

Barbara Rütting

Ich bin alt und das ist gut so

*Meine Mutmacher aus
acht gelebten Jahrzehnten*

Mit 42 Abbildungen und
65 Illustrationen



nymphenburger

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis/Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt,
alle Rechte liegen bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt
und darf nur auf den Internet-Seiten www.herbig.net,
www.herbig-verlag.de, www.langen-mueller-verlag.de,
www.nymphenburger-verlag.de, www.signumverlag.de
und www.amalthea-verlag.de
direkt zum Download angeboten werden.

Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags gestattet.
Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.

Lauwarm ist nicht genug.

Du musst kochen.

Nur dann kannst du verdampfen.

Osho

© 2007 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Schutzumschlag: Wolfgang Heinzl
Umschlagfoto: ndr, Hamburg
Zeichnungen: Mascha Greune, München
Lektorat: Gabriele Berding
Herstellung: Ina Hesse
Satz: Filmsatz Schröter, München
Gesetzt aus: 10,75/14,0 pt Sabon
Druck und Binden: fgb · freiburger grafische betriebe
Printed in Germany
ISBN 978-3-485-01114-3

www.nymphenburger-verlag.de

Inhalt

Dieses Buch will Mut machen – ein Vorwort 13

A

Das A und O der Gesundheit sind unsere **Abwehrkräfte** 17
Akupressur – wo drücke ich wann richtig? 19
Tipps für den **Alltag** 24
Alter – Ich bin alt und das ist gut so 26
Ärzte – wären wir gesünder ohne sie? 29
Richtiges **Atmen** – und was es bewirkt 30
Aufregung schlägt mir auf den Magen und aufs Herz –
was tun? 31
Augenübungen – mit Ausdauer die Augen stärken 32
Ayurveda – die Wissenschaft vom langen Leben 33

B

Bachblüten für die wichtigsten Notfälle 35
Duftende **Badezusätze** 36
Berührungen trösten 38
10 Prozent **Bio** – das kann jeder! 38
Das Barbara-Rütting-**Brot** und seine Geschichte 41
Butter oder Margarine – was ist gesünder? 44

C

Calcium und Eiweiß – für Vegetarier doch kein Problem! 46
Cellulitis muss nicht sein! 49
Die **Chi-Maschine** hilft – auch bei noch so ramponierter
Wirbelsäule 50
Ist die **Cholesterin**-Hysterie begründet? 51

D

Depressionen, Ängste und Sorgen – fast schon Alltagsleiden . . . 52
DGHS → **Humanes Sterben**
Sinn und Unsinn sogenannter **Diäten** 54

E

Sind **Edelsteine** nur ein Schmuck? 56
Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht,
was Leiden schafft 59
Der **Einlauf** – eine Wohltat für Körper, Seele und Geist 61
Entschleunigen heißt die neue Zauberformel 63
Können **Erdstrahlen** krank machen? 65
Erkältungen müssen nicht sein 69
Ernährung – der Mensch ist, was er isst 72
Erschöpfung – ausgelaugt, ausgebrannt, fix und fertig? 74

F

Farbe bekennen in der Kleidung 75
Fasten – aber richtig 77
Fastenwanderung mit »meinem« Heilpraktiker 80
Macht **Fett** fett? 83
Das berühmte **Frischkorngericht** 84
Fußreflexzonenmassage – Zeig her deine Füße 85

G

Das lässt die **Gelenke** frohlocken 87
Die sogenannten **Genussmittel** – machen sie krank? 87
Gesichtsstraffung ohne Skalpell – mit Benita Cantieni 91

H

- Auf dem Weg zur königlichen **Haltung** heißt es: Kopf hoch! ... 94
Hanfanbau – Chance für die Landwirtschaft und Hoffnung
für schwerstkranke Patienten 95
Meine **Hausapotheke** 96
Heilerde – eines der ältesten Naturheilmittel 100
Herz-Kreislauf-Probleme begleiten mich seit meiner Kindheit. 101
Der **Hexenschuss** – das Kreuz mit dem Kreuz 102
Sanft und sicher heilen mit **Homöopathie** 104
Etwas schwarzer **Humor** gefällig? 109

I

- Inkontinenz** vorbeugen 110

J

- Jogging** oder Walking – das ist hier die Frage 111
Vom **Jugendwahn** zum **Altenwahn** 112

K

- Klimaschutz** – auch mit Messer und Gabel 114
Kneipp – das heißt nicht nur kaltes Wasser 117
Knoblauch → **Verkalkung**
Meine **Kochbücher** 120
Alle meine **Komplexe** 120
Was tun bei **Kopfschmerzen** und Migräne? 125
Krank durch **Kränkung** 126
Krefeld ... und das Baby aus der Obstkiste 129

L

- Lachen** ist die beste Medizin 130
Laune, schlechte → **Übersäuerung**

M

- Masken** machen müde Mienen munter 135
Meditation – wenn ja, warum? 136
Melancholisch? Dann sind Sie in guter Gesellschaft 140
Miniskuriss! Und Kreuzbandriss noch dazu! 144
Mystic Rose – die mystische Rose 144

