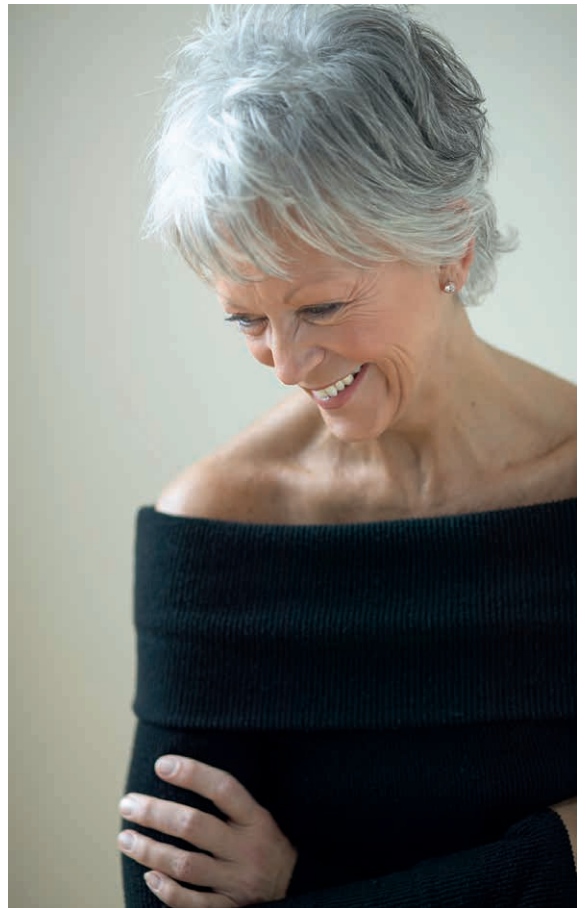


Mit einer vernünftigen Lebensweise gelingt es meist, Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.



Frauengesundheit 55plus

Gesundheitsstrategien für die Jahre nach den Hormonstürmen

Heide Fischer, Ärztin

Auch jenseits der Wechseljahre mit ihren typischen Beschwerden gilt es, die gesundheitlichen Herausforderungen des Älterwerdens zu bewältigen. Im Durchschnitt werden Frauen heute 80 und mehr Jahre alt. Es bleibt also noch eine lange Zeitspanne, die möglichst vital erlebt werden will. Vieles hat jede Frau selbst in der Hand, denn eine bewusste Lebensweise und entsprechende vorbeugende Maßnahmen tragen wesentlich zum Wohlergehen bei.

Frauen werden im weltweiten Schnitt sieben Jahre älter als Männer. Die beschwerdefreie Lebenszeit ist aber annähernd ähnlich lang. Die Herausforderung für Frauen liegt demnach darin, den Zipperlein der fortgeschrittenen Jahre zu begegnen und diese circa 30 Jahre nach dem Wechsel in körperlicher und geistiger Frische zu erleben. Pfarrer Kneipp kannte die Lösung: Sie kommt nicht von kleinen weißen oder grünen Pillen, sondern von einer gesunden Lebensweise. Frei nach Kneipp betrifft dies die Bereiche: *Bewegung, Ernährung, Gelassenheit, geistige Betätigung, soziale Kontakte, Spiritualität*. Dies sind die Säulen, mit denen vielen gesundheitlichen Sorgen des Alters begegnet werden kann. Aus der Fülle möglicher Probleme sollen beispielhaft einige Themen dargestellt werden.

Der Medizinjournalist Jörg Blech hat in seinem Buch „Bewegung ...“ großartige Studien zusammengetragen und begegnet vielen Vorurteilen gegen regelmäßige körperliche Betätigung mit unschlagbaren Argumenten. In unserem Zusammenhang interessiert vor allem, dass sowohl körperliche als auch geistige Beweglichkeit in hohem Maße von Bewegung abhängen. Bewegung ist jedoch auch für die Stabilität des Halteapparates eine unabdingbare Voraussetzung. Sind Frauen doch fünfmal stärker gefährdet als Männer, einen

osteoporosebedingten Knochenbruch zu erleiden.

Knochengesundheit erhalten: Bewegung ist das A & O

Nach dem Höhepunkt der Knochenstärke in der Jugend nimmt die Knochenmasse natürlicherweise jährlich ab. Die gefürchtete Folge eines beschleunigten Abbaus, Osteoporose genannt, sind Oberschenkelhalsbrüche im hohen Alter mit womöglich nachfolgender Unbeweglichkeit sowie schmerzhaftes Wirbelsäulenbrüche. Ärzte empfehlen deshalb ab 55 regelmäßige Knochendichtemessungen (Ultraschalluntersuchungen sind zu ungenau), um gegebenenfalls bei einem beschleunigten Knochenabbau mit Kalzium und Vitamin D oder sogenannten Bisphosphonaten, neuerdings auch mit Verbindungen auf Strontiumbasis, eingreifen zu können.

Unabhängig davon scheint (vor allem in der dunklen Jahreszeit) eine Messung der Blutspiegel von Vitamin D und eine unterstützende Gabe mit bis zu 2000 IE/Tag, in Einzelfällen auch mehr, für das seelische Gleichgewicht sinnvoll zu sein. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Tägliche Aufenthalte im Freien, bei denen zumindest Teile der Haut für einen begrenzten Zeitraum dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, sorgen für eine

natürliche Vitamin-D-Bildung. Zum Erhalt der Knochengesundheit stehen jedoch in jedem Lebensalter regelmäßige Bewegung und eine basenreiche Ernährung im Vordergrund. Ich empfehle 2- bis 3-mal pro Woche mindestens 30 Minuten Ausdauersport wie Joggen, Walken, Skilanglauf. Daneben ist ein Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining sinnvoll, wie es Tai-Chi, Qigong, Yoga, etc. bieten.

Vergessen Sie nicht, dass die Abnahme der körperlichen Kraft mit 70plus ein erhebliches Problem in der Bewältigung des Alltags (Essen, Trinken, Ankleiden, Heben, Treppensteigen) darstellen kann. Die Kraft lässt sich jedoch mit regelmäßiger Übung erhalten. Basische Ernährung (Einschränkung von säurebildenden Genussmitteln, Fleisch, tierischem Eiweiß, zugunsten von Obst, Gemüse, Getreide) stellt dem Körper ausreichend Mineralien zur Verfügung, damit er sie zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts nicht aus dem Knochen lösen muss. Als Ergänzung bieten sich Schüßler-Salze an: Nr. 1, Calcium fluoratum D12, Nr. 2, Calcium phosphoricum D6, Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6 gegen stressbedingte Übersäuerung sowie Nr. 11, Silicea D12. Ein- bis zweimal im Jahr eine Kur von vier bis sechs Wochen mit je 3-mal täglich zwei Tabletten, die im Mund zergehen, scheint zur Osteoporose-Vorbeugung auszureichen. Bei (z. B.

Yoga, Tai-Chi und Qigong halten beweglich und dienen dem Stressabbau.

familiärer) Osteoporosegefährdung empfiehlt die Naturheilkunde Steiroll® oder Oss-regen®, 3-mal täglich 20 Tropfen als vierteljährlich anzuwendende Kur. Bewährt zur Mineraliensubstitution sind auch Neukönigsförder Mineraltabletten 3-mal täglich 1–2 Tabletten.

Herz und Kreislauf mit Ausdauersport fit halten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den westlichen Gesellschaften nach wie vor Todesursache Nummer 1. Der Herzmuskel kann mit dem Alter ermüden (Insuffizienz), die Gefäße „verkalken“ (Arteriosklerose). Der Blutdruck ist im Alter oft zu hoch. Gerade für letzteren gelten die Risikofaktoren Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress. Im Hinblick auf die Herzinfarktgefährdung holen Frauen seit 30 Jahren enorm auf. Da die Gender-Medizin, die sich mit den geschlechtsspezifischen Besonderheiten der Krankheitsbilder auseinandersetzt, noch nicht bis in jede Intensivstation vorgedrungen ist, führt die mitunter andersartige Symptomatik dazu, dass Frauen einen Infarkt deutlich seltener überleben. Infarktzeichen zeigen sich bei ihnen mitunter in der Leibesmitte statt auf der als typisch empfundenen linken Brustseite.

