



# Naturheilkundliche Perspektiven: Aktivieren von Selbstheilungskräften im Alter



Heilpraktiker Jan Laucken

Die Einstellungen zum Altern haben sich häufig gewandelt. Es gab Kulturen und Zeiten, die das Alter schätzten, und solche, die in ihm vor allem Negatives sahen. Wie Befragungen zeigen, herrscht in weiten Kreisen der Bevölkerung zurzeit immer noch das Defizit-Modell des Alterns vor: Altern bedeutet Abbau, Einbuße, Schlechterwerden. Wer so denkt, merkt oft gar nicht, dass es die Art seines Fragens ist, die ihn so denken lässt. Fragt jemand beispielsweise, wie sich das Leistungsvermögen im Hochspringen entwickelt, dann wird er zu dem Schluss kommen, dass es spätestens ab dem 30sten Lebensjahr bergab geht. Wer so denkt, tut so, als könne er Menschen dadurch erfassen, dass er sie in einem Gefüge irgendwelcher Leistungsdimensionen einfängt. Dies kann man tun, doch wird man dadurch dem Wesen des Menschen nicht gerecht. Menschen wandeln sich in ihren Lebensaltern nicht dimensional, sondern ganzheitlich.

Dies ist die Grundüberzeugung naturheilkundlicher Betrachtung, und dies ist die Grundlage naturheilkundlicher Behandlung. Bereits Hippokrates wies darauf hin, dass die Ernährungsbedürfnisse alter Menschen andere sind als junger

Menschen. Und diese andersartige Beschaffenheit ist nicht quantitativer sondern qualitativer Art.

Die Naturheilpraxis baut auf die Selbstheilungskräfte der Menschen. Diese gilt es zu erkennen, zu unterstützen oder zu aktivieren. Welche Selbstheilungskräfte bei einem Menschen der Unterstützung oder Aktivierung bedürfen, das hängt von der besonderen Konstitution eines Menschen ab. Die Konstitution eines Menschen wird sich im Laufe seines Lebens wandeln, und sie wird dies vornehmlich qualitativ tun. Die naturheilkundliche Anamnese, Diagnose und Therapie geht von dieser qualitativ jeweils besonderen, ganzheitlichen Konstitution eines Menschen aus. Das jeweilige Lebensalter eines Menschen nimmt bei dieser Erfassung breiten Raum ein. Wie dann, je nach Konstitution, auf die Selbstheilungskräfte eines älteren Menschen naturheilkundlich eingegangen und eingewirkt werden kann, das sei im Folgenden an einigen ausgewählten thematischen Feldern erläutert.

In einer Zeit, da der Anteil der Menschen mit einem Alter von über 60 Jahren bald den größten Teil der Bevölkerung ausmacht, werden praktische, nützliche und einfühlsame Methoden zur Behandlung ihrer besonderen gesundheitlichen Probleme immer dringlicher.

## Bedürfnis nach sozialer Einbindung

Ein sinnerfülltes und ein freudvolles Leben können Menschen nicht in Einsamkeit führen. Die Menschen sind daraufhin angelegt, sich mit anderen Menschen zu verbinden, sich mit ihnen auszutauschen, etwas gemeinsam zu tun. Dies geschieht im Beruf, in der Familie, mit Freunden. Im fortgeschrittenen Lebensalter nehmen solche oft recht praktischen Interaktionsbezüge ab. Zugleich aber wächst bei älteren Menschen das Potenzial sich in Gesprächen zu begegnen. Die Geschichten erzählende Oma ist ja fast schon eine mythische Figur. Mit

diesem Vermögen, sich in Gesprächen zu begegnen, wächst das Bedürfnis dies zu tun. Damit werden ältere Menschen oft allein gelassen. Natürlich kann eine naturheilpraktische Behandlung diesem Bedürfnis nicht voll Genüge tun, doch kann sie ihm entgegen kommen, indem sie sich Zeit nimmt, indem sie bereit ist, nicht nur über körperliche Befindlichkeiten zu reden, sondern auch die alltäglichen Sinnbezüge des Lebens einzubeziehen. Beides gehört zusammen. Das ist ein zentrales Credo ganzheitlicher heilpraktischer Behandlung. Zu ihr gehören deshalb ausführliche und eingehende Gespräche.

