

VITALE PLATTFORM QUINMEDICA

Zum breit gespannten Thema «Jung und Alt» des zweiten Naturheilkundekongresses in Winterthur referierten 30 Fachleute. Das grosse Interesse an der Veranstaltung zeigt: Die «QuinMedica» hat sich als professionelle Weiterbildungs- und Austauschplattform etabliert.

Text: Jürg Lendenmann



Elmar Stapelfeldt, M.A., Charité Universitätsmedizin Berlin

Wer die «QuinMedica» 2015, den 2. Europäischen Kongress für Naturheilkunde, Alternativ- und Komplementärmedizin*, besuchte, hatte wiederum die Qual der Wahl: Bis zu drei Referate und zwei Workshops wurden während zweier Tage parallel angeboten. Wir haben drei Referate zum zweiten Teil des Lebensbogens ausgewählt.

Ernährung als Medizin

«Die Ernährung nimmt im Ayurveda eine zentrale Rolle ein», sagte Elmar Stapelfeldt, M.A., Charité Universitätsmedizin Berlin. Angestrebt werde der Ausgleich des inneren Milieus – das individuelle optimale Gleichgewicht der drei Doshas Vatta, Pitta und Kapha. «Ist das Milieu in allen Bereichen im Gleichgewicht, kann sich der Körper selbst regulieren.» Im Ayurveda werde einer überwiegend vegetarischen Ernährung der Vorzug gegeben, was sich mit dem religiösen und philosophischen Hintergrund erklären lasse.

«Das zentrale physiologische Wirkprinzip ist Agni, das Verdauungsfeuer», erklärte Stapelfeldt und zitierte aus der Caraka Samhita: «Lebensspanne, Schönheit, Kraft, Gesundheit, Antrieb, Ausstrahlung, Abwehr, inneres Feuer, Verdauung und Stoffwechsel, der Lebensatem selbst – für all dies ist Agni die Ursache.» Und weiter: «Weist Agni Fehlfunktionen auf, wird man krank.» Auf eine Ernährung zu achten, die Agni erhöhe, sei im Alter besonders wichtig. Das heisse: massvoll leicht verdauliche und frisch gekochte Speisen zu essen und diese immer zu gleichen Tageszeiten, geeignete Gewürze zu verwenden und heisses Wasser und Ingwertee zu trinken. Fleisch werde in den klassischen Texten nicht als Nahrungsmittel beschrieben, sondern als Medikament. Und falls Fleisch zur Stärkung angezeigt ist? «Hähnchen ist das Beste unter den kräftigenden Dingen», zitiert der Ayurveda-Spezialist.

Frisch und gesund älter werden

«Veränderung und Verlust sind ein grosses Thema im Alter», sagte Heilpraktikerin Nora Laubstein. «Im Aussen wird es kleiner – im Inneren muss es daher grösser werden». Es gelte, die mangelnden Perspektiven, Todesangst, religiöse Ängste,

Schmerz und Leidensdruck zu verarbeiten. Dieser Themenkreis bringe aber auch therapeutische Herausforderungen mit sich. Gegen Verhärtungen könnten u. a. eingesetzt werden: die Bachblüte Rock Water Nr. 27, Schüsslersalze 1, 2 und 11, katathymes Bildererleben, Kunsttherapie und Lachyoga.

«Das Leben ist ein Entwicklungsprozess», rief Laubstein in Erinnerung. «Unverarbeitetes wird Probleme anziehen und auslösen.» Es sei daher wichtig, sich der dunklen Seite der Seele – dem «Schatten» zu stellen und ihn zu integrieren.

Schon ab dem 30. Lebensjahr gelte es, «aktiv» älter zu werden: «Die Elemente Feuer und Luft sollen aktiv sein, das heisst: die Wärme und die Bewegung, wozu auch die geistige Bewegung gehört. Es ist wichtig, dass wir einen eigenen Rhythmus haben, wozu Herz und Lunge wichtig sind. Hilfreich sind Folsäure, Vitamin B₁₂, Eisen und Calcium. Wir brauchen vermehrt Feuchtigkeit



Heilpraktikerin Nora Laubstein



Kräuterfachfrau und Heilpraktikerin Ursel Bühring



Die «QuinMedica» hat sich etabliert.



Ingwer, *Zingiber officinale*, unterstützt Agni, das Verdauungsfeuer, und kann so Krankheiten vorbeugen.

und sollten sie vermehrt über Gemüse und Salat aufnehmen. Krankheiten sollen ausgeheilt und der Regenerationsprozess unterstützt werden.» Es sei wichtig, die Verdauungskraft zu erhalten. Bitterstoffe seien bedeutsam und: «Durch eine ausgewogene Ernährung kann man viel mehr erreichen, als wenn man sich auf eine spezielle Diät einlässt.»

Mit Heilpflanzen gesund altern

«Das Altern kann man nicht hinauszögern, doch man kann es als etwas Positives ansehen», sagte die Kräuterfrachfrau und Heilpraktikerin Ursel Bühring. «Heutzutage haben wir so viele Möglichkeiten, uns gesund zu erhalten. Wichtig sind nicht nur Ernährung, Bewegung, ein stabiles soziales Umfeld und die Gewissheit, ein sinnerfülltes Leben zu führen.» Da mit dem Alter Erkrankungen und Medikationen häufiger würden,

plädiert Bühring für Heilpflanzen. Aus verschiedenen Gründen: «Sie sind wissenschaftlich gut erforscht, eher nebenwirkungsarm und ihr Verträglichkeitsprofil ist besser. Oft zeigen sie ein Multi-Target-Prinzip und eine grosse therapeutische Breite.» Dies mache sie besonders geeignet für die Behandlung von chronischen und Alterskrankheiten sowie für die Prävention. Die Spezialistin nennt einige Heilpflanzen, die im Alter nützlich seien: Weissdorn unterstütze das Herz,

Rosmarin rege den Kreislauf an, Buchweizen (Blüten) Sorge für gute Durchblutung bis in die feinsten Kapillaren, Knoblauch halte Gefässe frei von Ablagerungen, Ingwer sei das Verdauungsfeuer für den Magen, Rosenwurz Sorge für einen wachen Kopf sowie gute Nerven und Baldrian, Lavendel, Hopfen und Melisse für sanften Schlaf und gutes Erwachen. //

* 5.–6. September 2015. www.quinmedica.ch