



Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

Das Alter

Was sind die Voraussetzungen für ein würdiges und vor allem lebenswertes Altern? Das sind Fragen, die sich wohl jeder einmal in seinem Leben stellen wird.

Viel hängt hier von der Lebensweise ab, auch von der Lebenslust. Ein großer Faktor ist mit Sicherheit die Konstitution, also das was man an körperlicher Robustheit von den Vorfahren mitbekommen hat, die Aktivität, Ziele und soziale Kontakte spielen eine große Rolle und die Ernährung bildet die körperlichen Grundbausteine aus denen sich Krankheit oder Gesundheit schöpfen.

Die Menschen die sehr alt wurden hatten ein paar Dinge gemeinsam: Meist arbeiteten sie bis zuletzt in der Regel als Bauern auf dem Feld, allerdings nicht mehr so hart wie in den jungen Jahren. Da kommen mehrere Faktoren zusammen, über die Arbeit waren sie sinnvoll in das Sozialsystem eingegliedert, sie hatten die Unterstützung der Jüngeren, sie bewegten sich an der frischen Luft und trainierten den Kreislauf dabei, so dass der ganze Körper gut durchblutet wurde. Sie legten täglich lange Fußwege zurück, wodurch die Gefäßelastizität und der Muskeltonus verbessert wurden. Meist, jedoch nicht immer sind sie sehr schlank. Überwiegend findet sich eine Ernährung mit wenig Kalorien und wenigen bis keinen tierischen Eiweißen, der Bedarf wurde überwiegend über vergorene Milchprodukte oder Käse gedeckt. Ein weiterer Einfluss kann durch die Höhenlage ihrer Wohnorte gesehen werden. Diese sehr alten Menschen haben einen besonders wichtigen Platz in der Sozialgemeinschaft, sie werden geachtet und genießen einen hohen Sozialstatus.

Ein gutes Lebenselixier besteht aus 2/3 Knoblauchtinktur (oder Bärlauch) und 1/3 Weißdorntinktur, davon können 3x tgl. 10 Tropfen genommen werden. Für die bessere Durchblutung des Gehirns kann Ginkgo als Tee oder Tinktur genommen werden. Brennnesseltee und Ginseng kräftigen, ebenso wie der Rotwein mit einem Eigelb verquirlt, dem sogenannten Eierwein, in Maßen. Auch Bitterstoffe, die sich in der heutigen Ernährung kaum mehr finden, kräftigen und helfen gut zu verdauen.

Zum Entsäuern kann täglich ein Schuss Apfelessig (Bio) auf ein Glas Wasser getrunken werden.

Den ganzen Körper herzwärts trocken zu bürsten durchblutet und entstaubt, ebenso wie ein kurzes und kaltes Duschbad. Ein täglicher Spaziergang mit und ohne Hund kann empfohlen werden, sowie die Gewohnheit täglicher Gymnastik.

Sehr wichtig ist das ausreichende Trinken von ca. 2 l täglich zum Durchspülen des Körpers, hierbei zählen nur Mineralwasser und Tee mit.

Ganz entscheidend für die Gesundheit ist bestimmt der Lebensmut, die Zuversicht und auch etwas Glück.