Gute Gründe also, vorzubeugen: Halten Sie Herz und Kreislauf mit regelmäßigem angemessenem Ausdauersport, kalten Arm- und Beingüssen nach Kneipp, gefäßgesunder Ernährung und Stressabbau fit. Untersuchen Sie, welche Art von Bewegungstyp Sie sind und ob Ihnen Sport im Verein, mit Freundinnen oder eher im Fitness-Studio liegt. Halten Sie vier Wochen durch, anschließend verlangt der Körper von selbst danach. Internet und Kneipp-Vereine klären Sie über die Anwendung der verschiedenen gefäß- und herzgesunden Güsse auf. Mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Olivenöl als einfach ungesättigtes Fett, reichlich Zwiebeln und Knoblauch wirken einer Arteriosklerose entgegen, ergänzt durch den regelmäßigen Konsum mehrfach ungesättigter Fettsäuren, z. B. im Leinöl. Übungen zur Förderung der Gelassenheit (Yoga, Qi Gong, Meditation, progressive Muskelentspannung etc.) wirken einer nachlassenden Stressresistenz entgegen



und senken den erhöhten Blutdruck, was viele solide Untersuchungen z. B. an tibetischen Mönchen nachweisen konnten. Weissdorn (*Crataegus oxyacantha*) – als Tee zur Vorbeugung oder als Fertigpräparat (mind. 300 mg Trockenextrakt) zur Therapie – ist die Pflanze, die nachweislich und auf lange Sicht die Kraft des Altersherzens stärkt (positiv inotrop), die Herzkranzgefäße entspannt und den Blutdruck reguliert. Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) und Melisse (*Melissa officinalis*) wirken vegetativ ausgleichend und entspannend. Denken Sie zur Gefäßpflege an eine vitalstoff-, aber auch bitterstoffreiche Ernährung. Vor allem die Verdauung tierischer Fette kann durch einen Bittertee (Artischockenblätter, Tausengüldenkraut, Wegwarte, Schafgarbe, Beifuss) vor oder nach dem Essen gefördert werden. Cardioselect® N Tropfen (1- bis 3-mal täglich 5–10 Tropfen) oder Cardiodoron® Dil. (3-mal täglich 15–20 Tropfen) sind bewährte herz- und kreislaufstärkende Fertigpräparate.

Gehirn kann mit 85 genauso gut funktionieren wie mit 30

Sorge um die *geistige Gesundheit*, bzw. Angst vor Gedächtnis- und Konzentrationsverlust plagt zwar Frauen wie Männer gleichermaßen. Frauen sind jedoch in höherem Maße bereit, für ihre Gesundheit auch vorbeugend aktiv zu werden. Die amerikanische Gesellschaft für Neurowissenschaften bescheinigte 2006, dass das menschliche Gehirn grundsätzlich mit 85 genauso gut funktionieren kann wie mit

30. Sie nennt als Risikofaktoren, die die Gehirnleistung mindern können, Schlaganfälle, Herzinfarkte, in deren Vorfeld Bluthochdruck und hohe Blutfette, Depressionen, Dauerstress, Diabetes, Rauchen, Alkoholmissbrauch, Übergewicht, Bewegungsmangel und hohen Zuckerkonsum. Das heißt, es bleibt bei den „üblichen Verdächtigen“, wenn es um ein gesundes Alter geht.

Auch in diesem Zusammenhang ist Bewegung unabdingbar. Erwerben Sie außerdem neue Fähigkeiten (Sprachen, Musikinstrumente, Gesang) und verlassen Sie ausgetretene Pfade (einmal jährlich Ferien in einer unbekanntem Gegend). Brainwalking (sich bewegen und dabei lernen) verknüpft Ihre Synapsen in noch höherem Maße als eine Aktivität allein. Die hohen Verkaufszahlen von Ginkgo-Präparaten weisen darauf hin, dass vor allem weibliche Konsumenten mit diesem Naturheilmittel ihre Gehirndurchblutung zu verbessern suchen. Darauf allein zu vertrauen, greift mit Sicherheit zu kurz, zumal „Gefäßputzer“ wie Knoblauch und „Muntermacher“ wie Rosmarin oder Basilikum als Tee oder Tinktur eine mindestens ebenso wichtige Rolle in der geistigen Präsenz und Konzentrationsförderung spielen können.

