



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 19. Februar 2015

Gute Beweglichkeit ohne Schmerzen bis ins hohe Alter

Für die meisten Menschen ist klar wie das Leben läuft. Bis 20 ist alles gut. Danach stehen die Familie, der Beruf, die Karriere im Vordergrund. Ab 50 wird die Gesundheit ein immer größeres Thema, weil immer mehr Einschränkungen, Krankheiten, Schmerzen und Verschleiß auftreten. Älter als 75 ist für viele kein erstrebenswertes Ziel, weil sie ihre Großeltern und Eltern leiden sehen und niemand möchte, dass er selbst zum beklagenswerten Pflegefall wird, der noch „lebt“ ohne am Leben teilnehmen zu können und allen zur Last fällt.

Soweit zur bitteren Realität, wie sie sich für die meisten darstellt. Aber ist das Leben genetisch wirklich so geplant? Normalerweise wird diese Frage nicht gestellt, die „Beweise“ der Realität um uns herum scheinen zu erdrückend und ohne Ausweg. Fragt man alte Menschen, warum sie sich alt fühlen, was genau das Alter ausmacht, dann sind zwei Gründe mit Abstand führend. Der erste sind Schmerzen, der zweite sind Bewegungseinschränkungen. Für viele scheint das normal, einfach weil es fast allen so ergeht.

Doch für mich kristallisieren sich seit 30 Jahren andere „Realitäten“ heraus. Warum? Wegen der vielen Patienten, denen wir über unsere Schmerztherapie und die Bewegungstherapie mit den so genannten Engpassdehnungen zu einem „neuen“ Leben verhelfen konnten. Kombinierten sie ihre daraus resultierende schmerzfreie Beweglichkeit noch mit gesunder Ernährung erlebten wir immer wieder Dinge, die wir selbst nicht für möglich gehalten hätten. Es zeigte sich immer wieder, dass der beklagenswerte Zustand älterer und alter Menschen eben nicht genetisch festgelegt ist, sondern offensichtlich

durch eine bestimmte Lebensführung ausgelöst wird. Sie alle bewiesen was möglich ist.

Es ist kein Zufall, dass Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an Platz 1 stehen. Es weist darauf hin, dass die Bewegungen die ein Mensch sein Leben lang ausführt, ein wichtiger Faktor ist – wenn nicht der wichtigste. Wir erleben immer wieder was passiert wenn durch Osteopressur Schmerzen verschwinden, Muskeln zum Leben erwachen, durch spezielle Engpassdehnungen regelrechte Wohlgefühle entstehen und die Beweglichkeit zunimmt. Rollatoren oder Gehhilfen überflüssig werden, man wieder vom Boden aufstehen kann, An- und Ausziehen problemlos wird.

Die Muskeln des Menschen sind bis ans Lebensende trainierbar, die Zellen können sich unbegrenzt teilen, Gesundheit bringende Gene können angeschaltet, Krankheiten bringende abgeschaltet werden – das alles wissen wir heute. Alles was sie körperlich brauchen sind die richtigen Bewegungsübungen und die geeignete Ernährung. Schon durch die dadurch entstehende Schmerzfreiheit, Gesundheit und Beweglichkeit fühlen Sie sich so wohl, dass die beste Grundlage für einen glücklichen psychischen Zustand gelegt ist und man glücklich irgendwann einfach nur einschläft. Dies ist das Leben wie es genetisch geplant und möglich ist und das ich Ihnen wünsche.

Ihre