

# WENN ÄLTER WIR WERDEN

Dr.med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2013

---

Nicht einfach ist das Altern. Ängstlich erinnern sich viele an frühe Traumata, an Schläge, Schrecken des Krieges, welcher jäh die Kindheit zerstörte, an Furcht und Verlassenheit. Schöne Erinnerungen erfüllen uns mit Sehnsucht, Heimweh nach vergangenem Leben. Dann folgten die Jahre des Durchhaltens, harter Arbeit zur Bewährung oder aber wir lebten im Osten, wo man nichts sagen durfte, nichts, das die Eltern gefährden könnte, denn die Meinung war vorgeschrieben. Als endlich wir dann zur Ruhe kamen, als Rentner, als Rentnerin, da merkten wir, dass wie steif wir geworden sind, mit schmerzdem Rücken, in kleinen Schritten langsam uns fortbewegend.

Auch die Jungen um uns haben sich verändert. Sie bewegen sich in Gruppen und nehmen niemanden wahr, sprachlos, einsam, gebückt, den leeren Blick ins i-Phone gerichtet. Wer macht uns Platz: im Tram, im Bus, da wir Schmerzen haben? Wie können wir uns festhalten, wenn uns schwindlig wird?

Beweglichkeit zu bewahren bedeutet Freiheit, Schutz vor Hilflosigkeit, vor dem Altersheim. Beweglichkeit kann trainiert, kann erhalten und zurückgewonnen werden. Möglichst früh soll damit begonnen werden, solange noch keine Schmerzen uns daran hindern. 90% der Rentner Deutschlands sind von Arthrose geplagt und 65% von Rückenschmerzen, besonders in der Lendenwirbelsäule und im Kreuz. Behindert dies das Wandern, so müssen sie vor dem Training geheilt werden.

Die Besuche beim Hausarzt, der Verschrieb verschiedenster Schmerzmittel enden meist mit dem Fazit: „Sie müssen damit leben“. Dem ist aber nicht so, denn rheumatische Schmerzen und Arthrosen können in aller Regel geheilt werden, wenigstens dann, wenn im Gelenk eine feine Knorpelschicht wenigstens noch vorhanden ist. Es geht um die Therapie der Ursachen. Rheuma ist eine Stoffwechselkrankheit: Das Innere der Gelenke ist nicht direkt mit Blutgefässen versorgt. Der Gelenkknorpel wird durch die Synovia, die Gelenkgallerte ernährt, welche die Innenschicht der Gelenkkapsel, das Stratum synoviale bildet. Die Qualität der Gallerte hängt von unserer Ernährung ab. Sie entscheidet über den Knorpel, über Bestand oder Untergang. Eine Ernährung mit 70% pflanzlicher Frischkost (Obst, Salate, Nüsse, Mandeln, Samen und Körner) ist energetisch hochwertig und erhält den Stoffwechsel der Gelenke und des Bindegewebes, der Bänder, Sehnen und der Knochen gesund. Eine Ernährung mit viel Brot, Mehlspeisen, Fleisch, Ei, Fisch, Kaffee, Zucker, Alkohol, überschüssigem Eiweiss und tierischen Fetten und ein Mangel an täglicher Bewegung führt zu degenerativem oder entzündlichem Rheuma.

Zur Heilung rheumatischer Krankheiten sind fünf Änderungen des Lebensstils notwendig: Vegetabile Frischkost (Rohkost mit hochwertigen Pflanzenölen),

tägliches Bewegungstraining, viel Vormitternachtsschlaf und wechselwarme Wasseranwendungen.

Damit wird von Woche zu Woche Besserung erzielt, sogar bei Polyarthrit. Ist die rheumatische Degeneration fortgeschritten so ist die Neuraltherapie notwendig. In der Hand des erfahrenen Arztes ist sie zur Regeneration der Gelenke und Bindegewebe sehr wirksam und ganz wichtig.

Sind die Schmerzen beseitigt, so kann das tägliche Training beginnen. Das Wichtigste ist das Wandern, allein oder in Gruppen, täglich eine Stunde, mehrere Stunden, dann viele Stunden. Es kräftigt das Herz, verflüssigt das Blut, verhindert Gerinnsel, Embolie, Varizen und Thrombose. Der Puls wird langsamer, voller, der Blutdruck sinkt. Wandern erhöht die Vitalkapazität der Lunge, erhöht die Sauerstoffaufnahme der Gewebe, reguliert den Stoffwechsel, bringt Schlaffheit und Bauchfett zum Verschwinden. Damit verhütet es das metabolische Syndrom mit Hypertonie, Diabetes und Arteriosklerose. Es reguliert den Appetit und die Verdauung, strafft den Beckenboden, kräftigt die Muskulatur, hält Wirbelsäule und Gelenke beweglich. Können die Arme frei schwingen, so reguliert das Wandern den Gleichgewichtssinn und die Koordination; Es klärt und ordnet die Gedanken. Tägliches Wandern schützt vor Osteoporose, bei massvoller Besonnung, in der ersten ½ Stunde immer ohne Schutzcrème, damit das UVB-Licht Vitamin D bilden kann, für Knochen und Immunabwehr. So liegt Unabhängigkeit und Beweglichkeit in Ihrer Hand. Eine Therapie, die sich lohnt.

Dr.med. Andres Bircher

#### Tipp:

Nordic-walking ist zwar modisch, doch verlernen Sie durch die Stöcke Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn. Tragen Sie nichts in den Händen, lassen Sie die Arme schwingen. Suchen Sie Anschluss an eine sympathische Senjorenwandergruppe und Gruppen für Bewegung, Gymnastik und Rückenschulung.