



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die engagierte Gesundheitsberaterin und Bestsellerautorin Barbara Rütting öffnet ihre ganz persönliche Hausapotheke: Von A wie Akupressur bis Z wie Zungenschaber fasst sie ihre über viele Jahre gesammelten besten Tipps aus verschiedensten Kulturen und Traditionen zusammen, die helfen, gesund alt zu werden. Sie berichtet, was ihr nach ihrem Burn-out geholfen hat, wieder auf die Beine zu kommen, und wie sich die Umstellung auf eine vegane Ernährung im Alltag auswirkt. Die sehr persönlichen Erfahrungen und Anekdoten aus Barbara Rüttings Leben veranschaulichen, dass jeder sich bewusst für eine gesunde Lebensweise entscheiden kann und die Verantwortung für sich selbst, aber auch für alle anderen Lebewesen übernehmen sollte.

Autorin

Barbara Rütting, erfolgreiche Schauspielerin, Bestsellerautorin und Gesundheitsberaterin, gibt ihre Erkenntnisse in Sachen Gesundheit seit Jahrzehnten in Büchern und Vorträgen an unzählige Menschen weiter. Sie engagiert sich darüber hinaus aktiv im Umwelt- und Tierschutz und war Abgeordnete im Bayerischen Landtag. Die Autorin lebt mit Hund und Kater in einem Dorf im Spessart.

Außerdem von Barbara Rütting im Programm

Lach dich gesund (16937)

Essen wir uns gesund (16634)

Barbara Rütting

**Was mir
immer wieder
auf die Beine
hilft**

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

»Wir sind glücklich,
wenn wir in etwas Größerem aufgehen,
als wir selbst sind.«

Teilhard de Chardin



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 nymphenburger in der F. A. Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

www.nymphenburger-verlag.de / www.herbig.net

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung
eines Entwurfs von www.atelier-sanna.com, München

Umschlagmotiv: Norbert Hellinger, München

Bildredaktion: Melanie Greier

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17406-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort

Nie anfangen aufzuhören – und nie aufhören anzufangen! 11

1. Teil

Burn-out

Wenn die Seele die Sprache verliert, fängt der Körper an zu schreien	18
Wie es dazu kam	18
Das war 2006 passiert	19
Neuanfang	26

2. Teil

Du bist, was du isst

Das A und O – eine vegetarische vollwertige Ernährung	28
Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?	32
Wer oder was ist eigentlich ein Vegetarier?	33
Kalzium und Eiweiß – für Vegetarier doch kein Problem!	34
Wo bekomme ich als Vegetarier oder gar Veganer mein Kalzium und Eiweiß her?	37
Butter oder Margarine?	38
Was hat es mit den Omega-3-Fettsäuren auf sich?	40
Wasser und Salz – lebensnotwendig.	42

3. Teil

Was sonst noch Körper und Seele zusammenhält

Die ABWEHRKRÄFTE – wie man sie stärken kann ...	46
SelbstAKUPRESSUR – wo drücke ich wann?	48
Richtiges ATMEN – und was es bewirkt	52
AUGENÜBUNGEN – mit Ausdauer die Augen stärken	53
AYURVEDA, die Wissenschaft vom langen Leben	58
In der Handtasche immer dabei: DR. BACHS NOTFALLTROPFEN	61
Auch BERÜHRUNGEN können heilen	62
Die CHI-MASCHINE – eine Wohltat für die Wirbelsäule	62
Die DAUERBRAUSE – einfach und genial	64
Fast schon Alltagsleiden: DEPRESSIONEN, Ängste und Sorgen	66
ENTSCHLEUNIGEN heißt die neue Zauberformel	69
Können ERDSTRAHLEN krank machen?	71
ERKÄLTUNGEN müssen nicht sein	75
FASTEN heißt nicht hungern	78
FREITOD – darf ich mir das Leben nehmen?	81
Zeigt her eure FÜSSE	83
Lasst die GELENKE frohlocken	84
Die GLÜCKLICHMACHER Banane, Nüsse und Schokolade	85
Auf dem Weg zur königlichen HALTUNG heißt es: Kopf hoch!	87
HEILERDE – eines der ältesten Naturheilmittel	88