N

- Brauchen wir **Nahrungsergänzungsmittel?** 148
Die **Nasendusche** tut gut 148
Nervenkekse – und das Gipfeltreffen
mit Werner Schmidbauer 149

O

- Omega-3-Fettsäuren** – Omega diesmal ohne Alpha 151
Osho in meiner Wohnung 152
Osteoporose – kein unvermeidliches Schicksal! 154

P

- Mach mal **Pause** ... Pause ... Pause! 157
Das **Pareto-Gesetz** 157
Phytotherapie in der Küche 158
Aktiv in der **Politik** als Abgeordnete 164
Die Kraft des **positiven** Denkens 173

Q

- Meine **Qi-Gong-Übungen** 178

R

- Rheuma** – Linderung durch gezielte Ernährung 180
Sich selbst den **Rücken** stärken 182

S

Die Sauna härtet ab	183
Schlafstörungen – wenn Körper und Seele keine Ruhe finden	184
Schönheit – Ich soll schön sein – ich?	190
Mit Schüssler-Salzen geht es besser	192
Humanes Leben, humanes Sterben	193

T

Tabak → Genussmittel	
Taoistische Übungen	201
Tinnitus verhindern	209
Der Tod – Feind oder Freund?	211
Lust und Frust einer Gesundheitsberaterin auf dem Traumschiff	214
Trinken Sie genug?	222
Tröstung → Berührungen trösten	

U

Übersäuerung	223
---------------------------	-----

V

Die Leiden einer (nicht mehr ganz jungen) Möchtegern- Veganerin	225
Vegetarische Vollwertkost – was denn sonst?	226
Vegetarische Vollwertkost – wie sieht sie aus?	228
Vegetarische Ernährungsformen – wer ist ein Vegetarier?	229
Vegetarier , die sind lustig, Vegetarier, die sind froh... ..	230
Vegetarisch leben zur Heilung der Erde	232
Vorschläge für genussvolles vegetarisches Essen	234
Keine Verkalkung – dank Knoblauch und Zitrone	238
Versuchung – Kann denn Essen Sünde sein?	242
Ein paar Tipps aus der Volksheilkunde	243

W

Wärmflasche – Trösterin in allen Lebenslagen	247
Lehziel Waschbrettbauch ?	247
Wasser und Salz – die Bausteine des Lebens	247
Die Wechseljahre müssen keine Katastrophe sein	249

Y

(Über-)Lebenshilfe Yoga	252
--------------------------------------	-----

Z

Zähne gut, alles gut.	272
Zappelphilipp oder »Restless legs«	274
Zitrone → Verkalkung	
Der Zungenschaber – gut für die Mundhygiene	274

Blick zurück, Blick nach vorn – ein Nachwort	275
Literatur	278
Adressen	280
Register	284

Dieses Buch will Mut machen – ein Vorwort

Dieses Buch will Mut machen, Jungen wie Alten.

Junge wie Alte leiden – an der Angst, nicht geliebt, verlassen zu werden, – an Minderwertigkeitsgefühlen, weil sie nicht so funktionieren, wie »die Gesellschaft« es vorschreibt, – haben Liebeskummer und Suizidgedanken. Werther hat sich schließlich mit Anfang 20 das Leben genommen.

Ich war die Hälfte meines Daseins von Melancholie, Weltschmerz und Todessehnsucht geplagt. Das Leben schien mir unerträglich schwer. Ist es ja auch. Länger als 20 Jahre wollte ich es auf dieser Erde keinesfalls aushalten. Und nun wird das kleine Mädchen aus Wietstock an der Nuthe (!) 80, ist Abgeordnete der Grünen im Bayerischen Landtag und Alterspräsidentin, was nicht mehr bedeutet, als dass es eben die Älteste in diesem Landtag ist. Und sagt: Noch nie habe ich so gern gelebt wie heute und jetzt – trotz aller Höhen und Tiefen, aller Strapazen waren ausgerechnet die beiden letzten die glücklichsten Jahre meines Lebens. Weil ich immer mehr Mut aufbringe, ich selbst zu sein.

Hat es sich also doch gelohnt, durchzuhalten?

Meine Erfahrungen können vielleicht auch Ihnen helfen, die Hürden und Querschläge des Lebens besser zu bewältigen. Man kriegt immer wieder eins vor den Bug, gerade wenn alles so prima zu laufen scheint. Da heißt es dann innehalten und herausfinden, welche Fehler in der Lebensführung wir gemacht, welche Signale wir überhört haben und was wir ändern sollen.

Als ich mein Buch »Lach dich gesund« schrieb, brach das kollektive Elend mit solcher Wucht über mich herein, dass ich weinend im Garten saß, nicht Sonnenschein, Blütenpracht noch glücklich schnurrendes Katerchen vermochten zu trösten. Und ausgerechnet während der Arbeit an diesem Buch hier machte mein Herz Sperenzchen.

