



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem zweiten Teil unserer Newsletter-Reihe “Ein sanfter Weg durch den Schmerz”.

Heute geht es um das Älterwerden und was sich dabei in unserem Körper verändert und wie wir dabei einen sanften Weg durch die Schmerzen finden können.

Mit den Jahren verändert sich nicht nur unser Erscheinungsbild, sondern auch die Funktionsweise unseres Körpers:

Muskeln verlieren an Spannkraft, Gewebe wird weniger elastisch, Knochen und Gelenke nutzen sich ab und verlieren an Dichte. Auch Organe und Stoffwechselprozesse verlangsamen sich.

Diese Veränderungen gehören zum natürlichen Kreislauf des Lebens und sind Ausdruck des Älterwerdens. In den meisten Fällen bringen diese Prozesse naturgemäß Schmerzen mit sich.

Viele Menschen spüren erst im Alter, was der Körper über Jahre hinweg still getragen hat. Ein ungesunder Lebensstil, Bewegungsmangel, zu viel Stress oder schlechte Ernährung zeigen dann ihre Folgen.

**Schmerz ist die Sprache unseres Körpers, der uns damit sagt: «Bitte kümmere dich um mich».**

Gerade hierbei ist die innere Haltung entscheidend.

Wer denkt: „*Das ist eben normal im Alter, da kann man nichts mehr machen,*“ beeinflusst damit seine Gesundheit und auch sein Schmerzempfinden wesentlich.

Studien aus der Psychologie zeigen deutlich, dass unsere Einstellung zur Gesundheit den Verlauf und die Intensität von Schmerzen beeinflusst. Wenn Sie nicht resignieren, sondern aktiv bleiben, achtsam mit sich umgehen und eine positive Haltung sich selbst gegenüber kultivieren, können Sie wesentlich besser mit Ihrer Situation umgehen.

Es geht nicht darum, die Realität und Schmerzen zu verleugnen, sondern zu verstehen, welche Bedeutung und Chance der Schmerz für Ihr Leben hat. Das bedeutet auch zunächst, das Altern und den Schmerz liebevoll anzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen. Diese Herangehensweise wird Ihnen viel mehr helfen, als Ihre Schmerzen einfach «weg haben» zu wollen, zu ignorieren oder (nur mit Medikamenten) zu unterdrücken.

**Schmerz wird nicht rein körperlich verarbeitet:** mentale Zustände, Überzeugungen und Bewegungsmuster beeinflussen, wie intensiv und wie lange Schmerzen erlebt werden.\* Erwartungen und Überzeugungen der Patienten haben einen messbaren Effekt auf Heilungsprozesse.\* Auch positive Emotionen können die Schmerzwahrnehmung senken. Positive Stimmung ist ein wirksamer Faktor gegen chronischen Schmerz.\*

Wenn wir z.B. glauben, *«im Alter habe ich Schmerzen, damit muss ich leben»*, aktivieren wir psychologische Prozesse, die Schmerz verstärken. Eine positive Haltung, aktive Selbstwirksamkeit und Neubewertung wie *«Ja, das Alter bringt Herausforderungen, aber ich kann sanft und wirksam entgegensteuern»*, eröffnet dem Gehirn Wege, Schmerzimpulse weniger stark oder weniger belastend zu verarbeiten.

Der Körper ist plastisch, nicht starr. **Wir können mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten auf die Schmerzverarbeitung und damit auf unsere Lebensqualität Einfluss nehmen.**

Wir wollen Ihnen hier ein paar Möglichkeiten zeigen, wie Sie in Ihrem Alltag mit kleinen Schritten, sanft und bewusst mit Ihrem Schmerz umgehen können:

- **Sanfte Bewegung:** Dehnübungen, Spaziergänge oder leichtes Yoga halten Muskeln und Gelenke geschmeidig. Schon wenige Minuten täglich machen einen Unterschied.
- **Gesunde Ernährung:** Kräuter wie Kurkuma, Ingwer oder Bitterstoffe fördern Durchblutung und Regeneration. Weniger Fleisch, Milchprodukte und Zucker essen und dafür mehr Gemüse, um Entzündungsprozessen entgegenzuwirken.
- **Atem und Entspannung:** Durch tiefe Bauchatmung aktivieren Sie den *Vagusnerv*, der Ihr Nervensystem beruhigt und Schmerzen dämpft.
- **Bewusste Pausen:** Regelmäßige Ruhephasen stärken das vegetative Nervensystem und schenken Ihnen neue Energie.
- **Selbstwahrnehmung:** Spüren Sie in Ihren Körper hinein! Schmerz ist oft ein Signal und eine Botschaft unseres Körpers an uns. Versuchen Sie, die Bedürfnisse Ihres Körpers zu verstehen und darauf einzugehen.

## Unser Gesundheitstipp an Sie:

Weihrauch-Extrakte in Kapselform können bei Gelenk- und Muskelschmerzen wohltuend wirken, da die enthaltenen boswellischen Säuren entzündungshemmend sind und Schwellungen sowie Steifheit reduzieren können. Studien zeigen, dass bei einer Einnahme über 12 bis 16 Wochen, Schmerzen und Entzündungswerte sich deutlich verbessern.\*\*

**Hinweis:** Wichtig ist die Qualität des Präparats: Achten Sie auf einen standardisierten AKBA-Gehalt (3-Acetyl-11-Keto- $\beta$ -Boswelliasäure) und geprüfte Reinheit. Damit der Körper die Wirkstoffe besser aufnehmen kann, sollte der Extrakt mit Curcumin (Kurkuma) und Piperin (aus schwarzem Pfeffer) kombiniert sein, diese erhöhen die Bioverfügbarkeit deutlich und verstärken die entzündungshemmende Wirkung auf natürliche Weise.

Das Älterwerden ist kein Verlust, sondern eine Wandlung. Jeder Schmerz kann, wenn wir ihm zuhören, zu unserem Lehrer werden. **Er erinnert uns daran, dass Heilung nicht immer durch Kampf, sondern oft durch Zuwendung und Fürsorge geschieht.**

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen sanften Weg durch Ihre Schmerzen, der Ihnen viele neue Facetten in Ihrem Leben zeigt, durch die Sie wachsen und zufriedener werden können, für mehr Lebensqualität und ein sinnerfülltes Leben.

Ihre Gisela Bucher

& Steven Miloradovic



---

### \*Quellen:

<https://www.iasp-pain.org/resources/topics/pain-mind-and-movement>

<https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/03/health-care-providers-should-harness-power-of-mindsets.html>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5683052>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12622457/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3198257/>