Und freuen Sie sich: Frauen sind in Bezug auf geistige Beweglichkeit im Alter durch ihre soziale Kompetenz privilegiert. Gespräch, Austausch, füreinander Dasein sind nachweisliche Antidemenzfaktoren. Daher sorgen Sie frühzeitig für den Erhalt von Freundschaften und Netzwerken. Und sind Sie bei sich oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin im Zweifel, ob hinter der Schuseligkeit nicht ein ernsteres Problem stecken könnte, geben neurologische Tests die Sicherheit, normale altersbedingte Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme von Morbus Alzheimer und anderen Demenzformen zu unterscheiden und gegebenenfalls zu behandeln.

Zum Thema *seelisches Wohlbefinden* im Alter möchte ich ausnahmsweise einen Mann zitieren, den weltberühmten Pianisten Arthur Schnitzius (1887–1982). Er wurde im Alter von 80 Jahren gefragt, wie er es noch schafft, weltweit erfolgreiche Konzerte zu geben und dabei fit und zufrieden zu sein. Er benennt hierfür drei Strategien, die mittlerweile in der Altersforschung Selektion, Optimierung

Teerezepte

Teemischung für gesunde Knochen

- ▶ Ackerschachtelhalm (*Equiseti herba*)
- ▶ Hohlzahnkraut (*Galeopsidis herba*)
- ▶ Brennnessel (*Urticae herba*)
- ▶ Löwenzahn (*Taraxaci radix cum herba*)

Zu gleichen Teilen mischen, 1 TL Tee mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen. 2-mal jährlich eine Kur von vier Wochen mit 3 Tassen täglich.

Teemischung zur Konzentrationsförderung

- ▶ Schafgarbe (*Millefolii herba*)
- ▶ Basilikum (*Basilici herba*)
- ▶ Augentrost (*Euphrasiae herba*)
- ▶ Rosmarin (*Rosmarini folium*)

Zu gleichen Teilen mischen, 1 TL Tee mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen tgl., nicht zu spät am Abend trinken und nicht bei bereits erhöhtem Blutdruck.

Teemischung bei erhöhtem Blutdruck

- ▶ Mistel (*Visci albi herba*)
- ▶ Weißdom (*Crataegi flos cum folium*)
- ▶ Melisse (*Melissae folium*)
- ▶ Schafgarbe (*Millefolii herba*)

Zu gleichen Teilen mischen, 1 TL mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen. 3-mal tgl. 1 Tasse. Achtung: Dauerhaft erhöhter Blutdruck kann lebensgefährlich sein. Dieser Tee ersetzt nicht eine ärztliche Behandlung.

und Kompensation genannt werden. Mit Ersterem bezeichnet er die Fähigkeit, aus einem einst großen Repertoire an Stücken auszuwählen und sich auf eine überschaubarere Anzahl zu beschränken. Denken Sie darüber nach, was diese Art auszuwählen und sich klug selbst zu beschränken für Ihr Leben heißen könnte.

Unter Optimierung versteht man die Strategie, seine Kräfte zu bündeln. Zum Beispiel für ein Ziel (ein bestimmtes Klavierstück, einen Vortrag, eine Lesung, eine Sprache lernen) bereit zu sein, mehr zu üben als früher nötig war. Die rasche Auffassungsgabe lässt zwar nach, aber Ihre pragmatische Intelligenz und Ihr Erfahrungswissen helfen, mit neuen Aufgaben fertig zu werden. Und mit Kompensation sind die vielen kleinen Tricks gemeint, die einem älteren Menschen das Leben leichter machen. Rubinstein spielte zum Beispiel vor schnellen Passagen bewusst langsamer, damit diese dem Ohr des Zuhörers schneller erscheinen. Für normal Sterbliche können Kompensationsstrategien Hilfsmittel sein wie überlange Schuhanzieher, die mühsames Bücken ersparen, aber auch das Annehmen von Hilfe, z. B. für Putz- und Hilfsarbeiten.