HERZ-KREISLAUF-PROBLEME begleiten mich seit meiner Kindheit	89
Bei kleinen Unpässlichkeiten HOMÖOPATHIE zu Rate ziehen	91
INKONTINENZ – wie man vorbeugen kann	96
KNEIPP – das heißt nicht nur kaltes Wasser	96
Was tun bei KOPFSCHMERZEN und Migräne?	99
Krank durch KRÄNKUNG	102
LACHEN ist die beste Medizin	105
MEDITATION – wenn ja, warum?	111
MUDRAS – die faszinierende Welt der Hände	113
Hildegard von Bingens NERVENKEKSE	115
Das NICKERCHEN – ein lebensverlängerndes Elixier ..	117
P wie PAUSE	117
PHYTOTHERAPIE in der Küche	118
POSITIVES DENKEN – seine Kraft und seine Grenzen	127
QI-GONG-ÜBUNGEN – halten die Säfte im Fluss	129
RHEUMA? Habe ich heute »im Griff«	136
Die SAUNA – wer zur Sauna hingehen kann, kann auch hineingehen	137
SCHLAFLOS – nicht nur in Seattle	139
SCHÖN – ich soll schön sein? Ich?	143
SINGEN nicht vergessen!	148
Meine TIERE – meine Heiler	148
TINNITUS vorbeugen	149
Mit TRIMILIN und Pezziball den Kreislauf ankurbeln ...	151
TRINKEN Sie genug?	151
Der TOD – Feind oder Freund?	153

Gibt es ein Leben nach dem Tod?	155
Keine VERKALKUNG dank Knoblauch und Zitrone ..	157
Die WÄRMFLASCHE – Trösterin in allen Lebenslagen	159
(Über-)Lebenshilfe YOGA	159
Sechs weitere wichtige Übungen für die Wirbelsäule: ...	168
Der ZAPPELPHILIPP oder die Restless Legs	173
Und schließlich: der Bakterienkiller ZUNGENSCHABER!	173

4. Teil

»Prüfet alles – und das Gute behaltet«

Stimmt die Richtung noch?	176
Tiereiweißfrei oder vegan, das ist hier die Frage	178
Die Leiden der neuen Veganerin	181
Ich wollt', ich wär vegane Rohköstlerin ... ein Rückblick	183
Wer soll denn nun was zu welcher Tageszeit essen und warum?	185
Kann denn Essen Sünde sein?	188
Kann ich essen, was mich mit solchen Augen ansieht? ..	189

Schluss

Zu guter Letzt – die Liste der berühmten »famous words«, um zwei erweitert	194
Dank	195
Die Autorin	196
Literaturempfehlungen	198
Adressen	201
Register	204

Kennen Sie die Geschichte von der Hummel?

*Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen
ist die Hummel viel zu schwer, um fliegen zu können.*

Wie kommt es, dass sie trotzdem fliegt?

Weil sie es nicht weiß!

*Oder weil sie sich vielleicht nicht darum schert,
was andere von ihr denken, die ihr nicht zutrauen,
dass sie fliegen kann.*

Also fliegen wir doch wie die Hummel!



Vorwort

*Nie anfangen aufzuhören –
und nie aufhören anzufangen!*

Wer so alt geworden ist wie ich, hat sich natürlich nicht immer seines Lebens erfreut. Sie sind mir durchaus vertraut, die Tage und Nächte voller Selbstzweifel, Mutlosigkeit, Angst, Trauer, Depressionen, Lebensüberdruß, Todessehnsucht. Ich habe es schon oft erzählt: Gerade sieben Jahre war ich alt, da berichtete meine Mutter, Religionslehrerin unserer Zwergschule, von der Kreuzigung Jesu. Ich war derartig geschockt, dass ich mit einer Art Nervenzusammenbruch ins Bett gesteckt werden musste. In einer Welt, in der Menschen so etwas tun, einen anderen ans Kreuz nageln, wollte ich nicht leben.

