

Burkhard Sieper • Michael Eisenmann

FIT IN DIE KISTE

- Die Basismethode -

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Burkhard Sieper • Michael Eisenmann

FIT IN DIE KISTE

- Die Basismethode -

1. Auflage 2004

9. aktualisierte und erweiterte Auflage 2010

ISBN 300-012828-X

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autoren auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet wurden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Ganzheitsverlag, Sieper&Eisenmann GbR

Satz: Echanters Textbüro, 86343 Königsbrunn

Printed in Germany: Verlagsdruckerei Kessler, Bobingen

Fit in die Kiste

Hinweis: Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei eventuellen Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Sie haben die Wahl: Fit mit 100 oder ab 80 ins Altersheim

*„Kaum ein Wort wird häufiger verwendet,
heftiger beschworen und höher bewertet
als die Gesundheit. Doch weiß kein Mensch, was das ist.“*

Dr. Manfred Lütz, Nervenarzt

*„Die Zahl derer, die durch zu viele Informationen
nicht mehr informiert sind, wächst.“*

Rudolf Augstein, Publizist

*„Wir sind die informierteste
und gleichzeitig ahnungsloseste
Gesellschaft, die je existiert hat.“*

Peter Turrini, Dramatiker

*„Wenn man nicht weiß, was richtig ist,
soll man nicht tun, was falsch ist.“*

Manfred Rommel, Politiker

Älter werden = kränker werden

Herr K. hat Parkinson. Frau O. leidet unter Demenz. Herr S. hat einen viel zu hohen Blutdruck. Frau M. hat Zucker. So geht es vielen ab einem bestimmten Alter. Fast jeder hat eine chronische Erkrankung, die ihn mehr oder weniger beschäftigt. Mehrmals im Jahr wird der Arzt konsultiert. Man achtet sehr genau auf die tägliche Tabletteneinnahme. Das ist gar nicht so einfach, weil oft fünf, sechs und mehr Tabletten eingenommen werden müssen.

Immer älter ...

Aus Heft 10 – Gesundheit im Alter – aus der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“ erstellt vom Statistischen Bundesamt:

„Im Jahre 1900 waren in Deutschland rund 8 Prozent der 56 Millionen Einwohner 60 Jahre und älter, im Jahre 1960 waren es rund 18 Prozent von 73,1 Millionen und 1980 bereits 19 Prozent von 78,4 Millionen. Derzeit sind 22,4 Prozent der rund 82 Millionen Einwohner, das heißt 18,4 Millionen, 60 Jahre und älter. Um 1900 betrug die mittlere Lebenserwartung der Frauen in Deutschland rund 48 Jahre, die der Männer rund 45 Jahre. Im Laufe des Jahrhunderts (bis 1998) ist sie auf 80 Jahre für Frauen und 74 Jahre für Männer angestiegen. Die aktuellen Modellrechnungen zur Bevölkerungsentwicklung nehmen an, dass die mittlere Lebenserwartung in Deutschland bis 2025 auf etwa 83 Jahre für Frauen und etwa 76 Jahre für Männer steigt, die fernere Lebenserwartung der 60-Jährigen wird für 2025 auf 25 Jahre für Frauen beziehungsweise 20 Jahre für Männer geschätzt.“

... aber immer kränker!!!

Auf den ersten Blick eine hervorragende Statistik: Wir werden immer älter. Da kann es doch gar nicht so schlecht mit unserer Gesundheit stehen. Und unser Gesundheitssystem kann also so falsch nicht sein. Gerne führen die Schulmediziner solche Lebenserwartungsdaten ins Feld, um sich gegenseitig auf die Schulter zu klopfen. Aber was steckt wirklich dahinter? Die trockene Statistik muss weiter aufgeschlüsselt werden: Zunächst einmal ist die Sterblichkeit der Säuglinge in den letzten 100 Jahre sehr stark zurückgegangen. Wieder vernimmt man ein eifriges Schulterklopfen der Mediziner.

