

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken –
Vorbeugen und Behandeln

Inhalt

Einleitung	1
Wie bleibe ich im Alter gesund? – Empfehlungen von Frau Dr. Veronica Carstens	6
Ansprache von Dr. Veronica Carstens für den Bundeskongress der älteren Generation (13.5.1980)	8
Die häufigsten Beschwerden	13
Allgemeinbefinden	13
Kaffee mit einer Prise Kardamom	13
Ein Löffel Honig am Tag	14
Ein Löffel Olivenöl täglich	16
Habermus nach Hildegard von Bingen zur Stärkung	17
Haferdrink	18
Haustee für das Alter	19
Wärmende Teemischung für Bauch und Lunge	21
Teemischung bei Erschöpfung	22
Nerven und Sinnesorgane	23
Warme Milch mit Honig zum Einschlafen	23
Schlaftee für ältere Menschen	25
Kamillentee bei Nervosität und Schlafstörungen	26
Alkoholfreies Bier bei Schlafstörungen	27
Schlafkissen	28
Bienenwachsaufgaben bei Schlafstörungen	29
Warmes Fußbad bei Schlafstörungen	30
Zitronenöl für die Stimmung	32
Lavendel bei innerer Unruhe	33
Wärmflasche bei kalten Füßen	34

Fußmassage bei Gangunsicherheit	36
Augenbad mit Salzwasser bei Trockenen Augen	37
Mund und Zähne	38
Gesund essen trotz Kaustörungen	38
Salbeieinlage bei Aphthen oder Druckstellen	40
Schwarzer Tee bei Aphthen	42
Ölziehen für die Mundgesundheit	43
Atemwege	44
Zwiebelhustensaft bei Husten	44
Hustentee für ältere Menschen	45
Hustentee bei trockenem Husten	46
Hustensaft mit Fenchel und Majoran	47
Honig bei Husten	48
Fenchelhonig (selbstgemacht) bei Husten	49
Hustensirup aus Gemüse	50
Leinsamentee bei Reizhusten	52
Kartoffelwasser mit Honig bei Reizhusten	53
Meerrettich-Honig bei Infekten der Atemwege	54
Hühnersuppe bei Erkältung	55
Salzwasserspülungen bei Erkältungen	57
Kartoffelwickel bei Bronchitis	58
Süßholz-Wein	60
Herz, Kreislauf, Gefäße	61
Knoblauchtinktur	61
Knoblauch-Zitronen-Wasser bei Arteriosklerose	63
Kräutersalzmischung bei Bluthochdruck	64
Flohsamenschalen bei erhöhten Blutfetten	66
Grüner Tee für Gefäße und Knochen	67
Kräutertee bei Krampfadern	68

Trockenbürsten für die Durchblutung	69
Kamillenkompresse bei Hämorrhoiden	71
Venenwickel mit Essigwasser	72
Quarkauflage bei Krampfadern und Venenentzündung	73
Blutspenden bei Bluthochdruck	74
Magen und Darm	75
Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen	75
Honigwasser für die Verdauung	76
„Kü-Ka-Lei-Wa“ bei Sodbrennen	77
Heilerde bei Sodbrennen und Reizmagen	78
Gewürzmischung für die Verdauung	79
Geriebener Apfel für die Darmgesundheit	81
Leinsamenschleim bei Magenschmerzen und Gastritis	82
Smoothies bei Darmträgheit	84
Einlauf (Klistier) bei Darmträgheit	85
Sauerkrautsaft/Apfelsaft für die Darmgesundheit	86
Tee zur Förderung der Verdauung	87
Karottensuppe bei Durchfall	88
Schwarzer Tee mit Salz und Zucker bei Durchfall	90
Heilerde bei Durchfall	91
Pfefferminztee bei Krämpfen	92
Kamillen-Rollkur bei Gastritis	93
Knochen, Gelenke und Muskeln	94
Senf bei Muskelkrämpfen	94
Essiggurkenwasser bei Muskelkrämpfen	95
Rheuma-Tee	96
Mehlsäckchen und Körnerkissen bei Arthrose	98
Kohlaufage bei Gelenkbeschwerden	99
Kartoffelaufage bei Nackenverspannungen	100

Kühlen mit Erbsensäckchen oder Mehlbeuteln bei warmen Gelenken	102
Johanniskrautrotöl bei schmerzenden Gelenken	103
Retterspitzauflage bei Arthrose und Fibromyalgie	104
Quarkwickel bei heißen Gelenken	105
Leinölwickel bei Karpaltunnelsyndrom	106
Linsenbad bei Arthrose	108
Blase und Nieren	109
Hirse bei Blasenschwäche	109
Zinnkraut-Tee bei Blasenschwäche	110
Ansteigendes Fußbad bei Blasenentzündung	111
Haut	112
Fußbad mit Apfelessig bei Nagelpilz	112
Essig mit Kräutern und Knoblauch bei Nagelpilz	114
Besondere Pflege	116
Lavendel- Brustauflage zur Vertiefung der Atmung	116
Einreibung mit Wildrosenöl für Hochbetagte	117
Salbeiteewaschungen bei erhöhtem Schwitzen	118
Ingwertee im Winter oder bei Frieren	119
Wärmender Kräutertee bei Frieren	120
Kraftsuppen bei Schwäche und Erschöpfung	122
„Aufgeschlagenes Ei“ mit Rotwein und Zucker als Energiebooster	124
Hochprozentiges in der Heilkunde: Rum, Cognac, Schnaps, Whisky	126
Quellen	129

