

Bad Homburg, den 6. Juni 2013

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

### Alt werden gleich Leiden?

Schon vor vielen Jahren betreute ich alte und älteste Menschen in Altersheimen und war immer wieder bestürzt über das häufige Leid. Fragen Sie diese Menschen durch was ihre Lebensqualität im Alter am meisten eingeschränkt wird, so nennen Sie an erster Stelle die Schmerzen und ihre dadurch eingeschränkte Beweglichkeit. Beides ist auch der Hauptgrund dafür, irgendwann sein geliebtes Haus, seine geliebte Wohnung verlassen zu müssen und ins Altersheim zu gehen, weil es nicht mehr möglich ist, sich selbst zu versorgen. Fragen Sie junge Menschen wie alt sie werden möchten, dann hören Sie häufig „nicht älter als 70 oder 75 Jahre“ mit der Begründung, dann beginne unausweichlich das Leiden und die Entwicklung zum Pflegefall.

Gleich vorab: Es handelt sich um einen schlimmen Irrtum anzunehmen, diese Aussicht wäre normal und nicht zu verhindern. Heutzutage leider viel zu selten aber immer mal wieder erfahre ich, dass älteste Menschen eines natürlichen Todes sterben und nicht weil sie einer oder mehrerer Krankheiten qualvoll erliegen, meist nachdem sie schon lange als Pflegefall ihr Leben im Bett verbringen mussten. Eines natürlichen Todes zu sterben heißt, irgendwann einfach nicht mehr aufzuwachen oder im höchsten Alter mitten aus dem Leben gerissen zu werden – beim Wandern, beim Ausüben des Hobbies oder beim Feiern im Kreis der Familie, sich noch selbst versorgend bei guter Beweglichkeit und ohne an Schmerzen gelitten zu haben.

Warum ist das heute so selten, dass die meisten Menschen von dieser beruhigenden Möglichkeit so gut wie nichts mehr wissen oder sie für seltene

Glücksfälle halten. Weil man geneigt ist, das für natürlich und unausweichlich zu halten, was alle in ihrer Familie, der Verwandtschaft oder der Bekannten als „Normalität“ erleben. Doch warum ist das heute so normal? Meiner vollsten Überzeugung nach, weil wir Menschen durch die drastisch eingeschränkte Notwendigkeit sich zum Leben bewegen zu müssen, unseren Bewegungsapparat immer mehr mit diesem „Training der minimalen Bewegung“ in Krankheit und Schmerz fahren.

Durch eingeschränkte und einseitige Bewegungsmuster erzeugen wir über muskuläre Verkürzungen zunehmend Schmerzen. Diese führen zu immer größeren Bewegungseinschränkungen und Verschleißschäden. Diese wiederum führen in den „stillgelegten“ Körperregionen zur Unterversorgung von Sinnesorganen, inneren Organen und der Körpergewebe. Und dazu, dass die körpereigene Abfallbeseitigung immer schlechter funktioniert. Motor für alle diese Funktionen ist unsere Muskulatur. Aktivieren wir sie mit den genetisch richtigen Bewegungsreizen – etwa unseren Engpassdehnungen - verschwinden Schmerzen, regenerieren sich Schäden und die Körperzellen werden wieder versorgt. So wird es möglich sich bis ins höchste Alter selbst zu versorgen und wohl zu fühlen. Sie sollten spätestens im Alter von 50 beginnen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

