

## Graue Haare = Alt?

In unserer DNA steht er geschrieben, unser Bauplan. Es hängt von unzähligen Faktoren ab, wann die Sequenz abgelesen wird, die dafür zuständig ist die Pigment Produktion einzustellen. Unter anderem auch von äußeren Faktoren, wie z.B. Narkosen, Medikamente oder eine traumatische Erfahrung. Es wirkt sich wesentlich mehr als wir denken, auf unsere biochemischen Prozesse aus. Manches können wir beeinflussen, manches auch nicht. Tagtäglich sitzen Menschen auf meinem Stuhl, die mit ihren grauen Haaren hadern. "Bei anderen sieht das super aus, aber doch bei mir nicht!" Oder: "ich fühle mich nicht alt - ich kann doch noch keine grauen Haare tragen." Es sind immer wieder die gleichen Sätze.

Aber warum setzen wir denn grau, gleich mit alt? Auch sehr junge Menschen können graue (eigentlich sind es ja weiße) Haare bekommen. Und die sind definitiv nicht alt. Ich stelle mir immer häufiger die Frage: Warum können sich die meisten Menschen nicht so annehmen wie sie sind? Warum sind so viele Menschen so unzufrieden mit sich selbst? Warum sind wir so selten mit dem zufrieden was wir haben? Natürlich, wir sind stark beeinflusst von den Medien, von den Stars und Sternchen die es äußerst selten schaffen sich dem Fluss des Lebens einfach hinzugeben, sondern das Skalpell wählen. Auch beeinflusst uns, unser Umfeld stark. Und das spart oft nicht an Kommentaren: "Was, du willst grau werden? Na wenn du auf alt machen möchtest, dann mach!" Aha....

Ich habe mich gefragt, was assoziieren wir mit dem Älterwerden? Und möchte euch folgende Fragen stellen. Was bedeutet altern?

- eine höhere Verletzlichkeit in Verbindung mit der abnehmenden körperlichen Leistung?
- eine vermehrte Abhängigkeit von der Hilfe anderer Menschen?
- eine geringere Kontrolle über das eigene Leben?
- die zunehmende Gefahr zum Beispiel an Demenz zu erkranken?
- die Wahrscheinlichkeit eines Umzugs in eine stationäre Einrichtung?
- hohes Erfahrungswissen in Beruf und Familie?
- höhere finanzielle Ressourcen?
- die Möglichkeit nachfolgende Generationen finanziell aber auch emotional zu unterstützen?
- die Möglichkeit eigene Vorstellungen und Präferenzen zu verwirklichen?
- abnehmende Attraktivität?
- Angst vor dem Tod?

In einer Studie aus dem Jahr 2009 stellte sich heraus, dass in allen teilnehmenden Ländern (Deutschland, USA, Großbritannien, Norwegen, Frankreich, Japan und Brasilien) mit Alter, sowohl Gewinne als auch Verluste, sowohl Stärken als auch Schwächen, sowohl Potenziale als auch Belastungen für die Gesellschaft assoziiert werden. In Brasilien ergaben Analysen einen ausgeprägten Jugendwahn, in Japan eine hohe Ambivalenz (sich widersprechende Gefühle) gegenüber dem Altern. Genauso wie in den USA. Weniger konnte diese Ambivalenz in Deutschland, Großbritannien Norwegen und Frankreich festgestellt werden.

Experten betonten besonders Frauen betrachten Veränderungen in der körperlichen Erscheinung mit größerer Sorge vor dem Älterwerden als Männer. Sie seien mehr als Männer gezwungen, gut auszusehen und etwas für ihr Äußeres zu tun.

(Quelle: Studie in der Reihe "Alter & Demographie", Robert Bosch Stiftung)

Ja... Den Eindruck habe ich auch. Woran liegt's? Bei Männern wird das älter und grau werden oft als "George Clooney-effekt" bezeichnet. Bei Frauen fällt mir ehrlich gesagt nur ein bayerischer Spruch ein: "Auf oide Radl lernt ma's fahren!" Haha ;)

Warum altern manche Menschen schneller und manche langsamer? Meistens bekomme ich die Antwort: "die haben gute Gene." Schon möglich, doch etwas stelle ich noch viel häufiger fest: kaum einer behandelt seinen Körper pfleglich oder bewusst, geschweige denn mit Hingabe. Das würde den Alterungsprozess nämlich deutlich beeinflussen. Was wiederum heißt - wir haben es selbst in der Hand! Ich erkenne mit Freude, dass die Jugend von heute schon viel bewusster mit ihren Körpern umgeht als die mittlere oder ältere Generation. Ein großes Lob an euch :)!

Was bedeutet für mich den Körper pfleglich behandeln? Dann leg ich Mal los:

1.) Auf körperliche Signale hören. Eigentlich weiß unser Körper sehr genau was ihm gut tut und was nicht. Wir ignorieren es nur meistens.

2.) Ihn mit hochwertigen Lebensmitteln und Nährstoffen versorgen. Ich bin generell nicht fürs missionieren einer Ernährungsform. Allerdings konnte ich durch zahlreiche Recherchen und Versuche folgendes feststellen: Milchprodukte meiden oder zumindest deutlich reduzieren. Viel frisches Gemüse, heimisches Obst, Nüsse wertvolle Öle z.B. Lein- oder Schwarzkümmelöl (kalte Küche), Olivenöl (kochen, dünsten), Kokosöl (braten, backen). In Maßen Getreide (z.B. Urgetreide, Hirse o. Hafer) und Fleisch und Fisch möglichst reduzieren. Viel gewonnen hat man auf jeden Fall, wenn man sein Essen selbst zubereitet aus frischen Zutaten und möglichst in Bioqualität, wegen deutlich reduzierter Pestizidbelastung. Nahrungsergänzungsmittel sind oft nötig, weil unsere Lebensmittel kaum mehr Nährstoffe enthalten durch völlig ausgelaugte Böden. Da wir sehr individuelle Bedürfnisse haben, sollte man sich bei der Auswahl beraten lassen.