Einleitung

Das Alter – es ist nicht mehr das Gleiche wie früher, als man mit 70 schon zum „alten Eisen“ gehörte und die Lebenskräfte verbraucht waren. Die Menschen heute sind fitter, sie werden sehr viel älter. Und so unterscheidet die Altersforschung heute den langen Zeitraum ab 60+ in das „dritte“ und das „vierte“ Lebensalter, in die „jungen Alten“ – auch als Best-Ager, Silver-Ager oder Generation+ bezeichnet, und die „alten Alten“. Die „neuen Alten“ sind nicht nur gesünder, sondern auch dynamischer, selbstbewusster und aktiver als in früheren Zeiten. Dies bestätigt auch die so genannte Generali Altersstudie von 2017: „Der Gesundheitszustand 65- bis 85-Jähriger ist heute weitaus besser als vor zwanzig, dreißig Jahren. (...) 40% der 65- bis 85-Jährigen bewerten ihren Gesundheitszustand uneingeschränkt positiv: 39% mit 'eini-germaßen', jeder Fünfte als 'nicht besonders' oder eindeutig 'schlecht.'“ Bereits in einer Vorgängerstudie von 2013 wurde konstatiert: „Auffällig ist die Leistungsfähigkeit dieser Generation. Auch im hohen Alter ist die Vitalität deutlich höher als bei den Vorgänger-Generationen. Die Altersschwellen, ab denen sich Interessen und Aktivität deutlich vermindern, haben sich um rund zehn Jahre nach hinten verschoben. Während die Gesellschaft strukturell altert, hat sich die ältere Generation gleichsam verjüngt und kompensiert damit zum Teil die Auswirkungen des demografischen Wandels. (...) Die 65- bis 85-Jährigen sind heute wesentlich gesünder als vergleichbare Altersgruppen früher. (...) Mehr als in den Vorgänger-Generationen kümmern sich die Älteren heute darum, fit zu bleiben. (...) Unter den Wünschen für die Zukunft dominiert entsprechend die Erhaltung der Gesundheit. Sie ist neben Einkommen und Bildung in vielen Lebensbereichen der wichtigste Parameter für ein erfülltes Leben im Alter“ (Generali Altersstudie 2013).

Auch die Zufriedenheitskurve steigt wieder gehörig an. Menschen mit 70 Jahren sind, was das Ausmaß ihrer Zufriedenheit angeht, mit jungen Menschen vergleichbar.

Dem „dritten Lebensalter“ folgt das „vierte Lebensalter“, ab dem 80. Lebensjahr spricht man von Hochaltrigkeit. Erst jetzt fühlen sich viele Menschen „wirklich alt“, dann nämlich, wenn viele Dinge nicht mehr so gut gehen. Es kommt zu Einschränkungen, die sich auf die Mobilität auswirken. Jetzt zieht es hier und drückt dort, beim Einen sind es die Augen, beim Nächsten die Ohren, die nachlassen. Beschwerden und Krankheiten können sich gegenseitig verstärken. In Amerika als einer aktivitäts-, leistungs- und bewegungsorientierten Gesellschaft wird im Verlauf des Älterwerdens von den „Go-goes“, den „Slow-goes“ und den „No-goes“ gesprochen. Also erst mal geht’s, dann geht’s langsam und irgendwann geht gar nichts mehr.

Die Zahl der Hundertjährigen ist in den letzten Jahren bereits deutlich gestiegen. Das wird sich in Zukunft noch verstärken: Nach Hochrechnungen soll der Anteil der Über-80-Jährigen zufolge bis 2030 um 51% zunehmen (Statistisches Bundesamt, in: Bundesministerium des Inneren: Jedes Alter zählt, 2012). Auch wenn die Pflegebedürftigkeit im hohen Alter uns Sorgen macht und die Berichte über einen Pflegenotstand zu Recht aufrütteln und auf Missstände hinweisen. Diese Sorgen werden auch in der Generali Altersstudie deutlich: Der Wunsch nach Autonomie und die Angst vor Pflegebedürftigkeit stehen für den vierten Lebensabschnitt ganz oben: Jeweils rund vier von fünf Befragten wünschen sich, dass sie möglichst lange unabhängig bleiben können und nicht pflegebedürftig werden (vgl. Generali Altersstudie, 2013). 2020 gab es insgesamt in Deutschland 4,2 Millionen Pflegebedürftige, davon 3,4 Millionen zuhause (80%) und 843.000

(20%) in Pflegeheimen. Auf die Gesamtbevölkerung von 83 Millionen bezogen leben also etwas mehr als 1% der Bevölkerung in Heimen.