## Bedürfnis nach Berührung

Sich in einem gemeinsamen Gesprächskosmos zu begegnen, ist wunderbar. Doch Menschen sind auch leibliche Wesen. Der Leib der Menschen erschöpft sich nicht darin, Hülle zu sein. Der Leib verbindet die Menschen mit der Welt und mit ihren Mitmenschen. Wer kennt nicht die wohltuende Umarmung durch einen lieben Mitmenschen? Wer kennt nicht das sich umarmende Teilen von Freude und Leid? Wer kennt nicht die Wärme, die einen Menschen durchströmt, wenn ein liebevoller Mitmensch seine Hand ergreift und zärtlich hält? Wünsche nach solchen leiblichen Kontakten nehmen im Alter nicht ab sondern zu. Und sie gewinnen eine besondere Qualität. Leibliche Geborgenheit zu spüren wird ein hoher Wert. Leider läuft auch dieses Bedürfnis älterer Menschen oft ins Leere. Manchmal wird es gar skeptisch beäugt. Welch ein Unsinn. Auch hier natürlich gilt wiederum, die naturheilkundliche Behandlung kann dieses Bedürfnis nicht voll erfüllen, doch kann sie ihm in heilsamer Weise begegnen. Viele Naturheilpraxen bieten verschiedenste Formen der Massage an, jeweils abgestimmt auf die Bedürfnisse und die Wünsche der Patienten/innen. Wie zum Beispiel Klassische Massage, Fußreflexzonenmassage, Entspannungs- und Wohlfühlmassage oder Ayurveda Massage.

## Anregung und Entspannung

Gerade am Beispiel der Massagen lassen sich ganzheitliche Betrachtung und Behandlung der Naturheilpraxis gut demonstrieren. Massagen haben eine seelische und eine körperliche Wirkungsseite. Über seelische wurde gerade gesprochen, nun zur körperlichen: Massagen stimulieren das Nerven-, das lymphatische und das Kreislaufsystem. Durch den gesteigerten Blutdurchfluss etwa werden Sauerstoff und Nährstoffe zugeführt und Schlackenstoffe werden abtransportiert. Gerade im fortgeschrittenen Lebensalter tut diese anregende Wirkung von Massagen den Menschen sehr gut. Kleinere Krankheiten bessern sich oft allein schon dadurch. Zu dieser anregenden Wirkung bestimmter Massagen gesellte sich die entspannende Wirkung anderer Massageformen. Es wird oft vergessen, dass die bloße Berührung durch die menschliche Hand eines der ältesten und wirksamsten Mittel ist, um körperliches Unwohlsein zu beheben, um Stress abzubauen, um Entspannung herbeizuführen. Oft spüren die Patienten/innen nach einer Behandlung, dass der Atem leichter geht und sie besser schlafen oder ruhen können. Auch der Geist wird klarer und sie fühlen sich lebendiger.

## Altersgerechte Ernährung

Auch die Ernährung hat eine seelische und eine körperliche Wirkungsseite. Sie sollte Augen, Nase, Zunge und Gaumen erfreuen, sie sollte bekömmlich sein, Wohlbefinden fördern und die Lebensgeister wecken. Längerfristig gesehen, sollte sie Erkrankungen vorbeugen und damit der Gesundheit dienen. Damit all diese Wirkungen eintreten, muss in einer naturheilkundlichen Behandlung zunächst die körperliche Konstitution eines Menschen altersgerecht diagnostiziert werden. Diesbezügliche Unterschiede zwischen älteren Menschen sind oft größer als solche zwischen jüngeren Menschen. Die Vitalblutanalyse ist ein differenzialdiagnostisch taugliches In-

strument. Es gibt einige Merkmale der körperlichen Konstitution älterer Menschen, die weit verbreitet sind und somit vorzüglicher Beachtung bedürfen. Hier seien nur ein paar Beispiele genannt, um zu verstehen, wovon die Rede ist.

