
Bericht zum Vortragsabend *Licht im Kopf und Energie für den Körper*, 11. April 2014 in Sindelfingen

Ein wegweisender Abend für den Umgang mit Alterskrankheiten

Trotz Osterferienbeginn und bei herrlichem Frühlingswetter machten sich am Abend des 11. April mehr als 900 Menschen auf den „Weg zur Gesundheit“ in die Sindelfinger Stadthalle. Die Themenüberschrift „Licht im Kopf“ war im Vorfeld über eine exzellente Pressearbeit von Roland Eitel, der Unterstützung durch die Sindelfinger Zeitung sowie durch Aktivitäten der Sozialstation und des ZiT-Myoreflex-Teams in Konstanz und Herrenberg publik gemacht worden.

DAS MODELLPROJEKT

In einem einzigartigen Vorreiterprojekt der ökumenischen Sozialstation unter der Leitung von Rolf Schneider wurden schon in den Monaten davor für die alltägliche Betreuung von Seniorinnen und Senioren neue Maßstäbe gesetzt: Myoreflextherapie, Galileo-Training und eine neue Form einer ehrlichen natürlichen Ernährung konnten die ohnehin schon hohe Sozialkompetenz in Form von „nährenden Gemeinschaften“ ergänzen.

Für das Planungsteam konnten der Facharzt und Pionier für Geriatrie Dr. Martin Runge und der Erfinder des Galileo-Trainingsgeräts Hans Schießl als Bündnispartner gewonnen werden. Als wissenschaftliche Beraterin erklärte sich die Lehrerin und Mentorin von Kurt Mosetter, Prof. Dr. Dr. Teuchert-Noodt, bereit, die Konzepte hinsichtlich der neusten ermutigenden Erkenntnisse aus der Hirnforschung mit Rat und Tat zu unterstützen.

Das Catering mit Öko-Produkten aus dem „Ländle“ wurde, nach detaillierter Planung mit Rolf und Birgit Schneider, Renate Staiger, Reiner und Kurt Mosetter nach neusten Glycoplan-Stoffwechselkriterien erfolgreich in neue Bahnen gelenkt. Das übliche vorgekochte Fast-Food für Altersresidenzen wird in Zukunft ebenso abgeschafft wie die Überflutung der Seniorinnen und Senioren mit gehirnschädigenden, kurzkettingen Kohlenhydraten, Zucker und Süßgetränken. Mehr Gemüse, mehr Biofleisch, mehr Eier, mehr Ziegen- und Schafmilchprodukte und dabei, vor allem abends, weniger Brot, Nudeln, Kartoffeln und Kuchen bilden die Basis einer „gesunden Ernährung für ein gutes Altern“. Eine Vielzahl organisatorischer Arbeiten wurde erfolgreich von Damaris Braun geleistet.

AUFTAKT IM FOYER

Im hellen Foyer der schönen Sindelfinger Stadthalle wurde „Gesundes und Lichtvolles“ für ältere Menschen bereits ab 18 Uhr vorgestellt.

Andreas Witte stellte die lichtstarken, an der Steckdose wiederaufladbaren Taschenlampen, Strahler und leuchtenden Nachtlichter der Firma Acculux aus Murrhardt aus. Hans Schießl, Harald Schubert und Rainer Rawer machten die Galileo-Systeme der Firma Novotec den Besuchern erfahrbar und zugänglich. Christl Brucher stellte am Infostand die „Haffelder Methode“ mit dem Lern- und Rehabilitationsprinzip der Neu-

roaktiven Musik vor. Der große Bücherstand wurde vom Team des Vesalius Verlags aus Konstanz präsentiert. Reiner Mosetter, Ulrike Feige und Jan Saathoff waren zudem an den Schnittstellen Organisation, Präsentation und Publikationen aktiv. Birgit und Simon Schneider, Verena Trudel standen für die Myoreflextherapie-Praxis vom Zentrum für interdisziplinäre Therapien in Herrenberg Rede und Antwort. Die Myoreflextherapeutin Renate Staiger leitete zahlreiche interessierte Besucher in die Praxis der KiD-Übungen (Kraft in der Dehnung) ein. Alle um das Herrenberger Team war zudem mit einem speziellen „Brotbacken“ engagiert. Nachdem viele Weißbrote und vorgefertigte Backmischungen aufgrund ihrer schnellen Blutzucker- und Blutdruck-steigernden Wirkung als sehr kritisch einzustufen sind, wurden die besten aller Brote, 12 große Sauerteigbrote mit „Waldstaudenkorn“, dem Ur-Ur-Roggen, für die Besucher als Häppchen gebacken.

Jutta Prellwitz und Roland Braun betreuten das Brot und das weitere Catering mit Gemüse- Sticks und Dips, Schafskäse und Rinderhackbällchen.

