

**Gesund und fit im Alter
Muskulatur-Skelett-Immunsystem,
Spezial: Rücken & Gelenke**

Lebensführungsänderungen:

1. fünf Jahre Barfuß-Schuhe-Tragen,

zwei Jahre als Anpassungszeit, mit 2 Stunden pro Tag angefangen, bis es nach etwa 6 Monaten ganztags möglich war.

Damit waren Schmerzen in den Füßen, Knien und Hüften verbunden, die zum Teil schmerztherapeutisch behandelt worden sind. Ich bevorzugte Schuhe der Marke Leguano*; Geschmackssache...

2. Fahrrad als Hauptfortbewegungsmittel

Außerdem möglichst alle Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen; mit dem Auto nur noch weite Strecken oder bei Transportbedarf.

3. Übungen -Halte- und Stützmuskulatur-

in Zusammenarbeit mit der Reha-Einrichtung Remedia, Darmstadt, Standort Kasinostraße.

Dort wurden über einen Zeitraum von ebenfalls fast zwei Jahren die Übungen erarbeitet, die alle Gelenke, aber speziell die Wirbelsäule entlasten und stabilisieren sollten.

- Diese Übungen werden im Einzelnen vorgestellt und ausgeführt, je nach Gesundheitszustand / Schmerzen und belasteten Bereichen individuell

4. Überflüssige Körpermasse abbauen, also, abnehmen.

Maßnahmen:

Intervall-Fasten; 8 – 9 Stunden war Essen, grundsätzlich egal was, erlaubt, danach nur noch Trinken, heißt: Wasser!

Je nach eigenem Wohlfühlgewicht; jedes Kilo belastet die Gelenke und die Wirbelsäule!

5. Sanierung des Darmes / der Verdauung:

-Bei Rauchern/-innen ausgeschlossen!-

kompletter Verzicht auf Schweinefleisch und sämtliche Wurstwaren!

(Verhinderung von Ablagerungen in den Gefäßen!)

Überwiegendes Verzicht auf: Weißen Zucker; Mehl, insbesondere weißes Mehl, (möglichst glutenfreie Ernährung / Verhinderung des Verklebens des Darmes -Dünndarm-, stört die Aufnahme der Nährstoffe durch das Blut!)

Wenig Kohlenhydraten, und wenn, dann Langkettige, also Nüsse, Öle, glutenfreie Haferflocken.

Möglichst kein Alkohol! = Zucker!!!

Keine Kuhmilch zumindest keine unvergorene / Sahne / Speiseeis, (Durchfallvermeidung)

- Darmsanierung mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln ist ggf. einfacher umsetzbar; sprechen Sie mich gezielt darauf an!

Frühstück: Müsli, glutenfrei, Nüsse, getrocknetes Obst, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Joghurt & Milch (Kokos/Mandel/Soja), Leinöl, ggf. dazu Schwarzkümmelöl (Frühling/Sommer), sowie Whey-Protein (vegan).

Mittags: in der Regel frisches Obst und Nüsse.

Abends: kleine warme Mahlzeit, oder Salat mit Käse und/oder etwas Geflügelfleisch, egal was sonst noch
Wenn Brot, dann nur glutenfreies Brot, ohne Verwendung von Hefe

6. Immunsystem aktivieren:

Vor dem Frühstück:

ein Glas ca. 200-250 ml lauwarmes Wasser (ayurvedisches Prinzip)
ein weiteres Glas (150ml),

- mit 50 ml frischen Bio-Ingwer-Saft, extremer Vitamin-C-Lieferant,
- eine Messerspitze reines OPC, extreme Antioxidans aktiviert zudem die Leber und sorgt für ein flexible Blutbahnen/Arterien, Venen, Herzkranzgefäße,
- einen Esslöffel Curcuma, sowie 10 – 12 Umdrehungen frischen schwarzen Pfeffers aus der Pfeffermühle, zusammen extrem wirksam gegen Entzündungsherde; (Curcuma wird nur in Verbindung mit frischem Pfeffer resorbiert!)
- aufzufüllen mit Bio-Sauerkrautsaft, alternativ Brottrunk, zur zusätzlichen Darmsanierung

Umrühren, trinken, ggf. mit dem lauwarmen Restwasser nachspülen.

7. Fettgewebe minimieren,

da im Fettgewebe die Ursprünge für alle Entzündungen eingelagert sind, egal wo sie dann auch immer ausbrechen. - Fettabbau!!!

- über die Kombination der Darmsanierung, Sport/Ausdauersport und Intervall-Fasten

8. Nordic-Walking als Gesamtkörperübung / Ausdauer,

Joggen ist kontraproduktiv bei Rückenschmerzen

deshalb: Ausschluss bei Rückenproblemen

2 – 3 Mal pro Woche, mindestens 20 Minuten, je mehr, desto besser...; mit Sportschuhen, nicht in Barfuß-Schuhen, zumindest nicht in den ersten beiden Jahren.

Optimales Ausüben des Nordic-Walking-Sportes führt zu wechselnden diagonalen Rücken Be- und Entlastungen

Spannung von rechtem Arm/Hand, über rechte Schulter, diagonal zur linken Hüfte, linkem Bein/Fuß und umgekehrt, von Schritt zu Schritt wechselnd...;

gilt nicht für Menschen, die einfach mit Stöcken spazieren gehen!!!

Nach der Sanierung der Wirbelsäule/Gelenke und absoluter Schmerzfreiheit ist auch Joggen wieder möglich... / nach und nach...

9. Atemübungen und Meditieren,

muss aber nicht sein, nach Bedarf und Einstellung

2. -9. Sind meine Standardänderungen, die ich bis heute beibehalten habe. Die Übungen führe ich nun zu Hause aus, jeden Morgen nach dem Meditieren, Mittlerweile führe ich auch wieder Übungen zur Aktivierung der Bewegungsmuskulatur aus, jedoch ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht, mit Yogamatte, Stembügeln, Thera- und/oder TRX-Bändern und kann auch wieder 1 – 2 mal pro Woche, nach Bedarf, Joggen...; absolut schmerz- und beschwerdefrei!
Barfuß-Schuhe trage ich noch heute regelmäßig, aber nicht ausschließlich...

Klaus.