**Vitamine:** Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die Ernährung in ausreichendem Maße bestimmte Vitamine enthält, beispielsweise die Vitamine C, D, B1, B2, B6, B12, E.

**Spurenelemente und Mineralstoffe:** Kalzium, Eisen und Zink beispielsweise sind im Alter von hoher Bedeutung.

**Ballaststoffe:** Die Ernährung sollte ballaststoffreich sein, damit der Verdauungsapparat effektiv arbeiten kann.

**Flüssigkeitszufuhr:** Der Körper benötigt Wasser als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Täglich verlieren Menschen mehr als 2 Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft, Stuhl und Harn. Wasserverluste über den Schweiß sind im Sommer besonders hoch. Diese Verluste müssen ersetzt werden. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr vermindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Haut und Schleimhäute trocknen aus. Die Wirkung von Medikamenten kann beeinflusst sein. Verstopfungen und Infektionen der Harnwege werden begünstigt. Die Regulation der Körpertemperatur kann beeinträchtigt werden. Gesunden Personen, die über 65 Jahre alt sind, wird empfohlen ca. 2,3 Liter Wasser täglich zu sich zu nehmen. Etwa ein Drittel stammt dabei aus fester Nahrung, d. h. aus dem gewöhnlichen Essen. Der größte Teil, ca. 1,5 Liter, muss über Getränke zugeführt werden.

In einer naturheilkundlichen Behandlung, die immer ganzheitlich angelegt ist, sind alle der oben kurz skizzierten Momente aufeinander abgestimmt zu beachten. Wichtig ist dabei, die dem Lebensalter eines Menschen gemäße Konstitution zu berücksichtigen. Nur dann kann es gelingen die Selbstheilungskräfte eines/r Patienten/in im fortgeschrittenen Lebensalter optimal zu aktivieren.

*Verfasser: Jan Laucken, Heilpraktiker  
Neckarhalde 5, 72070 Tübingen  
Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11*

## Stadtzeitung für Tübingen

[www.tif-tuebingen.de](http://www.tif-tuebingen.de)

Erscheint im

Schlossgarten Verlag, Tübingen

V. Rudolph / V. Dürrschnabel GbR

Geschäftsführer: Volker Rudolph  
Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen  
Telefon 0 70 71/9 79 88 80  
Fax 0 70 71/9 79 88 90

Bankverbindung

Kreissparkasse Tübingen  
BLZ 641 500 20  
Konto-Nr. 11 52 73 7

Private Kleinanzeigen

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80  
E-Mail: [anzeigen@tif-tuebingen.de](mailto:anzeigen@tif-tuebingen.de)

Geschäftsanzeigen und Prospektbeilagen

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80  
E-Mail: [anzeigen@tif-tuebingen.de](mailto:anzeigen@tif-tuebingen.de)

### Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen	Mittwoch	12 Uhr
Millimeteranzeigen	Mittwoch	12 Uhr

(Druckfertige Vorlagen)

### Mediengestaltung

Fragen zur Gestaltung der Anzeigen, Grafik- und Dateiformate  
Email: [media@tif-tuebingen.de](mailto:media@tif-tuebingen.de)

### Redaktion

Volker Rudolph  
Telefon 0 70 71/9 79 88 88  
Telefax 0 70 71/9 79 88 90  
Email: [redaktion@tif-tuebingen.de](mailto:redaktion@tif-tuebingen.de)

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

### Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH  
Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen  
Telefon 0 72 45/92 70-0  
Fax 0 72 45/92 70-50  
Email: [info@duerschnabel.com](mailto:info@duerschnabel.com)  
Internet: [www.duerschnabel.com](http://www.duerschnabel.com)