Der Gerichtsprozess gegen einen Tierquäler bescherte ihm so großes (Herze-)Leid, dass ich ein paar Tage ins Krankenhaus musste – ich,

die so stolz darauf war, in den vier Jahren Landtagsarbeit nicht einen Tag krank gewesen zu sein, alles ohne die chemische Keule, rein mit Naturheilmitteln »im Griff« zu haben meinte!

Peng!

Übrigens lautete der Spruch zum Tage: »An der Stelle, wo es gebrochen ist, kann unser Herz stark werden« (zitiert nach Jack Kornfield).

Was will mir das sagen? Vermutlich, dass Vollkornbrot und Melissentee zwar viel vermögen, man manchmal aber auch die Schulmedizin bemühen muss.

Sie soll also auf keinen Fall verteufelt werden. Ich möchte nur aufzeigen, was man alles vorbeugend für die Gesundheit tun kann.

Liebe Leserinnen und – falls es sie geben sollte – liebe Leser, geraten Sie nun nicht unter Leistungsdruck angesichts der Fülle von Empfehlungen. Bitte alles langsam und gelassen angehen! Ich führe auch nicht alle Übungen täglich durch, mal diese, mal jene, viele gehen allerdings allmählich in Fleisch und Blut über wie das Zähneputzen. Und noch etwas: Jeder von uns ist absolut einmalig. Stehen wir doch zu unserer Einzigartigkeit, genießen wir sie, statt uns mit anderen zu vergleichen. Andere sind immer schöner, klüger und was-weiß-ich-alles. Eine Bekannte bemerkte kürzlich über eine andere: Die sieht von hinten noch besser aus als ich von vorn!

Geben wir unsere Schwächen zu, unsere Verletzlichkeit, anstatt sie zu verbergen, wie es »gesellschaftlich« üblich ist. Ich bin weder perfekt noch topfit und will auch nicht perfekt und topfit sein müssen. Basta!

Auch wenn ich jetzt gegen das Antidiskriminierungsgesetz verstoße: Dies ist ein Buch vor allem für Frauen. Oder kennen Sie einen Mann, der sich am Fußball-Fernsehabend auf einen Tennisball setzt, weil schöne Frauen der Weltgeschichte mit diesem Druck auf das Sakralchakra ihr Chi in die Höhe katapultierten und somit ihre sagenhafte Schönheit erlangt haben sollen?

Welcher Mann will denn auch schon aussehen wie Cleopatra!

Frauen dagegen tun für ihre Schönheit so gut wie alles. Neuester Trend, da die High Heels wieder in sind: Besonders die reichen New Yorkerinnen lassen sich in einer Art Massenhysterie ihre zu

breiten Füße zurechtschnitzen, um in die trendigen neuen schmalen Schuhe zu passen. Kostenpunkt: 15 000 Dollar – pro Fuß!!!
Sehen ja auch hübsch aus, die langen High-Heels-Beine. Doch spätestens seit Simone de Beauvoir wissen wir, dass Männer sie unter anderem auch deshalb kreieren, damit frau nicht so schnell weglau-
fen kann. Und den Rücken ruinieren sie auch.

Wie harmlos und billig dagegen meine Überlebensstipps!

Obwohl von Natur aus alles andere als robust, geht es mir heute mit um die 80 besser als mit 30. Wenn ich mir aber meine Altersgenos-
sinnen ansehe: Bandscheibenschäden, Bypässe, Depressionen, künst-
liche Hüften, Schrittmacher, Hörgeräte, Osteoporose. Das alles soll
»altersbedingt« sein, gar »unabwendbares Schicksal«?

Ich behaupte, nein.

Was mir bisher geholfen hat, immer wieder auf die Füße zu kom-
men, kann vielleicht auch Ihnen helfen.

Meinen treuen Leserinnen wird einiges aus meinen früheren Bü-
chern vertraut sein.

Die ewigen Wahrheiten kann man aber bekanntlich nicht oft genug
wiederholen. So bin ich nach wie vor davon überzeugt, die vege-
tarische Vollwertkost ist die beste Ernährungsform; überzeugt,
dass richtiges Atmen zum Gesundbleiben gehört, ebenso genügend
Bewegung in frischer Luft, Yoga, Phytotherapie in der Küche, Me-
ditation, Freude ins Leben bringen, Lachen, für andere da sein.

Vieles ist neu hinzugekommen, auch bedingt durch meine Erfah-
rungen als Abgeordnete im Bayerischen Landtag, die zu den ein-
schneidendsten meines langen prallen Lebens gehören.

Naja, und sollte ich morgen trotz aller guten Ratschläge tot umfal-
len, ist das auch in Ordnung. Lieber mehr Leben in die Jahre ge-
bracht als Jahre ins Leben, oder?

Und loslassen üben, loslassen üben. Auch zur Vorbereitung auf das
Loslassen des Lebens.

Wie die Sänger Miten und Premal singen in »The strength of a rose«:

»If you forgot, take it easy ...«!