



Gesund alt werden!

Kein Zweifel – fast jedermann möchte gerne ein hohes Alter erreichen – sofern er gesund ist und seine materiellen Lebensumstände von befriedigender Qualität sind. Und selbst Menschen in wenig erfreulichen Begleitumständen hängen in der Regel am Leben. Der Grund dürfte im meist unbewussten Drang liegen, die uns für unsere irdische Wanderschaft gestellten Aufgaben auch wirklich zu lösen. Dazu aber brauchen wir Zeit, also ein langes Leben.

Unsere Entwicklung zur Reife geht eben Schritt für Schritt, wir steigen (oder sinken) Stufe um Stufe; einen Fahrstuhl des Lebens gibt es nicht.

Unser Selbstbild klären

Zum besseren Verständnis von uns selbst sind einige Überlegungen zum Wesen des Menschen unumgänglich. Um es gleich vorwegzunehmen, der Mensch ist ein Geistwesen, das sich in einem physischen Körper auf unserer Erde manifestiert.

Es besteht die Dreieinheit von Geist(wesen), Seele (= Energiekörper) und physischem Körper.

Die Geistpersönlichkeit ist das lebensbegründende Element, das seine Absichten und Willenskundgebungen über die Umwandlungsebene der Seele im physischen Bereich zur Darstellung bringt. So laufen also alle Impulse durch dieses dreistufige System.

Dementsprechend ist die Harmonie im geistigen Bereich Voraussetzung und Grundlage körperlicher Gesundheit. Die Impulse aus der Psyche erreichen aller-

dings ihr Manifestationsziel nur dann unverfälscht, wenn die Seele (= der Energiekörper) in einwandfreiem, funktionsfähigem Zustand ist und der physische Körper mitspielen kann.

Unser physischer Körper als Teil der materiellen Welt aber unterliegt vielfältigen Anregungen und Beanspruchungen, die seine Unversehrtheit, resp. Entwicklung positiv oder negativ beeinflussen können.

Die Gretchenfrage

heisst in unserem Falle: «Was wollen wir in der uns geschenkten Lebensspanne, in diesen Jahren, erreichen?»

Es scheint, dass sich viele Menschen diese Frage weder je stellen, noch weniger je beantworten.

Sie harren in einer Art Erwartungshaltung der Dinge, die da kommen sollen. Und werden da-

Kompakt

- «Gesund alt werden» ist der Wunsch fast eines jeden Menschen. Damit dieser Wunsch Realität werden kann, ist der geistige Ursprung des Menschen ebenso zu beachten, wie die körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen sind. Tatsächlich ist das – wohl in jedem Menschen unbewusst wirkende – Bedürfnis, ein sinngebendes Ziel zu erreichen, nur über ein erfülltes, langes Leben möglich. Damit ist aber eine klare Zieldefinition unabdingbar.

mit zum Spielball – ja, von wem/was eigentlich?

Einerseits von ihren unkontrollierten Emotionen, andererseits von unbedachtem Lebensstil, von den Folgen falscher Verhaltens- und Ernährungsgewohnheiten. Diese Aussage ist näher zu betrachten.

Lebenssinn und Lebensziel festlegen.

Für religiös denkende Menschen ist es nicht allzu schwierig, den Sinn des Lebens zu definieren. Dabei kann auf die alte Formulierung im katholischen Lehrbuch – dem Katechismus – zurückgegriffen werden oder die



Zur Person

Valentin J. Oehen, dipl. Ing. ETHZ
12 Jahre Leiter des wissenschaftlichen Beirates der Schweizerischen Vereinigung für Parapsychologie (SVPP)
6 Jahre Präsident der SVPP
Zahlreiche Aufsätze finden Sie unter www.svpp.ch – Psi-Mitteilungen



Herr und Frau Huber beim gemeinsamen Tun in der Natur. Sie erhöhen damit ihr Glücksgefühl und schaffen gleichzeitig die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung mit selbstgezo- genem Gemüse und Salaten.

esoterische Haltung akzeptiert werden. Die erstere lautet:

«...um Gott zu dienen und einst in den Himmel zu kommen.» Die zweite geht auf die Vervollkommnung während des irdischen Lebens hinaus mit dem Ziel, dem Schöpfer im Jenseits möglichst nahe zu kommen und schliesslich in die Anschauung Gottes einzugehen.

