

3 Fachleute – 3 Behandlungsmethoden

Frailty

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors 1



Dr. med. Kalyani Nagersheth
Fachärztin für Physikalische und
Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Tätigkeitsfeld:
Phytotherapie
tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Gutzkowstr. 20, 60594 Frankfurt
www.Ayurveda-ffm.de
info@ayurveda-ffm.de

Ayurveda

Ein Karren mit normalen Qualitäten und Ladung wird erst nach dem Ablaufen einer gewissen Zeit zerstört. Wird aber derselbe Karren überladen, geht er schon vor dem Ablauf einer gewissen Zeit kaputt“ (vide vīmāna 3: 38).

Dieses Zitat definiert das Rasāyana-Konzept der āyurvedischen Medizin. Rasāyana wird hinlänglich gern als „Verjüngungstherapie“ übersetzt. Mein Verständnis wäre eher „gesunde Alterung“. Die wörtliche Übersetzung ist: der Transport („Ayana“) des (Lebens-)Saftes durch den Körper. „Rasa“ ist das erste Produkt, das aus der Nahrung entsteht und noch alle Qualitäten der Nahrung enthält. „Rasa“ nährt alle Strukturen des Körpers und erhält somit die Qualität und Funktion der Zellen aufrecht.

Eine ausgewogene, frische, saftige, abwechslungsreiche und individuell abgestimmte Nahrung wirkt somit der Gebrechlichkeit entgegen. Im Āyurveda werden auch einige Pflanzen speziell als Rasāyanas kategorisiert. Allen voran steht die Āmalakī-Frucht, ein Hauptbestandteil von Cyāvanprāśa, einer

Art Marmelade. Es wird ein Esslöffel täglich empfohlen und ist für alle Menschen geeignet. Lediglich Diabetiker sollten davon Abstand nehmen, da sehr viel Zucker darin enthalten ist. Weitere empfohlene Nahrungsmittel wären z.B. Milch, Ghee (geklärte Butter) und Honig.

Rasāyana beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Nahrung. Die Lebensführung und die Lebenseinstellung sollten bewusst sein und den Grundsätzen der Ethik entsprechen. Dies wird durch Meditation (auch einer meditativen Haltung im Alltag) und Yoga gefördert. Beim Yoga sind besonders die Atemübungen (Prāṇāyāma) hilfreich, da sie die Zellen mit prāṇa (dem Lebenshauch, vereinfacht Sauerstoff) versorgen.

Um den Körper empfänglich für die Rasāyana-Therapie zu machen, sollte zunächst eine Reinigung stattfinden. Eine vollständige Pañcakarma-Reinigungskur kann einmal jährlich durchgeführt werden, kleinere Reinigungen häufiger. Ölmassagen mit anschließender Schwitzbehandlung dürfen regelmäßig genossen werden.

2



Prof. Ingo Froböse
Deutsche Sporthochschule Köln
Abteilung Bewegungsorientierte
Präventions- und Rehabilitationswissen-
schaften / Zentrum für Gesundheit
durch Sport und Bewegung
frobiose@dshs-koeln.de

Bewegung und Sport

Bewegung und Sport greifen auf vielfältige Weise in die Funktionen unseres Organismus, und so auch in unseren Alterungsprozess, ein. Bereits Hippokrates wusste: „Was benutzt wird, entwickelt sich. Was ungenutzt bleibt, verkümmert.“ So leistet regelmäßige körperliche Aktivität einen entscheidenden Beitrag zum Erhalt unserer physiologischen Systeme. Für die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines Menschen nimmt insbesondere die Skelettmuskulatur eine zentrale Rolle ein. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Muskelabbau, im fortgeschrittenen Alter beschleunigt sich dieser Prozess jedoch erheblich. Wird der altersbedingte Muskelschwund nicht gezielt verlangsamt, hat dies bedeutsame Folgen, etwa Einschränkungen der Mobilität und Eigenständigkeit sowie limitierte Handlungsmöglichkeiten im Alltag.

Sowohl in der Vorsorge als auch bei ersten Zeichen von Frailty ist daher ein (gerätegestütztes) Krafttraining indiziert, welches dem Abbau von Muskelmasse entgegenwirkt und zum Erhalt der Muskelkraft beiträgt. Hinsichtlich der Gang- und Standsicherheit sollte ins-

besondere die Bein- und Rumpfmuskulatur gekräftigt werden.

Gerade leichtes Schnellkrafttraining kann zur Prävention von Stürzen beitragen, da so die Fähigkeit, schnellstmöglich Kräfte zu mobilisieren, geschult wird. Diese ist gerade bei einer Ausgleichsbewegung zur Wiederherstellung des Gleichgewichts wichtig.

Ergänzend zum Krafttraining empfehlen sich weitere Formen der körperlichen Aktivität, die die Ausübung alltäglicher Aktivitäten erleichtern. So kann ein Rhythmik-Training Bewegungsabläufe verbessern und die Gangsicherheit erhöhen. Ganzheitlich betrachtet profitieren Betroffene nicht nur von positiven körperlichen Effekten durch Bewegung und Sport, sondern trainieren auf diese Weise auch ihre kognitive Leistungsfähigkeit.

Bewegung und Sport können somit als gezieltes Instrument zur Verbesserung einer bei Frailty charakteristischen Muskelschwäche betrachtet werden und damit einhergehenden funktionellen Beeinträchtigungen entgegenwirken. Infolgedessen steigen auch Selbstständigkeit und Lebensqualität der Betroffenen.

3



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
 Immanuel Krankenhaus Berlin
 Standort Berlin-Wannsee
 Königstraße 63
 D-14109 Berlin
 andreas.michalsen@immanuelalbertinen.de

Naturheilkunde

Das Grundprinzip der klassischen Naturheilkunde, die Reiz-Reaktions-Regulation oder Hormesis, kann hier multimodal angewendet werden. Sicherlich ist die Domäne die Prävention, jedoch können auch bei schon fortgeschrittenen Einschränkungen und Gebrechlichkeit Erfolge erzielt werden, allerdings mit verlängerter Zeitachse.

Biologisch sind die Mitochondrien ein wesentlicher Zugang. Durch Intervallfasten sowie individuell und umsichtig dosiertes Heilfasten kann die Bildung von Stammzellen und neuen Mitochondrien angeregt werden. Durch Autophagie und Mitophagie können untüchtige Mitochondrien und Proteine abgebaut werden. Die Fastenmethoden sollten durch eine geeignete Ernährung ergänzt werden. Einige epidemiologische und grundlagenwissenschaftliche Studien belegen, dass etwa ab dem 65. – 70. Lebensjahr ein erhöhter Proteinbedarf i.S. der Prävention besteht. Allerdings sollten es pflanzliche Proteine sein, da diese bei präventiver Wirkung auf altersassoziierte Erkrankungen, im Gegensatz zu tierischen Proteinen, nicht zu einer Erhöhung des Risikos für Diabetes Typ 2 und Herzerkrankungen führen. Unter den Nahrungsergänzungsmitteln und den sog. Caloric restriction mimetics (CRMs) konnten sich bislang nur wenige in der wissenschaftlichen Überprüfung bewähren. Resveratrol ist aufgrund zu großer erforderlicher Mengen ungeeignet, Keton-Getränke sind geschmacklich sehr unattraktiv und Metformin hat sich in einer randomisierten Studie hinsichtlich Anti-Aging-Effekten bislang nicht bewährt. Jedoch ist derzeit die Datenlage für Spermidin sehr gut. Eine erhöhte Spermidinzufuhr, sei es durch

eine mediterrane Kost oder eine gezielte spermidinreiche Ernährung (Weizenkeime, Natto, gereifter Käse, Pilze, Brokkoli, Äpfel und Birnen, Erbsen u. a. m.), ist zu empfehlen. Inzwischen stehen auch Spermidin-Extrakte, zumeist aus Weizenkeimgranulat produziert, zur Verfügung.

Um die Trophik und Adaptation im Alter aufrechtzuerhalten, sind sämtliche Bewegungsformen sinnvoll und wichtig. Bevorzugt werden in der Naturheilkunde auch koordinativ anspruchsvolle komplexe Bewegungen, empfehlenswert sind v. a. Thai-Chi, Qigong sowie Yoga. Auch Tanzen scheint nach derzeitiger Datenlage sehr sinnvoll.

Im Bereich der Hydrotherapie sind die typischen kalten und wechselwarmen Anwendungen zu empfehlen. Auch Sauna und Kältekammer können individuell dosisangepasst eingesetzt werden. Dies verbessert die Muskeldurchblutung, hat antiinflammatorische Effekte und führt zur vermehrten Einlagerung von braunem Fettgewebe.

Im Bereich der Phytotherapie werden meist Adaptogene wie Ginseng, Ashwaghandha, Rosenwurz bzw. im arabischen Raum Schwarzkümmelöl empfohlen. Das Prinzip der Hormesis kann auch pharmazeutisch/phytotherapeutisch verstanden werden. In diesem Kontext sollten Polyphenole, Flavonoide, Terpene möglichst vielfältig verzehrt werden. Viele dieser Substanzen sind Phytonzide und induzieren v. a. in sehr niedriger Dosierung den phytohormetischen Effekt. Insofern sollte eine reichhaltige, pflanzliche Ernährung mit vielen Gewürzen, Sprossen, Beeren, unterschiedlichen Gemüsen und Pilzen das multimodale Konzept erweitern.