

Nett geplaudert mit Birgit Gregor (Fortsetzung)

Mit dieser VIADUKT-Ausgabe setzen wir unsere Gesprächs-Reihe mit der Heilpraktikerin Frau Dr. phil. Birgit Gregor fort, die mit ihrer Praxis für Naturheilkunde in der Georg-Schumann-Str. 260 für die Menschen vor Ort da ist.
Heute: Ältere Menschen in der Naturheilpraxis

V: *Ältere Menschen und Naturheilkunde – wie passt das zusammen?*

BG: Viele ältere Menschen kennen Naturheilmittel noch aus ihrer Kindheit und haben positive Erfahrungen damit: Wadenwickel bei Fieber, Holunderblütentee bei Erkältungen, Wermuttee zur Verdauung, Zwiebelsaft bei Husten. Und sie wissen noch um die Selbstheilungskräfte des Körpers. So wünschen sich diese Menschen insbesondere dann eine sanfte naturheilkundliche Begleitung zur Linderung von Beschwerden, wenn aufgrund behandlungsbedürftiger Erkrankungen mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. Denn sie wissen auch, dass es durchaus zu unerwünschten Begleitwirkungen kommen kann und fragen hier gezielt nach Rat. Andere wiederum wünschen sich einfach Unterstützung aus der Pflanzenmedizin für eine größere Leichtigkeit im Alltag.

V: *Was ist für Sie das Besondere in der therapeutischen Begegnung mit älteren Menschen?*

BG: Es gibt gegenwärtig wohl kaum eine Altersgruppe, in der so viele unterschiedliche Lebensmodelle und Konzepte gelebt werden wie in der Gruppe der über 65jährigen. Die Lebensgeschichten beginnen zum Teil schon in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit all ihren Entbehrungen und familiären Dramen. Auch die nachfolgende Zeit war oft von Hunger und schwerer körperlicher Arbeit geprägt. Diese Erfahrungen stecken tief in Seele und Knochen und können sich in mancherlei Beschwerden zeigen. Andererseits gab es nie zuvor in der Geschichte so viele geistig und körperlich aktive Rentner wie heute. Menschen also, die das Alter mit all seinen Freiheiten und Schätzen als Geschenk betrachten können, die reisen, tanzen, ehrenamtlich tätig sind. Andere wieder leben sozial isoliert und sammeln Pfandflaschen für ihren Unterhalt. Wieder andere begegnen hochbetagt der Liebe ihres Lebens.

V: *In unserer Gesellschaft wird das Thema „Altern“ ja gern ausgeblendet.*

BG: Ja, es scheint paradox. Fast jeder Mensch möchte möglichst alt werden, doch kaum einer möchte alt sein und mit den

Begleitumständen konfrontiert werden. Denn noch immer wird Alter in unserer Kultur automatisch und einseitig mit unangenehmen körperlichen Erscheinungen, scheinbaren Mangelzuständen, Leid oder Entmündigungen durch die Familie verbunden. Das ist ein gesellschaftliches Problem, kein biologisches. Denn Altern ist keine Krankheit sondern gehört zum normalen Verlauf des Lebens. Auch wenn am Ende unserer Tage der biologische Tod steht, heißt das noch lange nicht, dass Altern automatisch mit Leid zu verbinden ist.

V.: *Was bedeutet „altern“ aus biologischer Sicht? Können wir alt werden ohne zu altern?*

BG: Es gibt so einen Spruch: Jeder ist so alt, wie er sich fühlt. Gemeint ist damit, dass zwischen einem biographischen, einem sozialen / seelischen und einem biologischen Alter unterschieden werden kann. Rein biologisch betrachtet beginnt der Prozess des Alterns mit der Geburt und ist unumkehrbar. Dabei sind die inneren Abläufe so fein auf einander abgestimmt, dass täglich neue Zellen gebildet werden und zugleich verbrauchte oder beschädigte Zellen absterben können. Davon bekommen wir in der Regel nix mit. So gibt es zum Beispiel gleichzeitig auf- und abbauende Zellen in einem Knochen. Ihr Verhältnis ändert sich im Laufe der Zeit jedoch. Insgesamt scheint es so zu sein, dass sich in unseren Dreißigern die Teilungs- und Regenerationsfähigkeit von Zellen verringert, ebenso die Aktivität von Enzymen und Hormonen. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die Stoffwechsellaktivität, auf Zellstrukturen, Gewebe und Organe. Die biologische Alterung kann also nicht verhindert werden. Wir können heute jedoch dafür sorgen, dass wir möglichst gut altern.



