



Der geriatrische Patient

Geriatrie ist dem Wort nach die Alters- und Altenmedizin. Allein das Wort „Alte“ ist uns in einer Übung politischer Korrektheit abhandengekommen – wir sprechen jetzt von Senioren. Wenn wir Geriatrie hören, denken wir an hohes Alter, Demenz, Multimorbidität, an Schmerzen und an die Nebenwirkungen zahlloser Medikamente. Für die meisten von uns eine Horrorgestaltung – pflegebedürftig, hilflos. Was die hoffnungsvolle Zukunft war, ist jetzt Vergangenheit.

Ab der Lebensmitte, spätestens, kommt der kritische Blick in den Spiegel. Da sind doch neue Falten und die Haare waren schon voller. Wir lauschen in uns hinein. Die Treppe da, das ging doch früher besser, und die Gelenke, taten die nach dem Tennis immer schon so weh? Die Berge waren irgendwie flacher und die Luft nicht so dünn. Das Lieblingsessen liegt stundenlang schwer auf und so richtig ausgeschlafen haben wir uns schon lange nicht mehr gefühlt ...

Wenn etwas Unvermeidliches auf uns zukommt, dann geschieht in der Regel Folgendes: Wir wollen es nicht wahrhaben, wir fahren Ausweichmanöver, wir tricksen – und eventuell ziehen wir die Konsequenzen und tun das Richtige. Der erste Schritt ist aber immer der gleiche: Wir müssen den Tatsachen ins Gesicht sehen.

Ich will in diesem Artikel mit Ihnen meine Erfahrungen über das Älterwerden teilen – diese sammle ich seit einer Weile selbst. Es hat wenig Glamour, die Jahre schwinden zu sehen. Es bedarf einer geistigen Ordnung im Älterwerden, den Prozess der Reifung zu erkennen und nicht den Verlust jugendlicher Fähigkeiten. Sich selbst nicht mehr als Mittelpunkt zu erleben, Jüngeren den Vortritt zu geben, warten zu können, bis gesammelte Erfahrung erwünscht ist, das sind Fähigkeiten, die sich in kleinen Schritten und nur mit Hingabe an das Leben selbst entwickeln können.

Mit dem geistigen Reifeprozess gehen körperliche Veränderungen Hand in Hand. Uns wird suggeriert, dass es so etwas wie „Anti-Aging“ gibt. Vorhandene Geldreserven sollten am besten für teure Kosmetik, Fitness, Wellness etc. ausgegeben werden. Gibt es Angebote für „Altern in Würde“, sozusagen eine Straßenkarte für die spannende Reise zum eigenen Finale? Die natürliche Angst vor dem Sterben – stehen wir damit allein da? Das Sterben als natürliche Konsequenz der Tatsache, dass wir geboren wurden, der ganz normale Vorgang eines Lebens, das zu Ende geht – ist das überhaupt ein Thema?

In den Medien finden wir Bilder blühender Jugend, die dekorativen Senioren sind gut gelaunt und die Falten weichgezeichnet. Das macht es schwer, den natürlichen Alterungsprozess als solchen zu erkennen und zu akzeptieren. Aber wie erkenne ich, was ein natürlicher und was ein krankhafter Alterungsprozess ist?

Betrachten wir als Erstes die vier großen organübergreifenden Regelwerke unseres Körpers und stellen uns dazu Fragen:

1. Nerven-Sinne-System Bin ich, im Gegensatz zu früher, auffallend wenig belastbar, schnell gereizt und nicht in der Lage, folgerichtige Lösungsschritte für meine Alltagsprobleme zu finden?

Leide ich an „Katzenschlaf“, wache alle ein bis zwei Stunden auf, bemerke im Halbschlaf Muskelzucken? Oder kann ich nicht einschlafen, wache zu früh auf und fühle mich tagsüber wie gerädert? Ist dieses Schlafverhalten, im Vergleich zu früher, für mich ungewöhnlich?

Reicht meine Armlänge beim Lesen der Zeitung nicht mehr aus? Habe ich immer häufiger Kopfschmerzen nach langem Lesen oder Arbeiten am Computer? Vergrößere ich die Schriftgröße am PC und genieße dann die Entspannung der Augenmuskulatur?

Frage ich häufiger nach, wenn jemand hinter mir spricht? Habe ich das Gefühl, die meisten Menschen um mich herum „nuscheln“, insbesondere die Familienmitglieder?

