluss Alster. Es ist eine tolle Zeit. Außerdem habe ich auch ein Zelt im Garten und mache Amateurfunk und zeige meinen Enkeln wie man in die ganze Welt funkt. Ich lehre sie die Morsezeichen und hoffe, dass sie später einmal die Amateurfunkprüfung machen, außerdem ihr Abitur und studieren werden. Es ist eine kostbare Zeit, denn jetzt bin ich fast 80 Jahre und ob ich 100 Jahre alt werde, das steht in den Sternen. Also jetzt was daraus machen und nicht lange warten. Die Zeit nutzen, denn das Alter hat seinen Sinn – etwas zu machen mit den Enkelkindern, jetzt – und nicht

warten bis sie erwachsen sind, denn dann kann man mit ihnen nicht mehr in der Sandkiste spielen. Jetzt darf man die Zeit nicht verplempern, denn sie kommt nicht zurück weil die Enkelkinder immer älter werden und man selber auch.

Also: Heute was machen und nicht alles auf morgen verschieben. Das Heute ist wichtig, nicht die Vergangenheit sondern die Gegenwart und die Zukunft gestalten bis zum letzten Atemzug.

Hohes Alter erreichen

Jeder Mensch hat den Wunsch ein hohes Alter zu erreichen. Viele werden heute älter durch die bessere medizinische Versorgung und dass die Menschen nicht mehr so schwer arbeiten müssen, weil Maschinen uns die schwere Arbeit abnehmen und wir mehr Vitamine zu uns nehmen.

Alt werden und jung bleiben, das ist auch mein Ziel und nicht im Alter gebrechlich, hilflos oder krank zu werden. Doch das Älterwerden lässt sich nicht aufhalten. Doch man kann das Alter überlisten, indem man jung, geistig und körperlich fit bleibt. Außerdem sorgt Lebensfreude dafür sich wohl zu fühlen, insbesondere wenn man weiterhin viel Humor besitzt und nicht alles so ernst sieht.

Es gibt auf unserer Erde Menschen die ihr Leben lang jung geblieben sind. Im Kaukasus gibt es Dörfer wo viele Menschen über 100 Jahre alt sind. Was ist das Geheimnis?

Sie bauen Ginseng an oder essen Knoblauch und trinken Rotwein. Sie essen viel Fisch, wenig Fleisch und bewegen sich viel. Letztendlich muss man feststellen, dass wir auf die Welt

kommen nicht um jung zu bleiben sondern alt zu werden. Aber Altwerden und Jungbleiben ist doch besser. Da uns die Zeit davon läuft, müssen wir lernen jeder auf seine Weise alt zu werden und jung zu bleiben. Wenn wir ein bestimmtes Alter erreicht haben, sagen einige zu uns, wir sind „weise“ und guter Rat von Weisen ist gefragt.

Wir Menschen erleben also einen Frühling, einen Sommer, einen Herbst und einen Winter. Im Frühling wird geheiratet, im Sommer kommen die Kinder zur Welt, im Herbst ist Erntezeit. Die Kinder lernen Berufe oder studieren – und im Winter lassen unsere Kräfte evtl. nach oder wir werden gebrechlich bzw. krank. Wer wünscht sich schon so etwas im Alter?! Viele Menschen leben so als wenn sie 2 Leben haben. Doch wir leben nur einmal und das Leben können wir nur weitergeben an unsere Kinder, die es dann auch wieder weitergeben. Das Leben ist also ein Kommen und ein Gehen, ein Werden und ein Vergehen. So sagte es schon mein Vater. Doch wir können jung bleiben, z.B. mit schwarzen Tee trinken, der das Altern aufhält oder mit Ginseng und Knoblauch, welcher uns körperlich fit hält, so wie ihn unsere Vorfahren auch eingenommen haben um gesund zu bleiben so lange wie möglich. Doch es gibt einen Spruch der uns sagt wo es lang geht „Der Mensch sagt die Zeit vergeht – doch die Zeit sagt der Mensch vergeht!“

Heute im hohen Alter genieße ich die Freiheit, Unabhängigkeit und ein sorgenfreies Leben. Heute sind viele mit 70/80/90 Jahren rundherum mit dem Leben zufrieden. Der beste Jungbrunnen ist es Sport zu treiben, Freundschaften und Geselligkeiten zu pflegen, Körper, Geist und Seele fit zu halten, eine gesunde Ernährung und nicht zu rauchen und kein Übergewicht zu haben. Wer rastet, der rostet – das gilt für den ganzen Körper. Also an die Arbeit und nicht nur auf dem Sofa sitzen: sein Gedächtnis trainieren, Hobbys pflegen, Neues dazulernen, evtl. eine Fremdsprache lernen, Spaziergänge machen. Gymnastik hält uns jung. Musik ist gut für die Seele und Schwimmen gilt als Ganzkörpertraining. Tanzen als Freizeitsport betreiben um Herz und Kreislauf fit zu halten, denn dann bleiben auch die Knochen stark. Außerdem dafür zu sorgen Lebensfreude zu verschenken als einfach Geschenke verteilen und mal einen Witz erzählen. Eine Flasche Wein kostet doch heute kein Vermögen mehr. Mein Buch „Lachen hält fit“ sorgt dafür, dass Hormone in den Blutkreislauf gelangen, die Abwehrzellen aktivieren und das Immunsystem stärken und Entzündungen und Schmerzen verringern. „Lachen hält fit“ denn es reduziert auch die Stresshormone, Muskeln entspannen sich und die Seele wird frei vom Ärger.

Um immer jung zu bleiben, muss man täglich abwechslungsreich essen und ausreichend trinken –

mindestens 1½ Liter pro Tag. Doch man muss auch darauf achten, dass man genügend Eiweiß, Vitamine und Mineralien zu sich nimmt. Denn wenn Mangelerscheinungen auftreten, wird man müde, hat keine Lust was Neues anzufangen und schwächt das Immunsystem und dann sagt der eine oder andere „das liegt an deinem Alter (Altersschwäche)“, was gar nicht stimmt.

Auch sollte man als Älterer sogar etwas mehr wiegen, denn Untergewicht führt schnell zu gesundheitlichen Folgen.



Alles positiv sehen

Beim Menschen ist die Einstellung wichtig, denn wenn man alles negativ sieht, macht man sich das Leben selber schwer, denn Pessimisten sterben früher. Also morgens in den Spiegel schauen und sagen „schön, dass ich noch da bin!“ Der Körper muss über solchen Spaß lachen und sich sagen „ein bisschen doof ist niedlich“. Man muss herausfinden was der Körper gut findet und das ist bestimmt kein Ärger. Wie heißt mein Spruch? „Wer seinen Ärger verkürzt, verlängert sein Leben!“ Humor, Zuversicht, Zufriedenheit und Unabhängigkeit ist lebensverlängernd. Sollte sich Ärger anbahnen, dann ist es doch das Einfachste von der Welt, dem aus dem Wege zu gehen. Wenn man den Betreffenden sieht der Ärger macht, einfach nur „Hallo“ sagen und weitergehen und wenn er sich dann mit einem unterhalten will, sagt man „keine Zeit“ und geht weiter. So einfach ist es.

Man ist doch nicht abhängig von diesem Spinner oder Spaßverderber, lasse ihn links liegen und suche dir neue Freunde. Oder buche eine Reise an die Ost- oder Nordsee oder