Für den atheistischen Materialisten scheint es wesentlich schwieriger, einen Lebenssinn zu formulieren, der in allen Wechselfällen des Lebens seine Motivationskraft behält.

Das Lustprinzip versagt spätestens bei auftauchenden ernst-

haften Leiden. Macht und Besitz werden irrelevant, sobald beide im Übermass vorhanden sind, resp. wenn deren Nutzung im fortgeschrittenen Alter nicht mehr möglich ist. Damit wird dann auch die Formulierung eines gültigen – endgültigen – Lebensziels sehr schwierig.

Für die Gesundheit des alternen- den Menschen aber ist eine gesunde, positiv gestimmte Psyche von ausschlaggebender Bedeutung. Wenn Liebe zu Gott, zur Umwelt und zum eigenen Lebenswerk dominieren, ist eine wichtige Voraussetzung gegeben, um in Gesundheit alt werden zu können.

Umgekehrt rufen negative Gedanken wie Hass, Abneigung, Intoleranz, Vergrämtheit und Unzufriedenheit über die Blockierung zugehöriger Energieströme geradezu nach Leiden und Krankheit.

Den Körper sorgfältig pflegen

Die Komplexität aller Lebensvorgänge in unserem Körper ist unglaublich hoch; ja es muss erstaunen, dass dieses Wunderwerk über alle Entwicklungsstufen und die verschiedensten Belastungen im Laufe des Lebens mit so unglaublicher Präzision funktioniert. Allerdings – und das sollten wir Menschen des Maschinen- und Computer- Zeitalters leicht begreifen – ist eine kontinuierliche Pflege dieses Organismus unabdingbar. Es kann hier nur in Stichworten auf diese Anforderungen hingewiesen werden.

1. Die «Betriebsstoffe» dürfen keine Mängel aufweisen!

- Wir brauchen täglich ausreichend reines Wasser ohne chemische oder bakteriologische Belastungen.

- Die Nahrungsmittel müssen frisch, unverfälscht und ohne körperfremde Zusätze irgendwelcher Art sein. Es ist darauf zu achten, dass sie reich an Mineralstoffen und Vitaminen sind, und sie dürfen selbstverständlich keinerlei für den Menschen giftige Stoffe enthalten.

- Nur reine Luft mit genügend Sauerstoff kann die Funktionsfähigkeit unserer Milliarden von Körperzellen sicherstellen

- Die «Betriebsstoff-Versorgung» muss im Gleichgewicht mit dem Verbrauch gewährleistet sein. Überversorgung (= Übergewicht, Verfettung) ist genauso gefährlich wie Unter- versorgung (= Mangelkrankheiten).

2. Belastung und Erholung sind ausgewogen zu gestalten!

Keine noch so wunderbar konstruierte Maschine, auch unser Körper nicht, kann andauernd unter Voll-Last laufen. Spannung – Entspannung, aktive Phase – Ruhephase (= Schlaf) müssen sich harmonisch ablösen.

3. Wer rastet – rostet!

gilt für unseren komplexen, physischen und psychischen Organismus in extremer Weise. Vom Gehirn bis zu den Handwerkzeugen, von A (wie Augen) bis Z (wie Zirkulation) muss alles im Training gehalten werden, wollen wir gesund auf die Jahre kommen. Dabei sind diese Trainings sinnvoll dem Alter und Zustand des komplexen Gebildes «Mensch» anzupassen.

4. Schadstoffe meiden!

Damit wird ein enorm wichtiges Thema angesprochen. Es geht nicht bloss um illegale Drogen, gemeint sind damit auch die sogenannten Genussmittel wie Al-

kohol, Nikotin, Kaffee, Schwarztee und zahllose industriell ruinierte Füllmittel (genannt Lebensmittel) wie kristallisierter Zucker, Weissmehl, geschälter Reis usw. usf. Zu denken ist auch an mögliche Pestizid-Rückstände in Lebensmitteln aus industriellem Anbau, die oftmals für extrem lange Transportwege haltbar gemacht und für den verwöhnten Konsumenten geschönt werden.