Wer derartig empfindsam ist, kann das zwar auch schöne, aber doch auch schrecklich brutale Leben eigentlich nicht ertragen. Länger als zwanzig Jahre wollte ich es auf keinen Fall aushalten. Wie Sie sehen, hat das nicht geklappt. Ich musste mich immer wieder aufrappeln, nicht aufzugeben. Heute kann ich sagen: Es hat sich gelohnt durchzuhalten. Ich fühle mich als zwar kleines, aber wichtiges Glied in dieser einen Weltgemeinschaft, zu deren Glück ich ein bisschen beitragen möchte.

Noch nie zuvor hat die Menschheit über ein derartig reiches Angebot an Ratschlägen verfügt, um gesund, vital und glück-

lich zu sein. Doch wie weit sind wir davon entfernt! Wie oft habe ich selbst festgestellt: Das Leben ist so schwer! Ich kann ja gar nicht mehr lachen!

Ich bin bis nach Indien gefahren, um wieder lachen zu lernen. Und habe mich dann für ein Leben ohne Sicherheit entschlossen, bereit, immer wieder aufs Neue infrage zu stellen, was mir als Verhaltensmuster irgendwann übergestülpt worden war – sei es durch das Elternhaus, die Erziehung, die Schule, die sogenannte Gesellschaft – oder durch mich selbst, weil ich ja ein liebes Kind sein wollte. So hinterfrage ich täglich: Bin ich die, für die ich mich halte? Und versuche abzustreifen, was nicht (oder nicht mehr) zu mir passt.

Das ist nicht gerade einfach, aber spannend.

Man braucht gar nicht nach Indien zu fahren. Überall finden sich Lebenshilfen in Hülle und Fülle. Dennoch: An den Haaren aus dem Sumpf ziehen muss ich mich selbst – Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen muss ich selbst, auch heilen muss ich mich letzten Endes selbst. Also wie fangen wir es an, schön gesund zu bleiben? Oder es wieder zu werden?

Teresa von Avila hat es wunderschön ausgedrückt: »Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Aber tun wir alles, damit unsere Seele sich wohlfühlt? Wie viel kostbare Zeit vertrödeln wir mit unnötigen Sorgen! Es scheint, als bräuchten wir immer wieder Krankheiten oder andere Schicksalsschläge, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist, um nicht am Gestern zu kleben und sich um das Morgen zu sorgen, sondern ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Als junge Frau litt ich an Rheuma: die Folge falscher Ernährung, verstärkt durch seelische Belastung und nicht ausgelebte Aggressionen. Das Rheuma habe ich heute »im Griff«. Sogar einen Burn-out mit heftigen Depressionen habe ich überstanden. Der Frust, als Abgeordnete im Bayerischen Landtag so gut wie nichts bewirken zu können, hat mich fast umgebracht – da reichen auch Frischkornbrei und Melissentee nicht mehr aus. Marcumar und Betablocker hätte ich schlucken sollen bis ans Lebensende – ich, als Gesundheitsapostelin! Was aber brachte die Rettung? Die radikale Änderung der Lebensumstände. Mit zweiundachtzig habe ich noch einmal ganz neu angefangen, habe mein Abgeordnetenmandat zurückgegeben, bin umgezogen in ein kleines Dorf im Spessart und obwohl ich von Natur aus alles andere als robust bin, geht es mir heute mit über achtzig besser als mit dreißig.

Wenn ich mir jedoch meine Altersgenossinnen ansehe: Bandscheibenschäden, Bypässe, Depressionen, künstliche Hüften, Schrittmacher, Hörgeräte, Osteoporose. Das alles soll »altersbedingt« sein, gar »unabwendbares Schicksal«?