Foto: Dr. Gregor

V: *Gut altern, was bedeutet das konkret?*

BG: Naja, früher dachte man, dass unser Körper hauptsächlich durch Verschleißerscheinungen (Gelenke) oder neu eintretende Erkrankungen altert. Inzwischen geht man davon aus, dass es sich beim Altern um ein genetisch festgelegtes Geschehen handelt, das durch äußere Faktoren jedoch wesentlich beschleunigt werden kann. Das bedeutet, dass der Zeitpunkt des spürbaren Alterns stark durch die persönliche Lebensgeschichte, durch das soziale, familiäre oder berufliche Umfeld, den Umgang mit Krisensituationen und die Lebensweise beeinflusst wird. Also durch die Lebensqualität, aber auch die Anwesenheit oder Abwesenheit von Frohsinn. Wir wissen auch, dass sich zahlreiche Funktionen, etwa die Gehirnleistung, noch bis ins hohe Alter trainieren und auch steigern lassen. Auch hierbei kann die Pflanzenmedizin sowie die grundsätzlichen Entschleunigung des Lebens mittels scheinbar unspektakulärer Weisheiten der alten Naturmediziner wie Hufeland oder Kneipp gut unterstützen.

V: *Achtsamkeit und Entschleunigung – Nennen Sie uns doch bitte ein Beispiel.*

BG: Machen wir eine kurzen Ausflug zu



www.Freiraum-LE.de
Tel.: 0162/80 70 304

HAUS AM SEE

ganzjährig geöffnet, kein Ruhetag
Montag bis Freitag 11 – 19 Uhr / Samstag und Sonntag 10 – 19 Uhr
Imbiss- und Getränkeangebot – abwechslungsreich und preiswert

✓ beschaulich im Grünen, direkt am Seeufer

✓ Kaminstubchen

✓ Tret- und Ruderboote für alle Altersgruppen

Ihr freundliches Gasthaus und Bootsverleih am Auensee

Sie suchen einen Ort für Ihre Feier? Unsere gemütliche Kaminstube und ein eigener Terrassenbereich stehen für Sie bereit (bis 30 Personen)!

Magen, Darm, Verdauung: Wie oft haben wir in unseren Kindheitstagen gehört: „Setze Dich zum Essen hin. Iss langsam und kaue jeden Bissen 30 mal. Getrunken wird erst nach dem Essen.“ Wieso? Weshalb? Warum? Die Aufnahme von Nahrung ist kein Zeitvertreib sondern dient dazu, unsere Zellen und Organe mit Energie zu versorgen. Hierfür muss die Nahrung mit ihren Grundelementen Zucker/Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in die Zelle – also zerkleinert und in Körperenergie umgewandelt werden. Dies geschieht vorwiegend durch Hormone und Enzyme. Lassen wir beim Essen die oben gesagten Empfehlungen weg und leiden wir zusätzlich unter Zahnverlust können die benötigten Stoffe nicht ausreichend über die Schleimhäute freigesetzt werden. Die Stoffwechselaktivität lässt dann nach, eine Minderversorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Hormonen kann die Folge sein. Sind die Organe und Gewebe unzureichend versorgt, kann es zu Ablagerungen, Verspannungen, Funktionseinschränkungen, Schmerzen oder Stimmungsschwankungen kommen.

V: *Wie hängen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zusammen?*

BG: Hinter jedem Schmerz verbirgt sich letztlich eine Entzündung, auch wenn wir diese nicht immer sehen können. Das stoffliche Gleichgewicht ist gestört, das Gewebe schwillt an, durch die Raumforderung kommt es zu Überwärmung, Schmerzen und damit Funktionseinschränkung. Wir reagieren logischerweise mit Schonhaltung und vermeiden die so notwendige Bewegung. Dadurch geraten jedoch weitere Systeme durcheinander: Fasern verkürzen sich, Muskeln bilden sich zurück, Nährstoffe werden nicht ausreichend transportiert, die Wärmeregulation lässt nach. Doch der Schmerz bleibt. Von daher spielt im Alter die Schmerzlinderung eine große Rolle.

