



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 08. Oktober 2015

Jeden Morgen einen Tag älter

Spätestens nachdem sie 30 geworden sind möchten die meisten Menschen nicht mehr älter werden. Es ist nicht schwer zu erraten warum. Wer möchte schon seinem Lebensende bewusst immer näher kommen? Um sich mit diesem unangenehmen Gedanken nicht auseinander setzen zu müssen, verdrängen viele das Unabänderliche. Wenn uns irgendwann der Spiegel wieder darauf aufmerksam macht, gibt es verlockende, scheinbare Lösungen. Chirurgische und ähnliche Möglichkeiten sind heute vielfältig.

Lösen diese Ausweichstrategien wirklich unser verdrängtes Problem? Keinesfalls, darüber sind wir uns alle klar. Was wäre, wenn ich Ihnen dazu etwas sehr Schönes, Verlockendes sagen könnte? Wenn ich Ihnen mitteilen könnte, dass es nicht nötig ist, jeden Morgen einen Tag älter zu werden. Wenn ich Ihnen sogar verkünden könnte, dass Sie im Gegenteil jeden Morgen für eine sehr lange Zeit einen oder gar mehrere Tage jünger werden könnten?

Lassen Sie uns diesem verlockenden Gedanken folgen. Angenommen Sie könnten 80 Jahre alt werden. Durchschnittlich gesehen werden Menschen heute so alt. Natürlich spielen unsere Gene dabei eine Rolle. Man weiß aber inzwischen, dass diese Rolle nur eine sehr untergeordnete Rolle ist. Andere Faktoren sind wesentlich stärker. Das merkt man schon daran, dass viele Menschen heute keines natürlichen Todes sterben, daran dass Ihre Lebensenergie aufgebraucht ist. Sie entscheiden sich leider ohne es zu wissen dafür, täglich Dinge zu tun, durch die sie krank werden. An diesen Krankheiten – einige davon nennen sich Zivilisationskrankheiten - sterben sie dann. Aber oft sind Menschen sich dieser Zusammenhänge nicht ausreichend bewusst.

Genau hier können wir uns entscheiden, dass unser Leben viel schneller vorbei ist als es sein müsste, oder aber dass wir länger leben können. Damit ist selbstverständlich nicht gemeint, für Jahre an Maschinen angeschlossen zu sein. Sondern bis ans Lebensende Fahrrad zu fahren und mit den Enkeln oder gar Urenkeln zu spielen. Altersforscher wissen heute, dass wir Menschen biologisch dafür gebaut sind, 162 Jahre leben zu können. Das klingt übertrieben. Aber wir können die Dinge abstellen, die unser Leben täglich mehr verkürzen als es biologisch sein müsste und die Dinge tun, die unsere Gesundheit so erhalten, dass wir unsere biologischen Möglichkeiten nutzen können und uns dann vom Ergebnis dieses Lebensexperimentes überraschen lassen.

So könnten wir dafür sorgen, dass wir für lange Zeit jeden Morgen jünger werden. Weil unsere Lebenszeit länger wird. Die Frage ist jetzt nur: Was müssen wir tun? Die Antwort ist sehr einfach. Ich beobachte seit 30 Jahren die Antworten bei meinen Patienten. Gute Dinge essen, sich gut bewegen und sich gut, vor allem ungestresst, fühlen. Dieser Dreiklang macht meiner Einschätzung nach zu etwa 80 Prozent die Geschwindigkeit unseres Alterns aus. Viel Freude beim täglichen jünger werden.

Ihre

Dr. Petra Bracht