Ich behauptete, nein.

Was mich immer wieder auf die Beine gebracht hat, kann auch anderen Menschen helfen.

Es gilt vor allem, immer wieder die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und die Abwehrkräfte zu stärken.

Das A und O sind eine gute Verdauung und eine flexible Wirbelsäule. Mehr denn je bin ich überzeugt, dass die vegetarische Vollwertkost die beste Ernährungsform ist. Dazu gehören richtiges Atmen, genügend Bewegung in frischer Luft, Gymnastik, Phytotherapie in der Küche, Meditation und vieles mehr, was ich in diesem Buch beschreibe. Tinnitus kann man ebenso vorbeugen wie Inkontinenz, und vor Verkalkung bewahrt uns die äußerst wirksame Knoblauch-Zitronen-Kur.

Ein pralles Leben führen hält gesund. Lachen und Weinen, Freude ins Leben bringen, neugierig bleiben, für andere da sein, dankbar sein. Manchmal hilft auch etwas so Einfaches wie die gute alte Wärmflasche.

Hören wir auf, uns mit anderen zu vergleichen. Andere sind immer schöner, klüger und was weiß ich. Eine Bekannte bemerkte einmal über eine andere: Die sieht von hinten noch besser aus als ich von vorn!

Genießen wir doch besser unsere Einzigartigkeit. Geben wir unsere Schwächen zu, unsere Verletzlichkeit, anstatt sie zu verbergen, wie das »gesellschaftlich« üblich ist.

Ich bin weder perfekt noch topfit und will auch nicht perfekt und topfit sein müssen. Ich bin alt – und das ist gut so!

Ihre
Barbara Wettsch

Burn-



out



Wenn die Seele die Sprache verliert, fängt der Körper an zu schreien

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen heute unter burn-out-ähnlichen Zusammenbrüchen leiden, und zwar quer durch alle Bevölkerungsgruppen. Ihre Zahl nimmt rapide zu, und es trifft immer mehr junge Menschen.

Ich schildere meinen Burn-out und das (fast) Wiedergesunden im Folgenden so ausführlich, um meinen LeidensgefährteInnen Mut zu machen, nicht aufzugeben.

Wie es dazu kam

Anfang Februar 2009 muss ich es mir endlich eingestehen: Ein Burn-out ist nicht mehr zu leugnen.

Meinen ersten Zusammenbruch im Juni 2006 im Zug hatte ich verdrängt, auf fehlenden Netzfreischalter, geopathische Zonen am Bett, Strahlung durch den Computer geschoben. Das alles waren jedoch nur zusätzliche Krankmacher. Die wirkliche Ursache: meine Arbeit als Abgeordnete im Bayerischen Landtag erschien mir schon damals als zunehmend sinnlos. Ich habe jedoch versucht, dieses Eingeständnis durch noch mehr Action nicht ins Bewusstsein gelangen zu lassen.

Das war 2006 passiert

Totaler Zusammenbruch. Und noch dazu im Zug – acht Uhr drei ab Bernau am Chiemsee, meinem damaligen Wohnort, zum Münchner Ostbahnhof. Eine Besuchergruppe erwartet mich im Landtag zu den üblichen Ritualen: einem Film über den Landtag, dem Besuch von Ausschuss oder Plenum, einem Gespräch und gemeinsamem vegetarischem Mittagessen in der Landtagsgaststätte mit »ihrer« Abgeordneten, nämlich mir, von der erwartet wird, dass sie wieder mal das (selbst geschaffene?) Klischee der strahleäugigen, immer gut gelaunten, nie alternden Mutmacherin bedient; was mir zunehmend schwerer fällt.