Die Zahlen zeigen: Viele Menschen im Alter versuchen, möglichst lange gesund und autonom zu sein. Und bei Natur und Medizin e.V. kennen wir so manche Geschichte von Mitgliederinnen und Mitgliedern, die davon erzählen, dass sie mit 70 weitaus fitter sind, als sie dies mit 40 oder 50 waren.

Die Hauptsäulen der Gesundheit sind – auch im Alter – Ernährung, Bewegung, Entspannung, hinzukommt ein gutes soziales Netz und eine sinnvolle Tätigkeit. Sie alle können dazu beitragen, die Gesundheit zu stabilisieren und den Verlauf von Krankheiten zu verlangsamen.

Gleichzeitig gibt das Deutsche Zentrum für Altersfragen in einem Fact Sheet von 2014 über den Gesundheitszustand älterer Menschen in der EU an, dass 62% der Personen im Alter von 65 Jahren und älter über eine langfristige chronische Erkrankung oder ein langfristiges Gesundheitsproblem berichten. Erwartet wird ein deutlicher Zuwachs an den großen Volkskrankheiten, die auch die häufigsten Alterskrankheiten sind, vor allem Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit (Gefäßveränderungen der Herzkranzgefäße mit nachfolgender Minderdurchblutung des Herzens), Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, chronische Erkrankungen von Bronchien und Lunge, Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz und Parkinson. Dies aber geht üblicherweise mit einem steigenden Medikamentenkonsum einher. Das Robert Koch Institut schreibt in einem Gesundheitsreport (zur Frage „Wie gesund sind die älteren Menschen?“): „Die gleichzeitige Anwendung von fünf und mehr Arzneimitteln ist bei älteren

Menschen deutlich häufiger und geht mit einem erhöhten Risiko von unerwünschten Arzneimittelwirkungen und Wechselwirkungen einher.“¹

Vor diesem Hintergrund muss es ein wichtiges Ziel sein, Medikamente so gut es geht durch naturheilkundliche/komplementärmedizinische Maßnahmen oder sogar naturheilkundliche Selbsthilfestrategien zu ersetzen, ganz nach dem Motto: „So viel Medikamente wie nötig, so wenig Medikamente wie möglich.“

In dem vorliegenden Ratgeber möchten wir Ihnen einige einfache Hausmittel und Selbsthilfemöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde vorstellen. Es ist ein „Best of“ unserer zahlreichen andere Ratgeber, ergänzt durch neue Anwendungen und zahlreiche Hinweise extra für Senioren. Denn natürlich sind Senioren, gerade auch, wenn wir an die Älteren unter ihnen denken, empfindlicher, müssen insgesamt vorsichtiger selber vorgehen und von anderen behandelt werden. Vor diesem Hintergrund sind die Tipps und Rezepte in diesem Buch zusätzlich geprüft, werden mögliche Warnhinweise oder auch spezielle Informationen für Senioren gegeben, vor allem im Hinblick auf Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen.

Dabei handelt es sich nur um ein Segment der Selbsthilfe, um im Alter Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Ergänzend möchten wir gerade Senioren folgende Ratgeber aus dem dem KVC Verlag ans Herz legen, in denen andere Bereiche der Selbsthilfe und Gesundheitsförderungen thematisiert werden:

1 Robert Koch-Institut: Gesundheit in Deutschland, 2015, S. 408

- Bewusst atmen, besser leben (Anna Paul, Annette Kerckhoff)
- Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem (Michael Elies)
- Gymnastik für Senioren (Johanna van Galen)
- Alt werden wie ein Baum (Nils Altner, Birgit Ottensmeier)
- Aufrecht, heiter und gelassen. Yoga kennt kein Alter (Rita Keller), Buch und DVD

Wir wünschen Ihnen bei der Durchsicht dieses Büchleins, das als kleines Nachschlagewerk gedacht ist, gute Verwendung und Erfolg bei den vorgeschlagenen Selbsthilfemaßnahmen. Mehr als bei anderen Büchern ist es angelegt als ein interaktives Projekt im Dialog. Sollten Sie also selber bei typischen Beschwerden im Alter gute Erfahrungen mit Hausmitteln oder anderen einfachen Selbsthilfestrategien gemacht haben, oder sollten Sie bestimmte Anwendungsbereiche vermissen, so schreiben Sie uns gerne, so dass wir Ihre Tipps und Anregungen gerne in der nächsten Neuauflage verwenden.

Dr. Annette Kerckhoff

Dr. Michael Elies