Tatsache ist auch, dass die Alterssterblichkeit zurückgeht. Die Menschen werden wirklich immer älter. Und hier ist der Punkt, bei dem wir einhaken wollen. Denn betrachten wir uns die letzten 30 Lebensjahre eines Menschen, sehen wir einen Leidensweg, gepflastert von körperlichen und geistigen Gebrechen. „Das ist eben so. Ich bin ja auch nicht mehr der Jüngste.“ So die Aussage unserer etwas älteren Kunden.

Die traurige Statistik spricht Bände: Von den über 60-Jährigen leiden

1 Einleitung

- ☛ über 15 Prozent an Altersdiabetes,
- ☛ etwa 25 Prozent an Angina pectoris, 15 Prozent an Herzinsuffizienz (40 Prozent bei den über 80-Jährigen), über 30 Prozent an Bluthochdruck,
- ☛ über 20 Prozent an Arthrose beziehungsweise Arthritis.

Das sind die offiziellen Zahlen. Die tatsächlichen Zahlen liegen weitaus höher. Hinzu gesellen sich Krankheiten wie Rheuma, Prostataprobleme, verschiedene Krebsarten, Depressionen, Bandscheibenvorfälle, Parkinson, Alzheimer oder Demenz.

Mit zwischenzeitlich 8 Millionen Betroffenen hat sich die Osteoporose längst zur Volkskrankheit entwickelt. Innerhalb der nächsten 50 Jahre soll sich diese Zahl sogar noch verdoppeln. Bei jeder dritten Frau und jedem neunten Mann über 80 Jahre treten die gefürchteten Oberschenkelhalsbrüche auf. Laut der „Regensburger Studie 2001“ spricht man heute schon von 6,7 Millionen Diabetikern in Deutschland, 1998 waren es noch 4 Millionen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verdoppelt sich diese Zahl in den nächsten zehn Jahren.

Ausblick

Die momentane Entwicklung sieht so aus, dass Sie mit sehr großer Wahrscheinlichkeit spätestens mit 60 Jahren an einer Krankheit leiden, die Sie massiv in Ihrer Lebensqualität einschränkt. Alter und Krankheit gehören scheinbar zusammen. Häufig getroffene Aussagen wie: „Nach der Rente genieß’ ich mein Leben“ oder „Mit 66 fängt das Leben an“ wirken mit diesen Aussichten beinahe absurd. Da es den Nachbarn noch schlimmer erwischt hat, empfindet man das eigene Leiden allerdings gar nicht mehr als so schlimm. Es ist halt so.

Nach etwa 40 Jahren anstrengendem Berufsleben direkt ins Krankenbett? Es hat den Anschein, als ob der Lebenswandel unserer Zivilisation direkt dort hinführt. Muss dies jedoch sein? Der Mensch ist genetisch auf 120 Jahre Leben ausgerichtet. Und dies bei bester Gesundheit – fit in die Kiste eben. Schauen Sie sich die Tierwelt an. Lange Leidenszeiten vor dem Tod sind dort praktisch unbekannt. Unser heutiger Lebenswandel führt also in eine Sackgasse. Ein anderer Weg muss deshalb her.

Auf der Suche nach der Lösung

Wie werden Sie alt und bleiben trotzdem fit? Vor Kurzem sagte uns eine Kundin in der Apotheke, sie wisse nicht mehr, was sie noch tun könne, damit die Osteoporose verschwinde. Sie lese viele Gesundheitsmagazine und Zeitungen, schaue sich Gesundheitssendungen im Fernsehen an, probiere gerne alles Neue aus und halte sich streng an die ärztlichen Ratschläge.

Die Lösung ist sehr einfach, fast zu einfach, wie fast alles im Leben, wenn man die wichtigsten Punkte beachtet, die wir Ihnen in diesem Buch nennen werden. Wir wünschen Ihnen einen zweiten und dritten Lebensabschnitt, den Sie in vollen Zügen mit vielen Urlaubsreisen, Pflege der Hobbys, als Gast der Universität, im Ehrenamt oder als Selbstständiger im eigenen Geschäft verbringen werden, statt wie die meisten ab spätestens 80 im Altersheim das Dasein zu fristen. Wussten Sie, dass sage und schreibe 80 Prozent der Menschen heute im Krankenhaus sterben? Ohne Beistand, ohne das vertraute Zuhause und ganz alleine? Statt gebrechlich, passiv, zurückgezogen, zahnlos und vergesslich werden Sie die schönsten Jahre des Lebens fit, gesund und vital mit viel Lachen und Freude verbringen. Dass genau das trotz allem auch heute noch möglich ist, beweisen die wenigen Alten, denen das sehr gut gelingt.

Gesundheit ist einfach

Nicht Gene, Glück, Schicksal, Einkommen oder Bildung sorgen dafür, dass wir fit in die Kiste kommen. Nein, ganz einfache Dinge des Lebens sind wichtig und entscheidend. Einfache Dinge, die automatisch jeder für richtig hält, weil sie ja auch jeder so macht. Dinge, die aber in ihrer Gesamtheit genau zu unserer heutigen Situation geführt haben: chronisch krank ab 60, im Altersheim ab 80.

Während unserer Beratung in der Apotheke hören wir oft: „Ich dachte. . .“, „Ich habe gehört. . .“, „Man nimmt doch allgemein an. . .“, „Ich habe gelesen. . .“. Wir stellen dann oft leider fest, dass genau das Gegenteil richtig ist.

Dabei ist es doch so einfach, wenn man nur wüsste, wie es denn richtig geht. Und das ist genau der Punkt, an dem wir ansetzen. Sie werden die Basics kennenlernen, die Sie vielleicht schon so umsetzen, vielleicht aber auch nicht. Weil Sie es nicht wussten, Ihnen noch nie aufgefallen oder einfach egal

1 Einleitung

war. Setzen Sie so viel dieser Basics wie möglich um. Garnieren Sie sie mit unseren Turbos und werden Sie mühelos und vor allem topfit 100 Jahre alt und mehr.

Fangen Sie noch heute an

Denken Sie anders. Sehen Sie sich schon heute mit 90 Jahren lächelnd auf einem Fahrrad fahren, zügig durch den Wald laufen oder mit einem Snowboard die Piste hinuntergleiten. Freuen Sie sich auf das Alter. Freuen Sie sich auf die Lebenserfahrung und die Weisheit im Alter, die die Jungen nicht haben. Freuen Sie sich auf das Leben. Kommen Sie fit mit strahlender Gesundheit in die Kiste.

Eigenverantwortung

In seiner Neujahrsansprache 2003 appellierte der damalige Bundeskanzler Gerhard Schröder an alle Deutschen, sich auf Reformen mit schmerzlichen Einschnitten vorzubereiten. Nötig sei der Mut zu grundlegenden Veränderungen. Jeder Einzelne müsse mehr Eigenverantwortung übernehmen. Dabei sieht Schröder offenbar vor allem im Gesundheitswesen Handlungsbedarf. Nicht nur der Ex-Bundeskanzler, auch wir sprechen von Eigenverantwortung. Leider setzt Eigenverantwortung das nötige Wissen voraus. Dieses Wissen hatten der Bundeskanzler und seine Gesundheitsministerin offensichtlich nicht. Bezeichnenderweise wurde das GMG vom „Gesundheitssystem-Modernisierungs-Gesetz“ in „GKV (Gesetzliche Krankenversicherung)-Modernisierungs-Gesetz“ umbenannt.

Dieses Wissen möchten wir Ihnen aber einfach und klar verständlich weitergeben. Als Belohnung winken Ihnen maximale Gesundheit und mehr Einkommen. Zum einen geben Sie kein Geld mehr für teure Medikamente aus, zum anderen erhöht sich das Einkommen, weil Sie fitter und damit besser im Job sind. Der Geist eines gesunden Körpers kommt schneller auf geniale Lösungen, die Ihr Arbeitgeber zu honorieren weiß. Und in Zukunft werden auch die Krankenkassen einen gesunden Lebensstil vermehrt honorieren müssen. Entsprechende Pläne lagen schon längst in den Schubladen der Kassen und werden schrittweise im Zuge der Gesundheitsreformen weiter umgesetzt.