Informationsstände der Sozialstation mit Herrn Grljusic, der Stiftung mit Frau Hoinka, der KPV mit den Herren Weißer und Mitnacht , ergänzten das Angebot für die Gäste.

INFORMATIVE UND SPANNENDE THEMEN: DIE VORTRÄGE

Dank den Verbindungen von Roland Eitel zum SWR-Moderator von Sport im Dritten, Johannes Seemüller, erlebte die Abendveranstaltung eine brillante und unterhaltsame Moderation.

Zum Startschuss erfährt das Publikum nach den ersten Fragen von Herrn Seemüller, dass Rolf Schneider nicht nur viel arbeitet, sondern sich gleichzeitig mit regelmäßigem Laufen und guter Ernährungssteuerung fit hält.

DER 1. VORTRAG: „LICHT IM KOPF“ VON KURT MOSETTER

Im ersten Vortrag lernen alle, dass Alterskrankheiten wie Depression, Alzheimer, Parkinson, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall einen NICHT aus „heiterem Himmel“ treffen, sondern sich in der Regel 20 - 30 Jahre vorher über eine Reihe von Frühwarnsignalen und entsprechenden Symptomen ankündigen. Typische Signale, bei denen man umgehend reagieren sollte, sind erhöhte Leber- und Fettwerte, hohe Harnsäurespiegel, Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Sexualfunktionsstörungen, Magen-Darm-Probleme, Abgeschlagenheit, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen und Antriebsschwierigkeiten. Warnsymptome können zudem vermehrte Lust auf Süßes, Heißhungergefühle, grenzwertige Blutzuckerwerte und damit in direktem Zusammenhang eine Verfettung der Leber sein.

Als Ursachen sind nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen sechs wichtige Faktoren enttarnt:

1. Erhöhter Blutzucker führt zu kognitiven Defiziten und stellt schon zehn Jahre davor einen wesentlichen Risikofaktor für Gedächtnisprobleme und die Alzheimererkrankung dar. Die Reduktion von Zucker in verschiedener Form hilft.

2. Bewegungsmangel und Immobilisation schaden dem Gehirn und dem Zuckerstoffwechsel entscheidend. Bewegung dagegen hilft besser als jedes Medikament! (vgl. Ärzteblatt, 15.2.2013)
3. Schlafmangel macht krank, schadet jeder Regeneration und belastet den Energiehaushalt und seinen Zuckerstoffwechsel.
4. Ver-rücktes Ernährungsverhalten ist eine wichtige Wurzel sehr vieler Zivilisations-Erkrankungen. Zu viel Zucker, Fruchtzucker, kurzkettige Kohlenhydrate und zu hohe Insulinspiegel verursachen oxidativen Stress, Entzündungen, Neurodegeneration und schaden allen Organen. Zu hohe Zucker- und Insulinbelastungen zwischen dem 25. und 50. Lebensjahr müssen in späteren Jahren zum Kollaps führen. Mit dem Erliegen des Insulinsystems bricht entweder Diabetes Typ 2 aus oder der Energiehaushalt entgleist so massiv, dass es in der Folge zu einem Diabetes im Gehirn kommt (Diabetes Typ 3). Alzheimer oder Depressionen sind so bio-logische Folgen.
5. Lifestyle-Stress und psychosozialer Stress, mangelnde Ruhe, ungenügende Entspannung und soziale Interaktion führen in die Sackgasse chronischer neurodegenerativer Erkrankungen.
6. Stark kohlenhydratlastige Ernährung leitet, besonders im Alter, Mangelsyndrome an Vitaminen, Mineralstoffen, wertvollen Fetten und Eiweißen mit entsprechenden Aminosäuren ein. Besonders schwer wiegen Vitamin-D-Mangel, Unterversorgungen mit B-Vitaminen, ungenügende Mengen an Omega 3 Fettsäuren und den Aminosäuren Tyrosin, Tryptophan und Arginin.

Was sollte man tun?

Bilden Sie ein echtes Team mit Ihrem Arzt, Ihrer Myoreflextherapeutin, Ihrer Physiotherapeutin, einem Funktionaloptometristen, einer Mitarbeiterin der Haffelder-Methode oder mit einer Homöopathin. Nur gemeinsam sind Sie stark!

1. Untersuchen, genaue Blutbilder anfertigen, messen und individuell über Supplementation alle Mängel ausgleichen.
2. „Gesunde Zucker“ wie Galactose, Ribose und Xylose anstatt toxischer Zucker!
3. Mindestens 20 Minuten Bewegung pro Tag. Gehen, Nordic Walking, Treppen steigen.
4. Für alle mit Schmerz oder größeren Schwierigkeiten: Galileo-Training.
5. „Kraft in der Dehnung“-Übungen (KiD) mit aktivem Stretching!
6. Im Zweifel eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht, sowie ein Mittagsschläfchen.
7. Natürliche Ernährungsweisen sollten bevorzugt werden. Generell, aber insbesondere am Abend, sollte nicht zu viel an Zucker, Fruchtzucker, Süßem, Brot und Teigwaren verzehrt werden. Nüsse, Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte, Ziegen- und Schafsmilchprodukte, Eier und gegebenenfalls Bio-Fleisch sollten im Vordergrund stehen.
8. Gezielte Behandlungen helfen sehr effizient: Myoreflextherapie und Physiotherapie, Hand in Hand mit dem Neuro-Musik-Training nach Günter Haffelder, bei welchem jeder Klient eine individuell

angepasste neuroaktive Lern-CD ausgemessen und angefertigt bekommt, „Sehtraining“ im Konzept der Funktionaloptometrie und Homöopathie.

9. Achtsamkeitsübungen, Gebet, Meditation, Malen, Tanzen, Yoga, Qi Gong stärken den individuellen inneren Rhythmus.

Wir wissen heute: Es ist so gut wie nie zu spät für Schritte aus der Dunkelheit von Energiekrisen im Gehirn in Richtung „Licht im Kopf“.

DER 2. VORTRAG: DAS FLEXIBLE GEHIRN: LEBENSLANGE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT DES GEHIRNS ÜBER MUSIK, ENDOGENE RHYTHMEN UND „GEISTIGES WACHSTUM“ VON GERTRAUD TEUCHERT-NOODT.

Seit nunmehr 35 Jahren sind die Prinzipien eines höchst anpassungsfähigen und plastischen Gehirns bekannt. Entschleunigung, Wandern, Spazieren, Lesen, Musizieren, soziale Kommunikation und Umgangs-kultur, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung im Sinne der Konzepte nach Mosetter können das Gehirn bis ins hohe Alter nähren. Die Geburt und Reifung neuer Nervenzellen, als *Neurogenese* bezeichnet, und das Potenzial für neue Vernetzungen zwischen den Nervenzellen, in Fachkreisen als *Neuroplastizität* bezeichnet, garantieren weitreichende regenerative Fähigkeiten bei neurodegenerativen Erkrankungen.

Bezüglich der molekularen Veränderungen bei Morbus Alzheimer und dem Parkinson-Syndrom konnte gezeigt werden, dass Plaques, beta-Amyloid, hyperphosphoryliertes Tau-Protein und alpha-Synuclein sicher nicht primäre Veränderungen darstellen, sondern als Folgen und Notfallmaßnahmen verschiedener „Verbindungsstörungen“ und Energiehaushaltskrisen zu beurteilen sind. Es gibt also sehr viel Grund zur Hoffnung!

Im Folgenden wurde die Frage beantwortet, wie der „innere Schweinehund“, der im Alltagstrott für viele unbewusste, die Gesundheit unterwandernde „Dummheiten“ verantwortlich zeichnet, gezähmt werden kann. Bequemlichkeit, Sucht und Unbewusstheit können über „Denken“ und willentliches bewusstes Handeln überwunden werden. Wir lernen im Anschluss, dass zu viel Medikamente und Psychopharmaka die sensiblen Schaltkreise und Gleichgewichte im Gehirn in der Regel gravierend schädigen und unbedingt so weit als möglich vermieden werden sollten.

Die richtige Entscheidung im Kopf – für die eigene Gesundheit, für Bewegung, für ein gesundes Essen, für eine vernünftige Vorsorge – kann das Risiko, an schweren Alterserkrankungen zu leiden, verringern. Zudem kann geistiges Wachstum und Reife ein Privileg des Alters darstellen.

DER 3. VORTRAG: SICHER UND FIT IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE – „DIE 5 ESSLINGER“ VON MARTIN RUNGE

Wir lernen:

- Unser wichtigstes Organ für ein selbständiges Altern sind die Muskeln!
- Die entscheidenden Muskeln für Gangsicherheit und Stabilität sind die Gesäßmuskeln!
- Die Kraft in unseren Händen gilt als der wichtigste Vorhersagefaktor in Richtung unserer Autonomie im Alter!

- Training ist immer möglich, jedoch: Es muss „das Richtige“ trainiert und beübt werden.

Das Konzept der *Fünf Esslinger* bietet dafür ebenso effiziente Lösungen wie das KiD-Übungssystem. Stehen auf einem Bein, vom Sitzen aus dem Stuhl aufstehen, zuerst mit beiden Beinen, dann auf einem Bein, Dehnungen und Treppensteigen können leicht in den Alltag integriert werden. In den Forschungen der europäischen Luft- und Raumfahrtbehörde konnte bewiesen werden, dass gezielte muskuläre Aktivitäten, das Duo „Muskel und Knochen“, bis in die hohen 90er Jahre fit halten kann. Osteoporose und Muskelschwäche kann äußerst wirksam entgegen gewirkt werden. Das Trainingsgerät der Astronauten ist der Galileo. Stehend oder auf dem Kipptisch liegend, können schon über kurze Zeiteinheiten von zu Beginn nur drei Minuten täglich hervorragende Trainingseffekte erzielt werden. Früh übt sich! Das sehen wir, wenn schon kleine Kinder ihr Gleichgewicht und ihre Entwicklung mit dem Galileo aktivieren.

DIE PODIUMSDISKUSSION MIT JOHANNES SEEMÜLLER

Neben den Referenten kommen an dieser Stelle zwei weitere Experten mit ins Spiel: Roland Eitel, der Presseberater von Jogi Löw, Jürgen Klinsmann, Mesut Özil und anderen, sowie der Ex-Nationalspieler und Profifußballer Karl Allgöwer rundeten die Podiumsrunde ab. In einer heiteren Runde entpuppen sich Karl Allgöwer und Roland Eitel als wahre Agenten für ihre Gesundheit. Nicht zuletzt mit Unterstützung der Myoreflextherapie sind beide mit regelmäßigem Laufen, Nordic Walking und Glycoplan-Ernährung topfit. Nach mehr als 300 Bundesligaspielen für den VfB Stuttgart spielt Karl Allgöwer auch heute noch ohne Probleme Fußball und Tennis.

In seiner Mehrfachkompetenz als Theologe, Physiker, Arzt für Altersmedizin und ESA-Muskel- und Knochen-Forscher tritt Martin Runge noch einmal geistreich und klar für die Pflege der Muskelkraft ein. Als praktische Übung für das Publikum leitet er zwei Übungen der *Fünf Esslinger* an – mit dem Ziel, eine Essenz seines Vortrages, die Gesäßmuskeln, zu trainieren.

Aufgefordert von Johannes Seemüller berichtet Kurt Mosetter von einem weiteren Vorbild in Sachen Eigenverantwortung, intelligenter Ernährung, Joggen und Sozialkompetenz: Jürgen Klinsmann. Die wesentlichen Komponenten der Leistungsoptimierung für Profi-Sportler können in ihren Grundzügen auf jeden Altersabschnitt übertragen werden. Die Quintessenz heißt auch hier: Es beginnt alles im Kopf! Aufklärung, Inspiration, Disziplin und Beharrlichkeit können die Gesundheit auf mehreren Ebenen stärken.

Eine kleine Ausführung über die Myoreflextherapie als Brückendisziplin zwischen Hirnforschung mit praktischen Anwendungs-Konsequenzen, Fachärzten, Physiotherapeuten, Muskelexperten, Biomechanik und nicht zuletzt Akupunktur wird mit einer Sequenz von KiD-Übungen – der Schritt, der Baum im Wind, der Sonnengruß – für das begeisterte Publikum vollendet.

In liebevoller Art und Weise macht die Neurobiologin und Hirnforscherin Gertraud Teuchert-Noodt wiederholt Mut, die Empfehlungen des Abends immer wieder umzusetzen. In den Spielregeln des Gehirns selbst liegt die realistische Hoffnung für eine gesunde Alterung begründet. Mehr Lesen statt Fernsehen, so lautete ihr Abschluss-Plädoyer.

Johannes Seemüller fasste die Inhalte des „wegweisenden Abends“ souverän zusammen, bedankte sich beim Publikum, bei der Podiumsrunde und bei allen Mitgestaltern der Veranstaltung. Zum persönlichen Abschluss für viele Besucher standen die Referenten noch über eine Stunde den zahlreichen interessierten Besuchern für individuelle Fragen und Anliegen geduldig Rede und Antwort.

WEITERE INFORMATIONEN

Literatur

- Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Thorsten Probst, Anna Cavelius: *Zucker – Der heimliche Killer*. GU Verlag 2014.
- Kurt Mosetter, Detlef Pape, Anna Cavelius: *Die vier Kräfte der Selbstheilung*. GU Verlag 2012.
- Kurt und Reiner Mosetter: *Kraft in der Dehnung: Ein Praxisbuch*. Walter Verlag, 11. Auflage 2013.
- Eberhard Jörg: *Das Myoreflex-Konzept – Schmerzfrei mit aktiven Muskeln*. Systemed 2013.

Internet

- Informationen zur Myoreflextherapie: www.myoreflex.de
- Informationen zum KiD-Training: www.kid-training.de
- Myoreflex-Praxis in Herrenberg: www.zit-herrenberg.de
- Website der Sozialstation Sindelfingen: www.sozialstation-sindelfingen.de
- Website von Dr. Martin Runge (Die 5 Esslinger): www.privatpraxis-dr-runge.de
- Webshop für gesunde Zucker (Galactose, Ribose): www.falcento.com