

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Noch vor wenigen Jahrzehnten war ein Mensch, der seinen 60. Geburtstag feierte, alt, verbraucht und hatte bestenfalls noch paar Jahre zu leben. Heute ist das zum Glück anders. Die Lebenserwartung liegt aktuell in Deutschland bei rund 80 Jahren. Nichtsdestotrotz sendet der Körper spätestens ab dem fünften Lebensjahrzehnt warnende Signale: Augen und Ohren lassen nach, Stress fühlt sich noch anstrengender an und es fällt zunehmend schwerer sich von körperlich belastenden Phasen zu erholen.

Tatsächlich bauen die Muskeln ohne Training viel schneller ab als früher. Schon ab dem 30. Lebensjahr reduziert sich die Muskelmasse jährlich um nahezu 1%, ab dem 60. Lebensjahr verstärkt sich dies deutlich, falls nicht gegengesteuert wird. Eine Regel lautet daher: Ab jetzt muss man sich mehr und regelmäßiger bewegen und nicht weniger. Belegt wird dies zum Beispiel durch die Messung der Myokin-Freisetzung. Diese hormonähnlichen Botenstoffe, die der Körper vermehrt bei intensiver Muskelbeanspruchung ausschüttet, stoppen Entzündungen, regulieren die Immunabwehr und vieles mehr, wodurch sie den Verlauf des Alterungsprozesses und die damit einhergehenden Erkrankungen positiv beeinflussen (s. H. Lück-Knobloch S. 6).

Darüber hinaus können mithilfe der Augen-diagnose genetische und erworbene Krankheitsdispositionen, individuelle Reaktionsmuster und angelegte Schwachstellen gut erkannt und für individuell zugeschnittene Präventionsmaßnahmen genutzt werden (s. P. Kropf S. 23).

Dennoch kommt unweigerlich der Zeitpunkt, an dem man spürt, dass die eigenen Kräfte nachlassen, dass Erkrankungen nicht einfach nach ein paar Tagen wieder verschwinden oder dass man für bestimmte Dinge etwas länger

braucht, weil man nicht mehr so beweglich ist. Dann sind neue, realistischere Ziele angesagt. Hält man trotzdem an der alten Lebensplanung fest und muss sich mit den Misserfolgen auseinandersetzen, steigt das Risiko von Frust und Unzufriedenheit oder sogar Depression rasch an. Verstärkt wird dieser Effekt durch das Gefühl von Isolation und Einsamkeit, wenn der Partner stirbt und die Kinder aus dem Haus gehen – Faktoren, die wiederum Stresssymptome und daraus resultierend chronische Erkrankungen begünstigen (s. M. Schneider S. 17).

Neben gesellschaftlichem Kontakt und Austausch, gesunder Ernährung und Bewegung bieten auch zahlreiche Heilpflanzen eine gute Unterstützung für Fitness und Regeneration (nicht nur) im Alter. Ein altes Arzneimittel bei Depressionen ist beispielsweise das Johanniskraut (s. Titelbild), das bereits in der Antike als Heilpflanze Anwendung fand. Rotöl, das heißt einen Auszug aus den Blüten als wirksame Droge, kann man für den Hausgebrauch leicht selbst herstellen (s. B. Hertling S. 26). Darüber hinaus gibt es zahlreiche Fertigpräparate: Echtes Johanniskraut ist eines der in Europa am häufigsten als Beruhigungsmittel und Antidepressivum eingesetzten Phytopharmaka. Zur Beruhigung geeignet und gleichzeitig gut fürs Herz sind auch weitere Pflanzen, wie zum Beispiel Baldrian und Zitronenmelisse (s. F. Genc S. 11).

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin