

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 31. Oktober 2011

Schmerzfrei alt werden

Fragen Sie alte Menschen danach, was das größte Leid, die größten Probleme im Alter verursacht so nennen diese an erster Stelle Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Der Lebensweg eines Menschen scheint klar. Je älter man wird, desto mehr Schmerzen hat man, desto weniger gut kann man sich bewegen, desto mehr „Verschleiß“ im Körper tritt auf: Bandscheiben werden geschädigt, Gelenke von Arthrose „befallen“, Ablagerungen führen zur „Kalkschulter“ oder der häufig diagnostizierten Spinalkanalstenose, die „abgenutzten“ natürlichen Gelenke werden durch künstliche Gelenke ersetzt. Irgendwann fällt die Bewegung so schwer, dass man auf Gehstöcke, Krücken, einen Rollator, Treppenlifte oder gar einen Rollstuhl angewiesen ist. Dieses Schicksal scheint fest vorgegeben.

Aus diesem Grund erzählen mir Patienten häufig, dass sie ein hohes Lebensalter gar nicht wollen. Frage ich sie genauer nach der Anzahl der angestrebten Jahre, so nennen sie 70, maximal 80 Jahre. Die Begründung sind genau die oben beschriebenen scheinbar nicht zu vermeidenden Lebenseinschränkungen. Sie möchten ihren Kindern nicht zur Last fallen, auf die Toilette getragen werden müssen, nicht unfähig zur Selbstversorgung werden.

Nachdem ich früher selbst von der Unvermeidbarkeit dieser Entwicklungen im Alter ausging kann ich Ihnen heute aus langer Erfahrung sagen, dass dieses Schicksal nicht unverrückbar festgelegt ist. Ich kann Ihnen darüber hinaus versichern, dass keine großen Anstrengungen oder großer Verzicht auf Lebensfreuden notwendig sind um vorbeugend zu verhindern, dass es zu diesen schlimmen Entwicklungen kommen muss. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, das zu glauben: haben Sie schon einmal überlegt, warum es alte und älteste Menschen gibt, die sich bis an ihr Lebensende um die 100 Jahre alt selbst versorgen können, sich vollständig ohne größere Schmerzen bewegen können, die sogar noch ihren Garten bestellen. Spätestens seitdem durch die Forschungsergebnisse der Epigenetik fest steht, dass die Erbanlagen nur ein Grundmuster sind, dass „schlechte“ Gene durch geeignete Lebensgewohnheiten „abgestellt“ und „gute“ Gene aktiviert werden können, ist klar, dass unsere Lebensgewohnheiten größten Einfluss auf gesundes Altern haben.

Vor allem im Bereich der Schmerzen und den Krankheiten des Bewegungsapparates gibt es für mich keinen Zweifel daran wie die Lösung aussieht, diese schlimmen Entwicklungen bestmöglich zu vermeiden. Oder wenn sie bereits eingetreten sind, sie zu beseitigen oder auf ein erreichbares Mindestmaß zu reduzieren. Die von meinem Mann und mir in den letzten 25 Jahren entwickelte Schmerz- und Bewegungstherapie, die mittlerweile von über 2.000 Schmerztherapeuten angewendet wird, zeigen durch ihre Wirksamkeit, dass Schmerzen meistens Alarmschmerzen sind und nur selten mit vorliegenden Schädigungen oder Verschleiß zu tun haben. Letztere sind Folgen krankhafter Muskelspannungen, die durch die heute übliche Lebensweise verursacht werden. Die einen bewegen sich zu wenig, die anderen überwiegend in gleichbleibenden Mustern. Auf beides sind wir Menschen biologisch nicht eingerichtet. Muskeln und Faszien (Bindegewebe) funktionieren nicht mehr so wie genetisch vorgesehen. Die Folge sind Schmerzen, Arthrose, Bandscheibenvorfälle, Entzündungen, Nervenreizungen, Muskelschwäche, Lähmungserscheinungen und vieles mehr. Alle diese Symptome haben als Ursache krankhafte Muskelzustände. Beseitigt man diese, verschwinden die Schmerzen, stoppt die Arthrose, werden nicht weitere Bandscheiben geschädigt, Nervenreizungen und Gelenkentzündungen gehen zurück. Der Körper regeneriert und baut sich durch die wieder zurück erlangte schmerzfreie Beweglichkeit wieder gesund um, soweit dies noch möglich ist.

Je früher Sie also beginnen, Ihre Muskulatur und Faszien in einen gesunden Zustand zu bringen, desto besser. Die beste Nachricht zum Schluss: Muskeln reagieren bis ins höchste Alter auf Trainingsreize, es ist also nie zu spät.

Eine gesunde Herbstwoche wünscht Ihnen

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