- Machen wir die Augen auf vor den Produkten unserer pharmazeutischen Industrie, die grossteils auf Symptomunterdrückung von Alarmzeichen eines maltrahierten Körpers ausgerichtet sind. Von den rund

grund einer Vergiftung des Körpers durch die Nahrung bzw. durch die Umwelt entstehen. Oftmals sind diese Erkrankungen auch stoffwechselbedingter Natur, also auf einen Nährstoffmangel zurückzuführen. Als Beispiele sind hierfür zu nennen: Herzerkrankungen, Krebs, Osteoporose, Divertikulose, Multiple Sklerose, Diabetes, Lupus, CFS (Chronisches Fatigue-Syndrom), Fibromyalgie, Ischias, Psoriasis, Morbus Crohn, Arthrose, usw. Schadstoffbedingte Probleme können verhindert bzw. geheilt werden, indem man den/die Schadstoff(e) entfernt und anschliessend die Toxine aus dem

Machen wir die Augen auf vor den Produkten unserer pharmazeutischen Industrie

60 000 im Handel befindlichen Arzneimitteln sind bloss rund 300 problemlos, da diese in lebensbedrohlichen Situationen erfolgreich eingesetzt werden können. Demzufolge sind bei 59 700 Arzneimitteln die Nebenwirkungen (insbesondere bei Langzeitanwendung) oftmals dramatischer als die zu bekämpfenden Krankheits-symptome. Nach amerikanischen Untersuchungen sollen bis zu 90 % aller frühzeitigen, krankheitsbedingten Todesfälle auf Fehldiagnosen, resp. medikamentöse Fehlbehandlungen und unnötige chirurgische Eingriffe und die Nebenwirkungen moderner Medikamente zurückzuführen sein.

- An dieser Stelle sei ein Absatz aus dem neuen Buch von Philip Day (Der Kampf um die Gesundheit – S. 312) zitiert. Er schreibt:

Schadstoffbedingte Erkrankungen sind Erkrankungen, die auf-

Körper hinausspült- während man den Körper gleichzeitig umfassend mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die einer schadstoffbedingten Erkrankung zugrunde liegenden Auslöser können niemals dadurch beseitigt werden, indem man dem Körper noch mehr Schadstoffe, wie in Form von Medikamenten, zuführt, die für den menschlichen Organismus körperfremde Substanzen sind.

Und nochmals – wieso will ich gesund alt werden?

Wer als einziges Ziel «das Geniessen» der Möglichkeiten hat, welche unsere Zivilisation dem alten Menschen bietet, dem wird das «Geniessen» mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht das «alt Werden», wohl aber das «gesund alt Werden» verunmöglichen. Neben den oben angegebenen Hinweisen scheint das Ziel dieser gewonnenen Jahre von extrem grosser Bedeutung zu sein.

Für eine 97 jährige, die ihr Ziel 100 Jahre alt zu werden mit dem dringenden Wunsch begründet, dann den legendären Schaukelstuhl von den Behörden geschenkt zu bekommen, mag dieser rein materielle Wunsch genügen(kürzliches Beispiel aus einer Radiosendung!).

Wenn – als reales Beispiel – ein 65jähriger, soeben pensionierter Gymnasiallehrer noch ein Hilfswerk für Flüchtlinge in Afghanistan aufbauen wollte, so war dies ein grosses und lohnendes Ziel. Der heute 83jährige, der sich noch guter geistiger und körperlicher Frische erfreut, hat sich mit diesem grossen Ziel, dieser gewaltigen Aufgabe, seinen Wunsch «gesund alt werden zu können» offensichtlich erfüllt.

Ein erfolgreicher Unternehmer, Diplomingenieur setzte sich mit 70 Jahren das Ziel, basierend auf seinen Berufserfahrungen noch eine Doktorarbeit zu machen. Tatsächlich errang er mit dem erfolgreichen Doktorat nicht nur seinen Dokortitel, sondern gleichzeitig einige Jahre glücklichen, gesunden Alters.

Doch können die Ziele auch viel bescheidener und trotzdem ebenso wirkungsvoll sein. Zu denken ist etwa

- an die Grossmutter, die an ihren Enkeln Mutterpflichten erfüllt, um ihre Tochter zu entlasten

- an den älteren Mann, der sich im Sozialbereich z.B. als Chauffeur für Behinderte, engagiert

und nicht zuletzt an alle jene, die durch ihr Gebet und ihr Wirken zum Frieden auf der Welt beitragen!

Und damit könnte das «gesund alt Werden» für jedermann zu einem wahrhaft lohnenden Lebensziel werden.

Lösung: Grüne med. Tenone, filia Tenone = täglich