Im Zug muss ich alle paar Minuten auf die Toilette, um mich zu übergeben, was eine Frau ermuntert, hinter mir herzusagen: »Sie müssen aber oft!«

Wieder auf meinem Platz, wird mir so schwindlig, dass ich dummerweise aufstehe, um eine Ärztin, die ich im Nebenabteil weiß, um Hilfe zu bitten – höre noch den Knall, wie ich auf dem Gang auf irgendein Eisenteil aufschlage, dann gnädige Ohnmacht.

Als ich wieder zu mir komme, hat man mich auf die Sitzbank gelegt und einen Notarztwagen zum Ostbahnhof bestellt. Dort angekommen, werden die Mitreisenden aufgefordert, den Zug zu verlassen, in die S-Bahn umzusteigen.

Der Krankenwagen bringt mich ins nächste Krankenhaus: Rippenprellung, eine Rippe angebrochen, vermutlich Gehirnerschütterung, am rechten Ellenbogen ist meine Kostümjacke

blutdurchtränkt. Ich bitte, die Fraktion anzurufen, da ich die Besuchergruppe nicht betreuen kann.

Später kommt meine Mitarbeiterin, um mich nach Hause zu fahren.

Nach diesem Ereignis rapple ich mich auf und mache weiter. Ein paar Spritzen von meinem Heilpraktiker – und am Tag darauf bin ich wieder in meinem Büro im Landtag. Ich werde 2008 sogar wiedergewählt und nehme die Wahl an – kann doch meine WählerInnen nicht im Stich lassen!

Obwohl die Zusammenbrüche sich häufen, bekommt niemand im Landtag etwas mit, denn ich fehle nicht einen Tag.

Anfang Februar 2009 ist es dann endgültig aus. Nichts geht mehr. Ich bin nicht länger dabei, kaputtzugehen, ich bin kaputtgegangen.

Das Herzflimmern ist fürchterlich, eine Herzklappe funktioniert nicht mehr, der Rhythmus ist außer Rand und Band. Wie schon einmal vor zwei Jahren bin ich wieder zu Marcumar und Betablocker verdonnert, wovon mir übel wird. Das Weglassen der Medikamente kann jedoch zu einem Blutpfropf führen und dieser wiederum zu einem Schlaganfall. Na fein. Und so etwas passiert mir, die ich ständig den Leuten erzähle, wie sie sich gesund essen, gesund atmen, lachen und weinen können!

Dazu kommt eine starke Antriebsarmut. Ich stehe total neben mir. Die einfachsten Tätigkeiten im Haushalt wie Staubsaugen, Essen zubereiten, alles wird zu einer unüberwindlichen Hürde, ständig fällt mir etwas aus den Händen. Ähnlich

muss es Alzheimerpatienten gehen, die mit der Gießkanne das mit einem Blumenmuster überzogene Bett begießen, in der Annahme, es sei eine Wiese.

Die Vorstellung, einen Koffer packen zu müssen, ein abgebrochener Flaschenkorken, eine umgekippte Tasse Tee, Klingeln an der Tür lösen Panik aus. Mir ist schwindlig, neben Wortfindungsschwierigkeiten quälen mich Gleichgewichts- und Sehstörungen, die Umriss des Briefträgers zerfließen vor meinen Augen, die Namen der nächsten Freunde fallen mir nicht mehr ein. Spricht mich jemand an, bin ich einem Weinkrampf nahe. Alles ist zu viel. Ich möchte mich nur noch im Bett verkriechen, die Decke über den Kopf ziehen, nicht mehr aufwachen, tot sein.

Innerhalb von ein paar Wochen nehme ich zehn Kilo ab. Dieses vergräme Gesicht, diese erloschenen Augen, streichholzdürren Ärmchen und Beinchen sollen Teil von mir sein?

Bei Schlagerstars gehen die Alben nach deren Tod angeblich besonders gut. Aber würde nach meinem Hinscheiden noch irgendjemand das Barbara-Rütting-Brot essen wollen? Die großsprecherischen Bücher lesen? Einige könnte man vielleicht umtiteln, zum Beispiel in »Lachen Sie sich tot!«. