

The background is a light pink, textured surface. Several pink flowers with yellow centers and green leaves are scattered around the text. One large flower is in the top left, another in the top right, one in the middle right, and one in the bottom right. A green bud is on the left side.

ARUNA M. SIEWERT

GESUND ÄLTER WERDEN

MIT DEN BESTEN
HEILPFLANZEN

*Tees, Tinkturen,
Präparate & Anwendungen
für mehr Lebensenergie*

G|U



ARUNA M. SIEWERT

GESUND ÄLTER WERDEN

MIT DEN BESTEN
HEILPFLANZEN

*Tees, Tinkturen,
Präparate & Anwendungen
für mehr Lebensenergie*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



GESUNDE BESTE JAHRE

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

es kommt nicht von ungefähr, dass ich mich entschlossen habe, ein Buch über Heilpflanzen für das lebensfrohe und gesunde Älterwerden zu schreiben: Gerade habe ich selbst die magische Grenze überschritten und wandle nunmehr seit einem halben Jahrhundert auf unserer schönen Erde. Schon spüre ich, wie sich kleine Zipperlein in meinen Alltag schleichen. Sie rauben mir bisher keine Kraft, sie dämpfen

nicht meine Freude am Leben. Sie stören mich also nicht erheblich. Aber es werden mehr, und sie zu ignorieren würde mich mehr Energie kosten als noch vor fünf Jahren. Nun bin ich in der glücklichen Situation, sowohl ein großes Kräuterregal als auch die nötigen Kenntnisse für den Einsatz zahlreicher Heilkräuter zu haben. Ich bin seit 2006 Heilpraktikerin, arbeitete viele Jahre in meiner eigenen Heilpraxis in Berlin, lehrte als Dozentin an einer Berliner Heilpraktikerschule und gab Seminare. 2015 kehrte ich der Großstadt den Rücken und lebe seither mit meinem Mann und unseren Tieren auf einem kleinen Resthof inmitten eines Biosphärenreservats an der Elbe. Hier, mitten in der Natur, schreibe ich meine Bücher über Heilpflanzen, biete Seminare und Schulungen an.

Ich stelle mich bei Bedarf vor mein Regal mit den Kräutergläsern, mische mir einen schönen Tee und trinke ihn einige Wochen mit Freude und Genuss. Irgendwann stelle ich dann fest, dass das Zipperlein verschwunden ist – oder schenke ich ihm einfach keine Aufmerksamkeit mehr? Aber ich horche in mich hinein und spüre ganz klar: »Es ist weg!« Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, die Kraft der Pflanzen ebenfalls für sich zu nutzen und das schöne Gefühl »Es geht mir wieder gut« zu erleben. Nicht nur kleinere Alltagsbeschwerden sind dabei das Metier der Kräuter. Mit Heilpflanzen und einer gesunden Lebensweise sorgen Sie aktiv für Ihre Gesundheit und können auch ernste Erkrankungen günstig beeinflussen. Dafür stelle ich Ihnen liebend gern mein gesammeltes Wissen über Heilpflanzen und ihre Anwendung zur Verfügung. Sie erfahren auch viel darüber, was jetzt im Körper so alles passiert und wie wir in Harmonie mit ihm altern können – ohne ihn allzu sehr als etwas Zweckmäßiges zu betrachten, das es nur in Schuss zu halten gilt.

Die meisten Menschen wollen alt werden, aber keiner will es sein – das finde ich schade! Vor Ihnen liegt deshalb kein Anti-Aging-Ratgeber, sondern vielmehr ein Pro-Aging-Buch,

für viele erfüllte und gesunde Jahre. Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen hilft, das Älterwerden als einen Höhepunkt im Leben zu sehen. Wir können nun aus dem Vollen schöpfen, in Erinnerungen schwelgen, ein wenig Weisheit genießen – und unserem Gefühl folgen, wenn es darum geht, was uns wirklich wichtig ist. Freuen Sie sich aufs Altwerden, auf Muße und Zufriedenheit, auf Ruhe und Zeit für Ihre Interessen und Herzensangelegenheiten. Die Pflanzen helfen Ihnen dabei, all das zu genießen.

Herzlichst, Ihre

Aruna M. Siewert



DEN LEBENSGARTEN PFLEGEN

Es ist uns heute mehr denn je möglich, nach eigener Fassung glücklich zu werden. Auch das Altwerden können wir bewusst gestalten. Ich lade Sie ein, mit Gelassenheit und Zuversicht in die Zukunft zu blicken und meine Erfahrungen mit der erneuernden Kraft der Natur mit mir zu teilen.

LUST AUF GANZ VIEL LEBEN

Was bedeutet Älterwerden für Sie? Empfinden Sie den Zuwachs an Jahren als Gewinn – oder würden Sie am liebsten das Lebensrad zurückdrehen? Es lohnt sich, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Viele Fragen, die uns persönlich beschäftigen, können wir nur individuell beantworten – es gibt immer ebenso viele Lösungen, wie es Menschen gibt.

ANTI-AGING: FUNKTIONIERT DAS ÜBERHAUPT?

Ein ganzer Industriezweig lebt heute davon, dass wir nicht altern wollen, und die Branche wächst. Antifaltencremes, Anti-Grau-Haartönungen, Mittel für volles Haar oder gegen Frauenbart, das Abo im Fitnessstudio, obwohl man lieber eine Zehnerkarte fürs Kino hätte – all das ist erst der Anfang. Richtig aufwendig und teuer wird es mit Anti-Aging-Pillen und Forever-young-Tropfen sowie Luxusfluids und Pflegeextrakten »für die reife Haut«. Mit Superfoods aus fernen Landen und, am oberen Ende der Preisskala, mit Schönheitsoperationen, Hormongaben und diversen Wundermitteln. Die Älteren sind ins Visier der Werbung geraten und die Aktienkurse entsprechender Unternehmen erleben Höhenflüge. Viel Geld wechselt den Besitzer, damit die Gleichung »Jung bleiben = schön, glücklich, gesund, erfolgreich sein« aufgeht. Altwerden dagegen ist lästig. Ja, es gibt 60-jährige Models, doch die zeigen uns vorzugsweise, wie »Schöner Altern« geht: schlank, sportlich, mit fester Haut, strahlendem Blick und hübschem Push-up-BH. Unsere Töchter könnten unsere Schwestern sein und wir sind das personifizierte, sorgenfreie Glück: Um diesem Bild

zu entsprechen, tun wir eine Menge und greifen tief ins Portemonnaie.

Glück und Chance des Älterwerdens

Doch wäre es nicht eine große Chance für inneres Wachstum und Zufriedenheit, wenn wir unsere Falten und unsere grauen Haare annehmen könnten? Denn nichts macht unzufriedener, als der eigenen Vorstellung nicht zu entsprechen und dieser Tatsache täglich im Spiegel zu begegnen. Sollten wir also nicht langsam einmal anfangen, dem Alter wieder etwas Positives abzugewinnen? Welche Vorteile haben wir als ältere Menschen? Mal Hand aufs Herz: Möchten Sie wirklich noch mal 25 sein? Ich für meinen Teil möchte die Erfahrungen und Einsichten, die ich seitdem gesammelt habe, nicht mehr missen.

Brauchen wir also dieses ganze Anti-Aging wirklich, und was haben wir davon? Können wir dem Alter davonlaufen, dem Sterben entfliehen? Oder versuchen wir uns eher vor dem Alter zu verstecken, in der Hoffnung, es möge einen Bogen um uns machen?

Es gibt doch auch die Möglichkeit, sich dem Alter zu stellen, ihm erhobenen Hauptes zu begegnen und es anzunehmen als das, was es ist: eine wunderbare Möglichkeit, sich innerlich weiterzuentwickeln, nicht mehr so sehr von äußeren Werten abhängig zu sein und das Leben zu entschleunigen, statt alles »mitnehmen« zu müssen. Ein wenig Müßiggang haben, innerlich reif und selbstbestimmt sein, entspannt dem hektischen Treiben zusehen – klingt das nicht verlockend? Wäre es nicht erleichternd, kein Held mehr sein zu müssen, keine Superfrau?

Hierher gehört auch das liebevolle, gelassene Für-sich-Sorgen mit natürlichen Mitteln, wie ich sie Ihnen in diesem Buch vorstelle.

JUNGBRUNNEN

Schon in der Antike träumte man vom ewigen Quell der Jugend. Das Thema zieht sich durch die Kunst und Kultur der Jahrhunderte, hat es bis in die moderne Popkultur und sogar in die Welt der Computerspiele geschafft. Dahinter steckt wohl der Wunsch, die Zeit anzuhalten und den Gesetzen der Natur ein Schnippchen zu schlagen. Doch Leben wird durch Veränderung erst möglich.

In sich ruhen macht schön

Je weniger wir mit dem Älterwerden hadern, umso mehr strahlen wir das gelassene Einverständnis mit uns selbst aus – und das macht uns sympathisch und anziehend. Statt uns an Äußerlichkeiten festzuhalten, sind wir jetzt eingeladen, auf wirklich Wichtiges zu schauen. Wir müssen gar nicht mehr probieren, wie Barbie und Ken auszusehen, denn es gelingt uns sowieso nicht mehr. Beim einen früher, beim anderen etwas später sorgt das Leben dafür, dass wir das auch akzeptieren können. Ein paar Pfund mehr auf den Hüften als früher hauen uns nicht um, und wenn wir mal einen Tag lang ohne Schminke durch die Gegend laufen, sieht uns das jeder nach.

Wir können gemütlich eine Tasse Tee schlürfen, ohne gleich wieder zum nächsten Termin hetzen zu müssen. Ist doch herrlich, das Alter!

Ob die Erfahrung des Alterns für uns schmerzlich ist, hängt sicher von vielen persönlichen Faktoren ab. Ein ganz wichtiger ist die Frage, über was wir uns in unserem bisherigen Leben definiert haben.

JAHRE LEHREN MEHR ALS BÜCHER.

Aristoteles

GOLDENE JAHRE, AKTIV GESTALTET

Laut Angaben des statistischen Bundesamtes lag die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland zu Beginn des letzten Jahrtausends für Männer bei 46,4 und für Frauen bei 52,5 Jahren. Unsere Lebenszeit hat sich in nur etwas mehr als hundert Jahren um 50 Prozent verlängert, Tendenz steigend: Während 2006 das durchschnittliche Sterbealter bei Männern bei 72,2 Jahren und bei Frauen bei 80,4 Jahren lag, waren es 2014 bereits bei Männern 74,7 und bei Frauen 81,4 Jahre. Wir werden also immer älter und haben im Durchschnitt noch ein Viertel unseres Lebens vor uns, wenn wir unseren Sechzigsten feiern. Vielen von uns stehen noch jede Menge Möglichkeiten der Lebensgestaltung offen, wir sind fitter, gesünder, unternehmungslustiger und neugieriger denn je. Es ist noch nicht so lange her, da waren Menschen mit 60 Jahren uralt. Müde, abgearbeitet und vom Leben gezeichnet, verrichteten sie zwar immer noch die nötige Arbeit, soweit es möglich war. Die Lebensgeister liefen aber oft auf Sparflamme, Lachen und Freude am Leben waren häufig erloschen. Für einige galt allerdings: Sie wurden nach wie vor auf Haus und Hof gebraucht, nachfolgende Generationen zählten auf sie. Sie schauten nach den Tieren und den Kindern, kochten und flickten, stritten und herrschten, mischten sich ein und gaben ihre Erfahrung weiter. Sie wurden gebraucht bis zum Schluss. Heute gibt es diese familiäre, generationenübergreifende Lebensform nur noch selten. Die meisten Menschen leben in Städten und wohnen in späteren Jahren allein beziehungsweise mit dem Partner, aber nicht mit Kindern und Kindeskindern zusammen. Nach dem Arbeitsleben stellt sich daher die große Frage: Was nun anfangen mit meiner Zeit? Wenn wir ein einigermaßen gutes Auskommen haben und bei guter Gesundheit sind, stehen uns alle Türen offen und es liegt an uns zu entscheiden, wie wir den Rest unseres Lebens verbringen wollen.

Zwei Omas, zwei Welten

Während ich dieses Kapitel schreibe, erinnere ich mich an meine beiden Omas. Die eine war damals, Mitte der 1970er-Jahre, Anfang 60, arbeitete als städtische Angestellte und fuhr einen grünen VW Käfer. Ihre langen dunklen Haare steckte sie zu einem Dutt hoch, und ihre Lippen schminkte sie mit einem schönen roten Lippenstift, der mich als Kind sehr beeindruckte. Sie trug schmale Röcke, der damaligen Mode entsprechend. Sie war aktiv, attraktiv und manch älterer Herr schaute sich nach ihr um, wenn sie durch die Einkaufsstraße der kleinen Stadt lief. Sie war nicht unbedingt die Oma, die wir Kinder uns wünschten. Bei ihr roch es nicht nach Pflaumenkuchen, sie las uns auch nichts vor, saß nicht im Schaukelstuhl und strickte uns keine Pullover. Der Vanillepudding zum Nachtisch, wenn wir am Wochenende einmal bei ihr schliefen, war das Einzige, das so richtig »wie bei Oma« war. Aber ich war stolz auf meine Oma, sie war so schön und so unternehmungslustig. Keine meiner Freundinnen hatte eine solche Oma.

Meine andere Oma war vier Jahre älter und durchaus eine »richtige« Oma. Sie war rundlich und hatte immer Kuchen im Haus. Ihre Wohnung war wie die von einer Oma, sie fuhr weder Auto, noch arbeitete sie, sie hatte keine Hobbys und ihr Zeitvertreib waren der Plausch mit der Nachbarin und die Pflege ihres Wellensittichs. Sie saß immer sonntags am Fenster und wartete darauf, dass meine Eltern mit uns Kindern unseren Pflichtbesuch absolvierten, der weder uns noch ihr sonderlich Spaß machte. Später dann hat meine Großmutter meine Kinder so gut wie nie gesehen. Sie wusste - obwohl sie geistig fit war - nicht einmal, ob ich Jungen oder Mädchen habe, und es interessierte sie auch nicht besonders. Sie war zwar irgendwie unkompliziert und hatte immer ausreichend Zeit, aber sie hatte keine Interessen, keine Freunde, hat die Verantwortung für ihr Leben irgendwann in ihrem Leben aufgegeben. Ich war als

Kind nicht gerne bei ihr, und obwohl sie »richtig« Oma hätte sein können, war sie es für mich nicht. Heute glaube ich, sie wartete einfach darauf, dass das Leben wieder durch ihre Tür trat. Aber sie machte keinerlei erkennbare Anstalten, es zu sich einzuladen. Es steht mir nicht zu, ihre Lebensweise zu bewerten, vielleicht waren ihre jungen Jahre so von Elend und Not geprägt, dass sie einfach keine Kraft mehr hatte, aktiv ihr Leben in die Hand zu nehmen, vielleicht hatte sie dies auch nie lernen können.

Wie will ich später sein?

Ich selbst habe zwar noch so einige Jahre bis zum »Oma-Alter«, aber ich frage mich natürlich manchmal: Wie werde ich sein, wenn ich alt bin? Richtiger müsste die Frage eigentlich lauten: Wie möchte ich sein, wenn ich alt bin? Ich bin fest davon überzeugt, dass wir einen großen Teil der Art und Weise, wie wir altern, in den eigenen Händen haben und dass wir die Möglichkeit haben, unser Alter und unsere Zufriedenheit, unser Glück zu gestalten. Ich glaube und hoffe, dass es nicht nur davon abhängt, wie es uns körperlich geht, sondern auch davon, wie es unserer Seele geht. Deshalb ist die Beschäftigung mit natürlichen Heilmitteln eine so große Bereicherung, denn wir kümmern uns dabei um uns selbst, lauschen in uns hinein, übernehmen Verantwortung für unser Wohlergehen, statt missliebige Beschwerden mit chemischen Mitteln quasi auszuknipsen.

LEBENSENTWÜRFE ENTWICKELN

Möchte ich mich im Alter aus aller Verantwortung herausziehen und ein möglichst unabhängiges - und vielleicht gerade deswegen auch ein bisschen oberflächliches - Leben führen? Ohne Verpflichtungen tun und lassen, was ich will? Ziehe ich mich vielleicht zurück in meine vier Wände, lebe mit meinem Mann, den Tieren und dem großen Garten und führe ein Selbstversorgerdasein -

lasse ich die Welt also einfach draußen und bin jeden Morgen froh über meine Entscheidung, wenn ich die Zeitung aufschlage? Oder möchte ich Neues beginnen und offen bleiben für den Austausch mit anderen? Werde ich mich weiterhin einlassen und Verantwortung für die Welt übernehmen, die ich hinterlasse?

Werde ich also eher den Rückzug und die Loslösung suchen und mir meine Welt so machen, wie sie mir gefällt? Oder werde ich nach dem Motto leben »Solange ich da bin, mische ich mich ein und mische mit, sage meine Meinung und bin unbequem«? Jeder Lebensentwurf hat seine Berechtigung. Welchen Weg man einschlägt, ist eine ganz individuelle Sache. Dennoch finde ich Überlegungen wie die folgenden manchmal ziemlich hilfreich:

- Werde ich mich auch im Alter immer noch an Neues herantrauen?
- Werde ich offen sein, statt allem Neuen misstrauisch gegenüberzustehen?
- Werde ich im Heute leben, statt das Damals als perfekt zu verklären?
- Werde ich versuchen, die Welt zu verstehen, und die Veränderungen in ihr noch nachvollziehen können und wollen?
- Werde ich in meinem Alltag die vielen technischen Errungenschaften nutzen können und wollen?
- Was wird mir wichtig sein und was unwichtig? Wird mir ein guter Umgang mit meiner Zeit und meiner Kraft gelingen?

Es ist natürlich müßig, diese Fragen schon mit 50 abschließend beantworten zu wollen. Ich will sie als roten Faden für die kommenden Jahrzehnte nutzen. Sie machen mir überdies in der Rückschau deutlich, an welchen Abzweigungen in meinem Leben ich vielleicht schon einmal den ungünstigeren Weg gewählt habe. Ich finde, es ist nie zu spät, sich diese Fragen zu stellen. Wir können in jeder

Sekunde unseres Lebens entscheiden, wie wir die Dinge in unserem Leben sehen möchten.

AB WANN BIN ICH ALT?

Wann bin ich eigentlich alt? Wenn ich Zahlungen von der Rentenversicherung bekomme? Wenn ich mich morgens »knackig« fühle - weil ich meine schmerzenden Knochen erst einmal sortieren muss, bevor ich aus dem Bett krieche? Ich habe das große Glück, meine Uroma noch kennengelernt zu haben. Eine beeindruckende Frau, die ich immer bewundert habe und die ich liebte, weil sie war, wie sie war: ein junggebliebener alter Mensch, lustig, wach und wehrhaft. Sie zog mit Mitte 80 um, weil ihr das Haus, in dem sie viele Jahre ihres Lebens verbracht hatte, nicht mehr gefiel. Als ihre Enkelin - meine Mutter - und der Arzt ihr mit knapp 90 Jahren einen Gehstock verpassen wollten, um unterwegs Unebenheiten zu meistern, erwiderte sie mit Vehemenz: »Das kommt überhaupt nicht infrage, ich bin schließlich keine alte Frau!« Indes amüsierte sie sich über eine Liebschaft ihres Nachbarn, ein »uralter Mann« sei das doch. Meine Mutter fragte nach dem Alter des Uralten und meine Uroma antwortete schmunzelnd: »Mindestens 75.« Die Frage, wann wir alt sind, ist nicht mit einer Jahreszahl zu beantworten. Ich hatte Patienten, die innerlich unbeweglich geworden waren und Probleme hatten, sich auf Neues einzulassen oder anderen Menschen und Gegebenheiten ohne Wertung entgegenzutreten. Für mein Gefühl waren diese Menschen, die oft erst in der Mitte ihres Lebens standen, älter als manch anderer mit 75 Jahren, der offen und lebendig sein Leben in die Hand nahm. »Wir sind so alt, wie wir uns fühlen« - an dem Satz ist viel Wahres dran. Je wacher wir sind, je mehr wir uns am Leben beteiligen, je mehr Interessen wir haben und je mehr es uns gelingt, unsere Neugier zu bewahren, desto weniger altert der wirklich wichtige, essenzielle große Teil von uns. Unsere

Seele, unser Geist, unser Sein – sie leben mit Gelassenheit und Stärke in und mit dem älter werdenden Körper.

Zeit für Vorbereitungen

In meine Überlegungen dazu, wann das Alter eigentlich beginnt, schleichen sich auch immer wieder diese Fragen: Wie bereite ich mich vor auf die Zeit des Alters, welche Maßnahmen kann ich heute ergreifen, damit es mir in einigen Jahren noch gut geht? Ist jetzt die Zeit gekommen, in der ich getrost aufhören kann, anderen gefallen zu wollen? Muss ich noch schauen, dass ich den Wünschen anderer entspreche? Mag ich mich jetzt noch unterordnen und wenn ja, welche Fähigkeiten und welche innere Größe sollte der Mensch haben, dem ich mich unterordnen würde? Auf diese Fragen sollte meine Seele Antworten finden in den nächsten Jahren.

Es gibt aber auch noch ganz irdische Fragen, die ich mir in der nächsten Zeit beantworten will: Welche medizinische Behandlung möchte ich im Alter und welche nicht mehr? Wissen unsere Kinder, wo die Unterlagen für Versicherungen und Banken sind, und haben wir ausreichend und klar kommuniziert, was unser letzter Wille ist?

Der Frage schließlich »Wie und wo möchte ich beerdigt werden?« weichen viele Menschen aus, es ist ja noch nicht so weit ... Aber es kann schnell und plötzlich eben doch so weit sein, und je älter wir werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Unvorstellbare, Unvermeidbare geschieht und wir sterben. Dann stellen wir gegebenenfalls Partner, Kinder, Verwandte und Freunde vor die Situation, nicht zu wissen, was wir für unser Ableben und das Danach möchten und was nicht. Wir bürden ihnen damit eine Verantwortung auf, die sie nicht tragen sollten, denn jetzt können wir uns noch selbst darum kümmern und unsere Siebensachen sortieren. Ich finde, es ist eine schöne Vorstellung, zum Lebensende mit gutem Gewissen loslassen zu können.

ES IST BESSER, DEN TOD FÜR DAS LEBEN ZU HALTEN, ALS DAS LEBEN FÜR DEN TOD.

Wassily Kandinsky

»Lebe, als wäre es dein letzter Tag«

Jeder kennt diesen Spruch und gemeint ist hier wohl eher die Intensität des Erlebens und das Aufgehen in der Gegenwart. Aber man könnte in dem Satz auch einen anderen, ganz praktischen Sinn sehen, etwa so: Sortiere deine Sachen in der Art, dass du jederzeit gehen kannst, ohne Chaos und Verzweiflung zu hinterlassen. Denn dann bleibt den Angehörigen Zeit und Ruhe, um zu trauern und Abschied zu nehmen.

Eine ältere Frau aus meinem Bekanntenkreis ist mir diesbezüglich ein großes Vorbild. Sie hat eine lange Liste gemacht, auf der alles steht, was ihre Kinder wissen müssen, wenn sie eines Tages stirbt. Es stehen die Namen und Telefonnummern der wichtigen Ansprechpartner von Versicherungen und Banken darauf. Auch die Sachbearbeiter von Wohnungsverwaltung und Finanzamt bis hin zum Räumungsdienst für die Wohnung hat sie genau aufgeschrieben. Sie hat schriftlich festgehalten, welche Beerdigungsform sie sich wünscht, wer was bekommen soll, wen sie informiert haben möchte und wo eine Anzeige geschaltet werden soll. Für eine solche Vor- und Fürsorge kann man als Angehöriger nur dankbar sein, denn sie erleichtert alles erheblich, wenn der geliebte Mensch eines Tages gegangen ist und die Angehörigen vor diesen Entscheidungen stehen. Mancher Erbschaftsstreit hätte zudem vermieden werden können, wenn solche Dinge im Vorfeld geklärt und genau bestimmt worden wären, manches Leiden im Krankenhaus und manche Schuldgefühle von Angehörigen hätten verringert werden können, wenn es eine Patientenverfügung gegeben hätte.

WIE WILL ICH WOHNEN?

Ab 50 sollte man beginnen, sich mit dem Thema zu befassen. Sorgen Sie vor, um später keine Notlösung wählen zu müssen!

GUTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Generationenübergreifendes Wohnen wird immer beliebter, ist es doch eine Möglichkeit, sich einzubringen, Vertraute um sich zu haben und bei Bedarf Unterstützung zu bekommen. Die jungen Mitbewohner profitieren ebenfalls, etwa weil die älteren gern mal die Kinderbetreuung übernehmen, beim Lesenlernen helfen, Zeit, Ruhe und Rat haben ...

Wenn Sie lieber in einer herkömmlichen Wohnung leben möchten, gibt es ebenfalls einiges zu planen: Vielleicht wünschen Sie sich zum Beispiel langjährige Freunde als Nachbarn – so kann man sich zusammenschließen, wenn es um Einkaufen, Kochen oder auch Hilfe von außen wie etwa Pflegeleistungen geht.

Falls Sie im eigenen Haus leben und Platz frei haben, könnten Sie jemand Jüngeren gegen Mithilfe in Haus und Garten bei sich wohnen lassen. Für den jungen Menschen ist so das Wohnen erschwinglich und wir haben Leben und Unterstützung im Haus.

Uns stehen viele mögliche Lebensvarianten zur Auswahl, wenn wir bereit sind, uns zu bewegen, vielleicht noch einmal umzuziehen, uns zu öffnen für Veränderungen. Das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und nach passenden Lösungen zu suchen, bewahrt uns davor, dass wir später allein, unglücklich, fremdbestimmt sind. Wichtig sind klare Absprachen, rechtliche Sicherheit und nicht zuletzt die Sichtung

möglicher öffentlicher Fördermittel, etwa für einen Badezimmerumbau.

TRÄUME ZU PROJEKTEN MACHEN

Pläne zu schmieden ist das eine, tatsächlich Gleichgesinnte und eine geeignete Wohnung zu finden das Nächste. Statt sich Schwierigkeiten auszumalen, sollten Sie einfach anfangen, ihren Traum umzusetzen, nach passenden Menschen und geeignetem Wohnraum Ausschau zu halten.

Gerade in Großstädten träumen viele Menschen vom selbstbestimmten Alter in guter Gesellschaft. Wir sollten dem Glück die Möglichkeit geben, uns zu finden, indem wir uns bewegen, tatkräftig handeln, Gleichgesinnte suchen, Anzeigen schalten, uns bei laufenden Projekten informieren, Kontakte und Netzwerke knüpfen ... Einige hilfreiche Buchtipps und Adressen finden Sie auf [>](#).

FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN

Neben der seelisch-geistigen Auseinandersetzung mit dem Alter und guter Planung ist natürlich auch die Gesundheit ein ganz wichtiges Thema. Die Diskussion darüber ist sehr kontrovers und facettenreich.

Hier soll keineswegs ein generelles Plädoyer gegen die schulmedizinische Gesundheitsvorsorge folgen. Dennoch finde ich es wichtig, sich kritisch mit diesem Thema auseinanderzusetzen und gleichzeitig unsere größte und beste Apotheke, die Natur, wiederzuentdecken und ihr zu vertrauen.

WIE GENAU WILL ICH ES WISSEN?

Vorsorge ist wichtig und gut. Nur das Ausmaß finde ich ein wenig bedenklich. Außerdem habe ich am Sinn mancher Untersuchungen meine Zweifel.

Ein Herr, Mitte 70, »fit wie ein Turnschuh«, leidenschaftlicher Tennisspieler und Gartenfreund, regelmäßiger Saunabesucher, ging zur Prostatavorsorge. Sein Schlaf wurde trotz seines Alters nur selten durch Harndrang gestört, er hatte keinerlei Beschwerden beim Urinieren. In meine Praxis kam er nur für eine regelmäßige Massage. Bei dem Vorsorgetermin wurde ein erhöhter PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) festgestellt. Der Patient wurde daraufhin auf den Kopf gestellt, inklusive mehrfacher Gewebeentnahme aus der Prostata. Der Befund: Prostatakrebs. Der Mann war von diesem Augenblick an krank und verzweifelt. Mit Mitte 70 ohne jegliche Beschwerden ist die Wahrscheinlichkeit, an dieser Krebsform zu sterben, nicht sehr hoch. Die Zellteilung bei einigen Krebsarten verlangsamt sich mit zunehmendem Alter. Nach

der Diagnose wurde der Mann in erschreckend kurzer Zeit depressiv und verlor den Spaß am Leben. Ich fragte ihn, wie es ihm ohne diese Diagnose gehen würde. Er sagte traurig: »Wunderbar, ich habe ja nichts und merke den Krebs ja auch nicht, aber ...«, und da verfiel er wieder in Lethargie, »er ist eben da und ich kann nicht so tun, als wenn ich das nicht wüsste.« Er ging nicht mehr in die Sauna, spielte kaum noch Tennis, zog sich aus seinem vormals so aktiven Leben zurück. Er war jetzt alt und krank.

Damals habe ich mir das erste Mal die Frage nach der Sinnhaftigkeit mancher Vorsorge ab einem bestimmten Alter gestellt. Hier denke ich an eine Lebensgeschichte aus meinem Freundeskreis, die quasi der Gegenentwurf zu der Geschichte links ist.

Der Freund bekam mit Mitte 50 die Diagnose Prostatakrebs der bösartigsten Sorte. Fünf Jahre gaben ihm die Ärzte noch an Lebenszeit. Ihm ist es gelungen, so zu tun, als wüsste er das nicht. Er war Meister im Verdrängen und nun kam ihm das zugute. Man tat alles medizinisch Mögliche, um die Beschwerden zu beseitigen. Damit begnügte er sich. Keine Chemotherapie, keine Bestrahlungen, keine weiteren Untersuchungen. Seine Entscheidung war für seine Angehörigen schwer zu akzeptieren. Doch er lebte weiter – und wurde älter als prognostiziert. Mit 74 starb er zu Hause, nur die letzten zwei Jahre war seine Lebensqualität sehr eingeschränkt. 15 Jahre ab der Diagnose ging es ihm gut. Dieser Umgang mit einer bösartigen Diagnose ist sicher keinesfalls immer das Richtige. Man muss zudem bereit und imstande sein, die Konsequenzen einer solchen Entscheidung zu tragen.

Vorsorge nach Terminplan?

Vorsorge ist wichtig. Doch die diagnostischen Möglichkeiten der Schulmedizin sind so gut wie nie zuvor, besonders die bildgebenden Systeme werden immer genauer. Wer sucht, der findet! Je älter wir werden, desto größer ist die

Wahrscheinlichkeit, dass irgendwo zum Beispiel einige Krebszellen gefunden werden. Doch auch die Zellteilung zumindest einiger Krebsarten wird langsamer. Ist also jede Vorsorge sinnvoll, weil sie kalendarisch »dran« ist? Dies kann nur jeder für sich entscheiden. Wichtig ist, dass Sie sich die Frage stellen: »Was tue ich, wenn die Untersuchung eine Gefährdung oder Erkrankung ergibt?« Die Antwort hängt weitgehend von den therapeutischen Möglichkeiten, Ihrem Alter und Ihren Lebensumständen ab. Aber auch ein bisschen von Ihrer Einstellung: Wenn Sie entscheiden, alles medizinisch Mögliche zu tun, um die Erkrankung in Schach zu halten, ist es natürlich sinnvoll, alle Vorsorgetermine wahrzunehmen. Wenn Sie dagegen entscheiden, dass Sie »es nicht so genau wissen wollen«, liegt es Ihnen vielleicht näher, nur die Vorsorgetermine wahrzunehmen, deren Sinn für Sie erkennbar ist. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für die Entscheidung. Wichtig ist, dass Sie sie auch gegenüber Ihren Angehörigen vertreten können. Sie entscheiden – aber nach Möglichkeit so, dass Sie Ihre Entscheidung nicht im Nachhinein bereuen.

NATÜRLICH VORBEUGEN

Die Elastizität unserer Gefäße, die Stabilität unserer Knochen, gesunde Zellen, ein starkes Immunsystem, funktionierende Nerven, guter Schlaf, straffe Haut – all das und vieles mehr ist eng mit unserem Hormonsystem verknüpft. Da unser Körper seit Urzeiten auf Fortpflanzung und Arterhalt in jungen Jahren programmiert ist, lässt die Hormonproduktion mit zunehmendem Alter nach. Darauf, dass wir im Alter in anderer Weise fruchtbar sein können, haben sich unsere Gene noch nicht eingestellt. Deshalb ist es wichtig, mit einer gesunden Lebensweise altersbedingten Beschwerden vorzubeugen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Selbst die Entstehung der am meisten gefürchteten Erkrankungen, Krebs und Demenz, ist nur

bedingt einfach Schicksal, sondern Sie können und sollten auch hier so früh wie möglich gegensteuern – dann haben Sie alles getan, was in Ihren Händen liegt.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört:

- Die gezielte Anwendung hilfreicher Pflanzen.
- Tägliche entspannte Bewegung an der frischen Luft. Das Thema wird Ihnen im dritten Kapitel ab [>](#) auf Schritt und Tritt begegnen.
- Eine gesunde, vitalstoffreiche, basische Ernährung mit allen wichtigen Mikro- und Makronährstoffen (siehe etwa [>](#), [>](#), [>](#)).
- Ein gutes Gleichgewicht von Kalorienaufnahme und Energieverbrauch (siehe zum Beispiel [>](#) und [>](#)).
- Verzicht auf Belastendes wie zu viel Alkohol, Nikotin und chemische Nahrungszusätze.
- Sonnenlicht für den Vitamin-D-Haushalt, für starke Knochen und gute Laune (siehe [>](#)).
- Entspannung und Wellness nach Herzenslust.
- Erholsamer Schlaf (siehe [>](#)).
- Der bereichernde Austausch mit anderen.
- Die Pflege individueller geistiger Interessen.
- Regelmäßigkeit und schöne Alltagsrituale.
- Die Bereitschaft, sich immer wieder auf Neues und neue Herausforderungen einzulassen.

Weiterführende Buchtipps und Adressen zu diesen Themen finden Sie auf [>](#).

KRANKHEITSGEWINN

»Die beste Krankheit taugt nichts« sagt eine launige Redensart. Doch stimmt das wirklich in jedem Fall? Sind die berühmten Sätze, die mit »In meinem Alter« oder »In meinem Gesundheitszustand« beginnen, nicht auch manchmal willkommene Ausreden?

Eine Patientin von mir erzählte von den Erkrankungen ihrer Mutter und wie sehr sie deren gesundheitlicher Zustand

mitnahm und auch unter Druck setzte. Auf meine Frage, inwieweit sie sich unter Druck gesetzt fühle, antwortete sie: »Immer wenn ich weg bin, wird sie sofort krank. Fahre ich in den Urlaub oder auf ein Seminar, kommt prompt nach 24 Stunden ein Anruf mit der Bitte, sofort zurückzukommen und sich um die Mama zu kümmern ...«

Niemand kann der Mutter vorwerfen, sie hätte ihre Krankheitsschübe nur vorgespielt. Aber warum hatte sie immer dann einen Schub, wenn die Tochter ihr nicht zur Verfügung stand? In meiner Praxis habe ich so etwas nur einmal in dieser ausgeprägten Form erlebt. Aber ich habe meine Patienten öfter gefragt, was sie von ihrer Krankheit hätten. Manche waren erst einmal entsetzt über diese Frage und fanden sie anmaßend. Erst nach einiger Zeit verstanden sie den Hintergrund und in einem tieferen Gespräch stellte sich dann der »Benefit« der Erkrankung auch für den Patienten deutlich dar.

Eine Erkrankung kann uns zum Beispiel aus der Isolation helfen: Wir müssen zum Arzt, die Nachbarin geht für uns einkaufen und bleibt danach noch auf einen Kaffee, der Apotheker spricht nett mit uns und unsere Kinder rufen einmal mehr an als sonst und kommen sogar zusätzlich am Wochenende zu Besuch. Wenn wir krank sind, kümmern sich unsere Angehörigen meist mehr um uns, als wenn wir fidel sind wie ein Fisch im Wasser. Wir bekommen Anrufe und Hilfeangebote, man erkundigt sich nach unserem Befinden, wir können ein bisschen leiden und werden bemitleidet. Man erwartet jetzt zudem nichts von uns, seien es Haushaltsarbeiten, Zuhören bei Sorgengeschichten, Sex mit dem Partner ... Eine Erkrankung entbindet uns auch von anstrengenden Familienfeiern und lästigen Erledigungen. Zwischendurch ist es wirklich ganz nett und ich finde es ab und zu ganz schön, ein wenig »betüdel« zu werden. Ich liege dann auf dem Sofa und leide, lese oder schlafe - herrlich, zumindest mal für zwei Tage und wenn es nur ein kleiner Infekt ist. Mein Mann bringt mir Tee, ich muss mich

nicht um die Tiere kümmern (und die lieben es, wenn ich auf dem Sofa rumlümmele) und nichts im Haushalt tun. Natürlich ist ein vorübergehender Infekt nicht zu vergleichen mit einer ernsten Erkrankung, aber es ist durchaus eine Überlegung wert, ob wir unserer Gesundheit nicht manchmal selbst im Weg stehen – weil das Kranksein eben nicht nur Nachteile bringt. Wenn wir uns das einmal bewusst machen, finden wir vielleicht auch Wege, unsere Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen – und herauszufinden, wovon wir uns in unserem Leben mehr beziehungsweise weniger wünschen. Mehr Zuwendung, Kontakte, Gespräche? Weniger Stress, Aufgaben und Verpflichtungen? Selbst bei einer ernsten Erkrankung kann es in vieler Hinsicht hilfreich sein, aktiv zu handeln.

SCHULDZUWEISUNGEN

Im Umgang mit Erkrankungen sind (Selbst-)Vorwürfe wenig hilfreich. Was nützt dem Raucher ein »Du bist doch selbst schuld« nach einer Krebsdiagnose! Auch der in esoterischer Literatur häufig auftauchende Gedanke vom »schlechten Karma« ist wie Hohn in Anbetracht der schlimmen Erkrankungen, denen manche Menschen viele Jahre ihres Lebens ausgesetzt sind. Es ist eine für mein Gefühl unsägliche Sichtweise auf das Leiden anderer, zugleich stülpen wir damit die Schuld wie einen Eimer Müll über sie. Wer sind wir, dass wir meinen, den Grund für die Erkrankung eines anderen zu kennen? Jeden Tag kann sich das Blatt wenden und wir erkranken selbst.

TIERISCHE GEFÄHRTEN

Die Verbindung zu Tieren tut uns gut und unterstützt Heilungsprozesse. Das rückt immer mehr ins Bewusstsein, und so gibt es heute sogar Kliniken, die Tiere als Krankenbesuch akzeptieren.

Als ich unsere Hündin zur Therapiehündin ausbilden ließ, habe ich die Wirkung der Tiere auf ältere Menschen erlebt. Menschen, die ihre Kinder nicht mehr beim Namen nennen konnten, erinnerten sich an den Namen des Hundes, der einmal in der Woche eine Stunde bei ihnen war. Menschen, die sich kaum noch bewegen konnten, erreichten plötzlich mit den Händen fast den Boden, um den kleinen Hund zu streicheln. Viele erzählten von ihren Haustieren und manchem liefen Tränen übers Gesicht.

VERANTWORTUNG FÜRS LEBEN

Tiere erreichen uns auf einer anderen Ebene als Menschen. Sie zu streicheln beruhigt uns, sich um sie zu kümmern hält uns auf Trab. Sie lieben uns, egal ob wir graue Haare, Falten, Bauchfett oder eine körperliche Einschränkung haben. Sie sind Seelentröster auf dem Weg unserer Genesung oder auch auf dem Weg zu dem Zuhause unserer Seele. Wir können uns nie ganz aus dem Leben zurückziehen, solange wir die Verantwortung für ein Tier haben - und die allermeisten Menschen mit Tieren tun das auch nicht. Sie müssen mit dem Hund an die frische Luft oder zumindest im Hof den »Ertrag« aus dem Katzenklo entsorgen. Sie müssen morgens aufstehen, um dem Tier Futter zu geben. Sie werden gebraucht. Menschen mit Tieren kommen leichter in

Kontakt mit anderen Menschen. Studien haben bewiesen, dass sie weniger an Depressionen leiden. Aber soll ich mir als alter Mensch noch ein Tier anschaffen? Sicher ist es keine gute Idee, mit Mitte 70 einen Welpen ins Haus zu holen. Es gibt aber viele ältere Hunde oder Katzen, die ein neues Zuhause brauchen. Sie wollen nicht mehr stundenlang toben und Unsinn aushecken, sind in der Regel stubenrein und sind glücklich über ein kuscheliges Plätzchen. Wichtig ist zu wissen, dass ältere Tiere auch öfter zum Tierarzt müssen als junge und manchmal auch mehr kosten, etwa wenn sie Spezialnahrung oder Medikamente benötigen. Auch sollten wir überlegen, was mit ihnen geschehen soll, falls wir uns nicht mehr kümmern können. Es empfiehlt sich, Vereinbarungen mit unseren Wunschpersonen schriftlich festzuhalten. Hilfreich ist ein kleines Bankkonto für die Versorgung des tierischen Familienmitglieds.

GLÜCK UND GESUNDHEIT

Was macht uns glücklich? Wann sind wir glücklich, und ist ein völlig gesunder Körper eine unbedingte Voraussetzung für das Glück? Oder können wir auch dann glücklich sein, wenn wir gesundheitlich eingeschränkt sind?

Glück haben und glücklich sein

Wir alle haben Glück, denn wir leben in einem Land, in dem wir uns im Großen und Ganzen sicher fühlen können, wo es dank unserer Steuern eine soziale Absicherung gibt und ein gutes Gesundheitssystem. Dennoch sind die Menschen hierzulande nicht besonders glücklich. Wie kann das sein? Glück und Geld haben nicht unbedingt miteinander zu tun. Forscher haben herausgefunden, dass Geld nur so lange für unser Glück verantwortlich ist, bis unsere Grundbedürfnisse

befriedigt sind und wir uns nicht um die nächste Mahlzeit oder das Dach über dem Kopf sorgen müssen. Alles, was darüber hinausgeht, trägt nicht signifikant zu einem glücklicheren Leben bei. Also worin liegt unser Glück? Ich denke, wir sind dann glücklich, wenn wir tun können, was unseren Fähigkeiten und Interessen entspricht. Wenn wir Zeit haben für das, was für uns wesentlich ist. Zum Beispiel:

- Zeit mit den Enkelkindern verbringen.
- So oft man möchte stundenlang lesen.
- Dem Wachsen der Pflanzen im Garten zusehen, ob im eigenen oder in einem Gemeinschaftsprojekt.
- Miterleben, wie sich ein Tier aus schlechter Haltung erholt.
- Ausstellungen besuchen.
- Fotografieren, malen oder musizieren.
- Neue Rezepte ausprobieren.
- Karten spielen.
- Fahrradtouren machen oder wandern gehen.
- Endlich einmal die Wohnung »ausmisten« und für neue Klarheit sorgen.
- Ausgiebig mit Hund oder Katze spielen.
- Sachen reparieren.
- Sich ein neues Wissensgebiet erschließen.
- In der Hängematte den Wolken zusehen.

Es gibt so viele verschiedene Dinge, die Menschen glücklich machen, und es ist unsere Aufgabe, zu schauen, was das für uns ganz persönlich ist. Besonders wichtig ist und bleibt der Austausch mit anderen Menschen, wobei der eine davon mehr braucht oder will als ein anderer – die Hauptsache ist, dass die Qualität der Begegnungen stimmt.

Ich bin der Überzeugung, dass wir lernen können, glücklich zu sein. Dazu braucht es unser aktives Mitwirken, denn das Glück kommt meistens nicht von allein zu uns, vielmehr sind wir aufgefordert, ihm die Türen zu öffnen und es zu uns einzuladen. Dabei ist vieles eine Frage der Sichtweise. Eine körperliche Einschränkung etwa belastet uns viel mehr,

wenn wir partout alles »so wie früher« haben möchten und den besseren Zeiten nachtrauern. Ergreifen wir jedoch die Möglichkeiten, die uns noch offen stehen, können wir glücklich und zufrieden leben, und vielleicht eröffnen sich dadurch sogar neue Perspektiven, bereichernde Begegnungen und besondere Einsichten in das Leben. Die Frage ist also, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, womit wir unsere Zeit verbringen und mit welchem Bewusstsein wir uns unseren Tätigkeiten widmen. Vielleicht gelingt es uns ja, schöne Momente zu genießen, ohne mit den Gedanken beim Drama der letzten Woche oder beim ungeliebten Termin in der nächsten Woche zu sein. Glück findet im Inneren statt, es hat sehr viel mit unseren Gedanken zu tun und mit unserer Fähigkeit, vorbehaltlos Ja zu diesem einen Augenblick zu sagen.

MAN MUSS GLÜCKLICH SEIN, UM GLÜCKLICH ZU MACHEN. UND MAN MUSS GLÜCKLICH MACHEN, UM GLÜCKLICH ZU BLEIBEN.

Maurice Maeterlinck

WIE VIELE MEDIKAMENTE BRAUCHEN WIR EIGENTLICH IM ALTER?

Eines Tages kam eine alte Dame in meine Praxis und klagte über Schwindelgefühle. Alles schwanke, sie habe aber keinen typischen Drehschwindel. Es ging ihr so schlecht, dass sie nicht mehr in der Lage war, allein auf die Straße zu gehen. So wurde sie auch zu mir von einer Freundin begleitet. Bei der Anamnese fragte ich sie, ob und welche Medikamente sie regelmäßig einnehme. Sie begann aufzuzählen: ein Medikament wegen ihrer Schilddrüsenunterfunktion, eines zur Beruhigung, ein Antidepressivum, ein Mittel gegen Schlafstörungen, eines