2. Endokrinum (hormonelle Abläufe)

Frauen und Männer sind spätestens im fünften Lebensjahrzehnt gefordert, sich dem Thema Wechseljahre zu stellen. Für Frauen ist es normal, ab ca. Mitte 40 deren erste Anzeichen körperlich wie seelisch zu spüren – für Männer kommt dieser Zeitpunkt etwas später, ca. nach dem 50. Lebensjahr. Es ist für beide Geschlechter eine große Herausforderung, sich diese Zeit der Wandlung einzugestehen – dennoch birgt sie die große Chance, in Würde zu altern. Jetzt stellt sich die Frage: „Bin ich bereit, mich dieser Herausforderung zu stellen?“

Es ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, in der Zeit hormoneller Übergänge die Schilddrüse zu beobachten. Insbesondere in endemischen Jodmangelgebieten (Bayern und Württemberg) sollte einmal jährlich deren Laborwerte überprüft werden. Was immer die Ursache sein mag, es leiden immer häufiger Menschen an Hashimoto Thyreoiditis, Morbus Basedow oder schwer zuordbarer Schilddrüsendysfunktionen. Unbehandelt nimmt dies viel Lebensfreude, auf Dauer kommt der gesamte Körper zu Schaden.

Neben einer Schilddrüsenkontrolle sollte auch die Funktion der Nebennieren ab ca. dem 40. Lebensjahr überprüft werden, insbesondere wenn Stress den Tagesablauf dominiert. Diese beiden kleinen Organe haben wichtige

Aufgaben innerhalb der hormonellen Kreisläufe. Bei unerfreulichem Dauerstress geraten ihre vielfältigen Funktionen aus dem Gleichgewicht und der Betroffene bewegt sich in eine Abwärtsspirale, die letztendlich in chronischer Erschöpfung oder einem Burnout enden kann.

Endokrine Abläufe geschehen in unserem Körper idealerweise unbemerkt. Winzige Mengen Hormone schenken uns Glück oder Leid, das Gefühl, lebendig zu sein oder alle Lebensfreude verloren zu haben. Sie lassen uns strahlend oder ausgebrannt erscheinen. Selten beginnen hormonell bedingte Erkrankungen fulminant lebensbedrohlich. Die Schatten ihrer Dysfunktion breiten sich langsam aus, fast unmerklich.

Bin ich bereit, mich den Ängsten vor Dopaminmangel (M. Parkinson), fehlender Schilddrüsenhormone (z. B. bei Hashimoto) oder den hormonell bedingten Ursachen einer Osteoporose zu stellen?

3. Immunsystem (körpereigene Abwehrkräfte)

Es ist Teil des normalen Alterungsprozesses, dass die Abwehrkräfte ab dem 60. Lebensjahr nachlassen. Dies äußert sich bei älteren Menschen weniger durch erhöhte Infektanfälligkeit. Häufiger sind stille Entzündungsherde, wie z. B. Zahn- oder Darmfisteln, Herpes zoster oder Gelenk- und Muskelentzündungen im Sinne des rheumatischen Formenkreises. Alle Erkrankungsformen können im Alter eine erhöhte Neigung zu Chronifizierung aufweisen.

Bin ich bereit, diese deutlichen Alterungszeichen wahrzunehmen (egal, was mein chronologisches Alter ist), konsequenterweise jetzt und sofort das Immunsystem zu stabilisieren und in Zukunft regelmäßig etwas dafür zu tun?

4. Metabolismus

Die Fähigkeit, aufgenommene Nahrung zu verdauen und problemlos zu verstoffwechseln, ist Zeichen hoher Lebenskraft. Die ersten Anzeichen für das Nachlassen dieser Fähigkeit sind häufiger auftretende Speisunenverträglichkeiten: Völlegefühl, Aufstoßen, Veränderung im Darmverhalten bei gleich bleibender, bisher gut verträglicher Kost.

Hierbei kann es sich um akute Erkrankung eines Verdauungsorganes handeln, aber ebenso auch um allgemeines Nachlassen des „Verdauungsfeuers“, wie diese Fähigkeit im Ayurveda genannt wird. In jedem Falle sollte die Ursache für diese Unpässlichkeit festgestellt werden. Werden die ersten Anzeichen einer altersbedingten, schwachen Verdauungsleistung ignoriert, kommt es in Folge zu vermehr-

ter Flatulenz, Aufstoßen und unregelmäßiger Darmtätigkeit, die letztendlich in einer manifester Organerkrankung enden kann.

Bin ich bereit, auf schwer verdauliche Lieblingsgerichte zu verzichten? Bin ich bereit, anzuerkennen, dass mir spätes Abendessen nicht mehr bekommt? Bin ich bereit, Nahrungsgewohnheiten zu verändern und mich auf die Suche nach einer mir bekömmlichen Ernährungsform zu gehen?

5. Bewegungsapparat

„Wenn ich morgens aufwache und es tut nichts weh, bin ich tot“, ist ein von Galgenhumor gefärbter Satz älterer Menschen. Das Fatale daran ist zum einen, dass Dauerschmerz nicht nur die Lebensqualität mindert, sondern dass es sehr schwer ist, einen über Monate, wenn nicht gar über Jahre schmerzgeplagten Menschen zu helfen. Hinzu kommt die in unserem Kulturkreis unter älteren Menschen noch immer geltende Maxime: „Gelobt sei, was hart macht!“ Oder wie eine alte Bäuerin zu mir sagte: „Wer noch laufen kann, ist nicht krank!“ Die Ursache ihrer starken Hüftschmerzen war, wie sich später herausstellte, Knochenmetastasen.

In so einer Situation will sich niemand wiederfinden. Aber was sind wir bereit zu tun? Leben ist Bewegung, ist stetige Veränderung, ist in jedem Augenblick bereit sein, den lieb und bequem gewordenen Platz aufzugeben und sich wieder neu dem Strom des Lebens anzuvertrauen. Schöne Worte, aber was helfen sie in meinem Alltag? Wir dürfen, ja müssen sie wörtlich nehmen: Von jung an in Bewegung bleiben, sich an jedem Tag der Woche, Sommer wie Winter, von den 24 zur Verfügung stehenden Stunden wenigstens eine halbe Stunde für heilsame Körperbewegung zu nehmen. Ob dies nun Yoga, Qigong, Feldenkrais, eine asiatische Kampfsportart oder einfach strammes Gehen ist – es ist das Minimum, was wir für unseren Bewegungsapparat tun können.

Wenn wir bereits mit den ersten schmerzhaften Abnutzungserscheinungen Bekanntschaft machen, ist es sinnvoll, sich anfangs von einer Fachkraft die geeigneten Übungen empfehlen zu lassen. Dabei müssen zwei Faktoren zusammenkommen, damit die guten Vorsätze eine Chance haben, zur Gewohnheit zu werden: a) Die Bewegungsabläufe müssen für die eigene Person passen und b) müssen die täglichen Übungen Spaß machen. Dabei gilt es die Hürde zu nehmen, solange etwas Heilsames zu tun, bis sich die ersten Erfolge zeigen und sich die Freude an der Bewegung einstellt. Der Anfang kann mühsam sein, aber danach verstärkt die

Freude den Erfolg der Übung – eine positive Spirale setzt ein. Danach geht es nur noch darum, das rechte Maß zu finden und zu halten.

Bin ich bereit, für die tägliche halbe Stunde Bewegung eher aufzustehen, weniger fernzusehen, weniger SMS zu schreiben, ..., um den Rest meines Lebens – und das sind möglicherweise noch 40 bis 50 Jahre – aktiv zu genießen?

6. Herz-Kreislauf „... und dann wache ich nachts auf und mein Herz bockelt.“ Eine treffende Beschreibung des körperlichen Empfindens, wenn das Herz nicht mehr still und unbemerkt seinen Rhythmus trommelt. Diese Wortmalerei schenkte mir eine Patientin, deren Alltag von den wechselnden Beschwerden einer Frau von Anfang 50 geprägt war, deren Kinder gerade das Haus verließen und deren Partner eine berufliche Identitätskrise durchlief.

In der Lebensmitte werden wir des Öfteren von unserem Herzen darauf aufmerksam gemacht, dass wir aus dem gewohnten Rhythmus gefallen sind und unseren neuen Rhythmus noch nicht gefunden haben. Zudem konfrontiert uns dieser relativ kleine Muskel mit unserer größten Angst – die Angst vor dem Sterben. Letztendlich könnte ja auf jedem Totenschein „Herzstillstand“ als Ursache angegeben sein. Die Bewusstwerdung unserer Endlichkeit durchrüttelt uns: Bei den einen bockelt das Herz, andere reagieren mit hohen oder niedrigen Blutdruckattacken – oder von allem etwas.

Bin ich bereit, mich untersuchen zu lassen, zu erfahren, was mit meinem Herzen, meinen Blutgefäßen, letztendlich meiner Kraft. Ja zum Leben zu sagen, los ist? Oder ziehe ich es vor, den Kopf in den Sand zu stecken, zu hoffen, dass dies schon vorübergehen wird und erst dann tätig zu werden, wenn der ernsthafte Zusammenbruch erfolgt ist?