3.) Bei Kosmetik ist weniger mehr. Dazu zähle ich auch Haarfarbe. Achte auf natürliche Inhaltsstoffe und eine kurze Inhaltsstoffliste. Es gibt Apps die dabei sehr hilfreich sind. Außerdem sind althergebrachte Hausmittelchen wie z.B. Apfelessig nicht zu verachten.

4.) **Bewegung!** Nein, ich gehe auch nicht ins Fitnessstudio. Aber ich versuche das meiste zu Fuß oder mit dem Rad zu erledigen. Unser Herz ist wirklich ein tolles Organ! Es benötigt aber auch die Unterstützung unserer Muskulatur um das Blut aus den Beinen, über die Venen wieder hoch in die rechte Herzkammer zu bekommen. Bewegung ist für uns als

Mensch einfach essentiell! Das ist nicht zu leugnen, wenn man sich mit den körperlichen Strukturen beschäftigt.

5.) Spaß, Freude, glücklich sein. Wir verbringen die meiste Zeit in der Arbeit, darum sollten wir unbedingt darauf achten ob unser Beruf auch Spaß macht. Geht nicht? Gib's nicht! Wir sind Schöpfer unserer eigenen Realität. Hinweg mit begrenzenden Gedanken, alles ist möglich! Es gibt wirklich tolle Literatur, Videos oder Hörbücher mit der Thematik des Mindsets - beschäftige dich damit ;).

6.) Freunde, Familie, einfach ein gutes soziales Umfeld. Wir Menschen sind Rudeltiere und brauchen die Interaktion mit anderen für unsere Seele.

7.) Ruhe, Innenschau, egal in welcher Form. Ob Meditation, Yoga, ein Waldspaziergang, oder einfach draußen auf dem Bankerl sitzen. Zumindest einmal täglich sollten wir im Hier und Jetzt sein. Einfach im Moment. Nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft im Jetzt! Augen zu und innehalten - wunderbar.

8.) Atmen, das Leben wieder inhalieren. Atmest du tief in den Bauch? Oder schnappst du nur nach Luft? Viele von uns (ich nehme mich nicht aus) haben verlernt richtig zu atmen. Achte mal darauf! Der medizinische Begriff für Einatmung lautet Inspiration. Interessant oder? Denk mal darüber nach. Außerdem steckt in dem Wort "Spirit" der "Geist".

9.) Wasser!! Apropos... Kennt ihr die 3er Regel? Der Mensch kann 3 Minuten ohne Sauerstoff, drei Tage ohne Wasser und 3 Wochen ohne Nahrung überleben. Das sagt viel über die Priorität unserer Energielieferanten aus. Probiere dich doch einfach durch verschiedene Wassersorten und achte darauf welches dir am besten schmeckt und bekommt. Trinke ausreichend, aber immer nur so viel wie dir auch gut tut, viel hilft nicht immer viel.

10.) LIEBE! Au weia.... Denkt vielleicht manch einer. Schon wieder dieses abgewrackte Wort. Stimmt schon, oftmals wird ganz schön leichtfertig damit umgegangen. Doch Fakt ist: die wahre Essenz der Liebe ist unsere größte Macht und lässt uns Grenzen überschreiten. Gleich noch so ein viel benutztes Wort hinterher: Respekt! Respekt vor dir vor deinen Mitmenschen, vor dem Leben, vor der Natur, den Tieren und der Umwelt. Mache dir deine eigenen Gedanken. Wir lernen so viel, nehmen wir nur einmal eine andere Perspektive ein.

Zurück zum Altern, oder älter werden! Ich setze graue Haare nicht gleich mit "alt sein". Ich weigere mich einfach das so zu sehen, vor allem weil ich sie selbst auch habe (haha). Gut, es ist ein Zeichen dafür, dass die pigmentbildenden Zellen nach und nach ihre Funktion einstellen, aber mehr ist es eigentlich nicht. Wenn man es einfach nicht schafft darüber hinwegzusehen, empfehle ich meinen Kunden sich Strähnen färben zu lassen. Die natürliche Haarfarbe bleibt erhalten, der Nachwuchs ist fließender im Übergang als bei der

Komplettfärbung und die Haut nimmt deutlich weniger Schadstoffe aus dem Färbemittel auf. Außerdem kann ich nur jedem empfehlen:

Setzt euch mit den Fragen auseinander was altern für Euch wirklich bedeutet. Was steckt wirklich dahinter, wenn wir uns mit grauen Haaren nicht sehen können?

Behandelt euren Körper, Geist und eure Seele pfleglich (siehe Tipps).

Beschäftigt euch mit dem Tod, denn die meisten von uns erkennen erst am Lebensende was wirklich wichtig und lebenswert gewesen wäre. Lebt Heute, wir wissen nicht was Morgen ist.

Und versucht zu lernen euch selbst zu lieben zu respektieren und anzunehmen. Zuerst müssen wir unsere inneren Ansichten ändern oder überdenken. Denn nur dann verändert sich das Außen!

Alles Liebe

Carolin

(06/23)