V: *Welche naturheilkundliche Therapie empfehlen Sie bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen?*

BG: Schnell wirkende synthetische Schmerzmittel mögen zunächst für eine gewisse Zeit angeraten sein. Parallel hierzu gilt es, die Ursachen der Schmerzen und Entzündungsprozesse zu erkennen, weitestgehend zu minimieren und die anderen Funktionskreisläufe aktiv zu halten. Eine große Rolle spielt dabei auch eine Ernährung, die weniger Entzündungsbotenstoffe im Körper freisetzt. Weiter unterstützend können entzündungshemmende und stärkende Pflanzenmittel, Wickel, Auflagen, faser- und muskelentspannende medizinische Massagen mit schmerzlindernden Ölen sowie Dehnungs- und Atemübungen eingesetzt werden. Und das alles langsam und sanft, der Regulationsfähigkeit des Körpers angemessen. Aber auch wohl wissend, dass alle Heilungsprozesse sehr viel länger dauern als in jüngeren Jahren. Mitunter kann es schon ein Gewinn an Lebensfreude sein, wenn die Leber weniger Medikamente verstoffwechseln muss und der Verlust an Elastizität von Geweben, Gefäßen und Gedanken verlangsamt wird.

V: *Altersweisheit oder Verwirrtheit – was bedeutet das für Partner und Familie?*

BG: Wir leben schon in einer verrückten Zeit. Früher galt das Weiß in der Haarfarbe als Ausdruck eines erfahrungsreichen gelebten Lebens, stand für Lebensweisheit und Würde, auch für manch fröhlich tolerierte Narretei. Demut und Dankbarkeit waren keine Fremdwörter. Heute wird gern gegen jedes graue Etwas an unserem Körper angefärbt, um den Anschein ewiger Jugend zu halten. Umso bestürzender ist es dann, wenn wir oder unsere Angehörigen erkennen müssen, dass es mit der bislang gepflegten Selbstkontrolle nicht mehr wie gewünscht klappt. Wir können dies ignorieren oder daran verzweifeln. Wir können uns auch mutig den Gegebenheiten stellen und uns gemeinsam an Lösungen herantasten. Wie auch immer die persönliche und or-

ganisatorische Neujustierung dann auch aussehen mag – es gibt kein richtig oder falsch. Es helfen weder starre Erwartungen noch Vorwürfe oder Selbstaufgabe. Entlastend kann es jedoch sein, wenn die Aufgaben mit einer großen Portion Herzensliebe vor allem sich selbst gegenüber angegangen werden. Dazu gehört es auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren, besonders als pflegender Angehöriger. Und was in jeder Lebenslage gut tut: eine ausreichende Versorgung mit nervenstärkenden pflanzlichen Vitalstoffen.

V: *Vielen Dank Frau Gregor. Wir freuen uns schon auf das nächste Gespräch mit Ihnen im Oktober zum Thema „Gesundheit und Ernährung“.*

Kontakt:
Telefon: 0341 – 22 70 11 20
Email: info@gregor-heilpraktiker.de
www.gregor-heilpraktiker.de

(Das Gespräch führte Frau Carola Kreßner, Vorsitzende des Bürgervereins Möckern-Wahren e.V.)



therapaedica
Beratungsstelle

- Familienberatung
- Erziehungsberatung
- Konfliktberatung
- Lebensberatung

Beratungstermin unter 0341 - 55 01 88 17

Pestalozzistraße 10 • 04178 Leipzig



Friseursalon
Scheib

Ihr Friseur für die ganze Familie
www.Friseur-Scheib.de

Friseur und Kosmetik
 Zur Lindenhöhe 1 · 04158 Leipzig
 Tel.: 03 41 - 461 66 04

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr · Sa. 8 - 12 Uhr

Friseursalon

Bierbaum

Neue Öffnungszeiten: Mo 10 - 18:30 Uhr
 Di - Fr 9 - 19:00 Uhr
 Weitere Termine, auch Sa., nach Vereinbarung.

Knopstr. 17, 04159 Leipzig, Tel.: 0341 / 901 11 04

Friseursalon / Nagelstudio / Kosmetik

VIA



DIE BÜRGERZEITUNG FÜR MÖCKERN, WAHREN UND LINDENTHAL

DUKKT

Nr. 162 – August 2019

Die neuen Haltestellen-Wartehäuschen im Stadtbezirk Nordwest
Bitte lesen Sie den Artikel auf Seite 2



Fotos: Karl-Heinz Kohlwagen