Strategien für seelisches Wohlbefinden nutzen

Was trägt außer diesen allgemeinen Strategien zu einem ausgeglichenen Seelenleben im Alter bei? Berücksichtigen Sie auch den antidepressiven Effekt von Bewegung. Tragen Sie dem sich verändernden und verlangsamenden Stoffwechsel Rechnung, indem Sie vor 19 Uhr zu Abend essen, um damit für einen ruhigen Nachtschlaf zu sorgen, der wiederum unangestregte Tagesaktivität nach sich zieht. Wenn der Schlaf aufgrund des sensibleren Nervenkostüms kostbar wird, hilft die Kombination von Hopfen und Baldrian als Tee oder Fertigpräparat. Das sorgende Geschlecht sorgt eben auch in den Nachtschlaf hinein und da braucht es neben den oben genannten entstressenden Aktivitäten nervenberuhigende Heilmittel oder Schüßler-Salz Nr. 7, 3-mal täglich 2 Tabletten bzw. in Form einer „heißen 7“ (10 Tabletten in einem Glas heißem Wasser aufgelöst und vor dem Zubettgehen schluckweise getrunken).

Ein weiterer Schritt zur Lebenszufriedenheit im Alter ist der gelassene Abschied von unangemessenen Schönheitsidealen zugunsten eines Alterns in Würde mitsamt Pölsterchen und Falten. Wozu durchaus ansprechende Kleidung, Kosmetika, schöne Düfte und Verwöhnprogramme durch Kosmetikerinnen und Friseurinnen gehören dürfen. Finden Sie Ihren eigenen Stil, altersgemäß und mutig!

Und last but not least kann auch ein aktives Liebesleben im Alter zum Wohlbefinden beitragen. Immerhin sind 25 Prozent aller 75- bis 85-Jährigen sexuell aktiv. Es gilt vielleicht, körperlichen Einschränkungen Rechnung zu tragen (Filmtipps: „Die Lust der Frauen“ von Gabi Schweiger, „Wolke neun“), aber es gibt keinen Grund, diese Endorphin-produzierende zwischenmenschliche Tätigkeit, genannt Sex, im Alter einschlafen zu lassen, es sei denn, Sie wollen das. Alles ist möglich und nichts zwingend. Anregende Heilpflanzen wie Damianablätter können lustvolles Tun vorbereiten oder im Alltag präsent halten. Empfindlich werdende Schleimhäute benötigen eine gute Intimpflege (siehe *Naturarzt* 7/2013: Anregungen für ein erfülltes Liebesleben) so wie die Beziehung Pflege in Form von wesentlichen Gesprächen, kulturellen Unternehmungen, Sonnenuntergängen usw. braucht. Regelmäßiges Spiel mit den Schichten der Beckenbodenmuskulatur kann das Thema Sexualität wach halten. Fachliteratur und Seminarangebote vermitteln Frauengesundheitszentren und ganzheitliche Gynäkologinnen. Welche Themen blieben ausgespart? Der Abschied vom Arbeitsleben? Oder haben

Sie vielleicht Lust, Ihr Erfahrungswissen in selbstbestimmter Form weiterhin zur Verfügung zu stellen? Das Thema Wohnformen? Welches Modell entspricht Ihnen? Bedenken Sie, wir Frauen sind das geschätzte Geschlecht. Internetforen bringen engagierte Menschen für generationenübergreifende Wohnprojekte miteinander in Kontakt. Gesundheit wird eben selbst laut WHO vielschichtig definiert, und so darf ein Nachdenken über Zukunftsperspektiven im letzten Lebensdrittel neben naturheilkundlichen Tipps seinen Platz finden. ■

Autorin

Heide Fischer, Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* u. a. über Frauensexualität (7/2013), natürlichen Hormonausgleich (8/2012) und natürliche Verhütung (4/2012).



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.