Diese sechs Punkte geben Ihnen eine Vorstellung, womit Sie sich sinnvollerweise in Ihrer Lebensmitte auseinandersetzen sollten. Es geht dabei um eine ehrliche Bestandsaufnahme, nicht um Angstmacherei oder hypochondrisches Gewahrsein kleinster Missempfindungen.

Wenn Sie bisher keine schweren Erkrankungen durchlebt haben und Ihr Körper Ihnen verlässlich gute Dienste leistete, dann sind folgende Empfehlungen für Sie als Laie auch ohne fachliche Begleitung zur Nachahmung empfohlen.

Die nun beschriebenen Maßnahmen haben sich in meiner Praxis bei vielen Patienten über die

Jahre bewährt. Es sind vorbeugende Maßnahmen mit den Solunaten, Spagyrik nach Alexander von Bernus.

Zu Beginn steht eine Organ übergreifende Rhythmisierung, die zugleich ein Aufbau der Energiereserven ist:

Solunat Nr. 2 (Aquavit) wird als körperliches Lebenselixier bezeichnet und eignet sich neben vorbeugenden Maßnahmen durch seinen Goldanteil und vieler karminativer Kräuter sehr gut zum Aufbau der Körperkraft nach Operationen, in der Rekonvaleszenz und nach Infektionserkrankungen.

Solunat Nr. 17 (Sanguisol) wird das geistige Elixier genannt und kann alleine oder zusammen mit Solunat Nr. 2 verabreicht werden, wenn der Patient neben körperlicher Schwäche auch an depressiver Verstimmung und/oder Selbstzweifel leidet. Der hohe Goldanteil dieses Mittels wirkt stimmungsaufhellend und belebend. Bei hohem Blutdruck nur in geringer Dosierung anwenden!

Solunat Nr. 4 (Cerebretik) enthält u. a. spagyrisch aufbereitetes Silber. Dies führt zu Entspannung und Entkrampfung im Bereich des Gehirns und des vegetativen Nervensystems. Sehr gut geeignet als Umstimmungstherapie bei vegetativer Dystonie, Dauerstress und Schlaflosigkeit. Es wird zu Beginn der Behandlung immer gering dosiert empfohlen. Nach ein bis zwei Wochen Einnahme kann die Dosis, je nach Bedarf des Patienten, angehoben werden.

Neben der oben beschriebenen allgemeinen Rhythmisierung können Sie durch rhythmische Einnahme eines spezifischen spagyrischen Heilmittels das Abwehrsystem stärken. Diese Anwendungsform dient vielen meiner älteren Patienten im Herbst als Vorbeugemaßnahme grippaler Infekte. Der ideale Zeitpunkt hierfür ist zwischen Ende September und Anfang November, kann aber bei bestehender Abwehrschwäche während des ganzen Jahres durchgeführt werden.

Solunat Nr. 3 (Azinat) wird an vier aufeinanderfolgenden Tagen der Woche eingenommen. Dann wird eine Pause von drei Tagen eingeschaltet. Dieser Einnahmemodus wird je nach Bedarf vier- bis sechsmal wiederholt.

Neben den Aufbaumaßnahmen gibt es in der Naturheilkunde die Ausleitungstherapien, die regelmäßig angewandt hilft, schwereren Erkrankungen vorzubeugen. Diese werden bei älteren Menschen nur dann durchgeführt, wenn

der Körper über so viel Kraftreserve verfügt, dass er in der Lage ist, Stoffwechselftoxine auszuscheiden.

Eine Ausleitungstherapie mit Solunaten erfolgt über die Hauptausscheidungsorgane Leber und Darm, Niere, Lymphe und Haut. Die Ausleitungstherapie wird dem Konstitutionstypus des einzelnen Patienten angepasst. Der Lebertyp (dunkle Haare, dunkle Augen, leicht bräunende Haut) bekommt höhere und häufigere Gaben vom Lebermittel, der lymphatische Habitus (blaue/graue Augen, helle Haut) erhält mehr Nieren- bzw. Lymphmittel. Patienten mit Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme etc.) erhalten zunächst immer einen erhöhten Anteil des Nierenmittels, um durch Anregung der Nierenfunktion die Haut von ihren Ausscheidungsaufgaben zu entlasten.

Bei Ausleitungsreaktionen wie über Tage verändertes Stuhlverhalten, Nierenschmerzen oder auffallend starke Hautunreinheiten kontaktieren Sie bitte einen naturheilkundlich erfahrenen Therapeuten, der Ihnen über die möglichen Hürden einer Ausleitungskur helfen kann. Naturheilkundliche Fachbegleitung empfehle ich in jedem Fall all jenen, die bereits eine schwere Erkrankung hinter sich haben, noch unter deren Folgen leiden oder die täglich mehrere allopathische Arzneimittel einnehmen.

Solunat Nr. 8 (Hepatik) regt Leber, Galle und den enzymatischen Pankreas an.

Solunat Nr. 9 (Lymphatik) regt die Lymphe an.

Solunat Nr. 16 (Renalin) regt die Nierenfunktionen an (wegen der erhöhten Ausscheidung über die Blase ist von einer Abendgabe abzuraten).

Solunat Nr. 6 (Dyscrasin) ist bei starker Belastung durch Stoffwechselftoxine zu den oben genannten Mitteln zusätzlich zu verordnen. Aber Achtung: Dieses Mittel leitet stark über die Haut aus und ist bei Hautpatienten zunächst nicht angezeigt. Es empfiehlt sich, Solunat Nr. 6 bei diesen Patienten erst nach vorausgegangener vier- bis sechswöchiger Ausleitungstherapie einzusetzen.

Neben allgemeinen Umstimmungsmaßnahmen wie Rhythmisierung und/oder Ausleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihre älteren Patienten je nach individuellem Bedarf organbezogen zu stärken. Bei dieser Patientengruppe steht meist eine Stärkung der Vitalorgane im Vordergrund. Mit Solunaten arbeiten Sie



organstärkend, indem Sie kleinere Gaben eines organbezogenen Mittels über den Tag verteilt einsetzen.

Solunat Nr. 5 (Cordiak) ist das Mittel der Wahl bei Menschen mit Herzbeschwerden, egal ob diese durch einen geschädigten Herzmuskel oder rein nervlich bedingt sind.

Solunat Nr. 8 (Hepatik) wird in kleiner Dosierung zur Stärkung von Leber, Galle und Pankreas eingesetzt.

Solunat Nr. 15 (Pulmonik) stärkt die Lungenkraft.

Solunat Nr. 16 (Renalin) stärkt in kleiner Dosierung Niere und Blase.

Solunat Nr. 12 (Ophthamik) bewirkt durch eine Langzeiteinnahme (drei bis sechs Monate) eine Stärkung der Sehfähigkeit. Dabei ist eine gleichzeitige Stärkung von Leber und Niere (siehe oben) anzuraten, da die Sehkraft deutlich auf einen gut funktionierenden Leber- und Nierenstoffwechsel reagiert.

Solunat Nr. 6 (Dyscrasin) plus Solunat Nr. 18 (Splenetik) erzielen gemeinsam eine Stärkung der Hörfähigkeit.

Solunat Nr. 14 (Polypathik) hat sich bewährt, wenn der Patient an Stresssymptomen wie insbesondere Tinnitus und Hörsturz leidet.

Das Behandlungskonzept mit Solunaten lässt sich in der Praxis, je nach Bedarf und Behandlungsschwerpunkt des Therapeuten, mit anthroposophischen Heilmitteln, Ceres hom. Urtinkturen, Schüßler-Salzen, Bach-Blüten, ätherischen Ölen, mit Heilmitteln aus der TCM und/oder Nahrungsergänzungen kombinieren. Ebenso können manuelle Therapiekonzepte mit den Solunaten intensiviert oder ergänzt werden.

Für klassische Homöopathen sei angemerkt, dass es sich bewährt hat, vor Einsatz einer geplanten Konstitutionstherapie eine Ausleitung mit Solunaten durchzuführen. Das Konstitutionsmittel wirkt danach meist schneller und tiefgreifender, insbesondere wenn der Patient durch vorausgegangene Antibiotikatherapien oder Kortisonbehandlungen nur schwer zu repletorisieren ist.

Fazit Wenn es uns gelingt, zweimal jährlich eine rhythmisierende Aufbau-therapie mit an-

schließender Ausleitung durchzuführen, wenn es uns gelingt, die zarten Hinweise schwächer werdender Organfunktionen zu erkennen und angemessen zu behandeln, wenn es uns gelingt, eine halbe Stunde täglich für Bewegung zu reservieren und mit bekömmlichen, frischen Lebensmitteln, die diesen Namen noch verdienen, unseren Körper zu stärken, wenn es uns gelingt, unseren Geist wenigstens einmal täglich zu tiefer Ruhe kommen zu lassen – dann haben wir alles getan, um ein zufriedenes und freudvolles Alter leben zu können.



Christina Casagrande

Heilpraktikerin

email@christina-casagrande.de

Literatur

Christina Casagrande: Praxis Spagyrik nach Alexander von Bernus, Haug Verlag, Neuauflage 2014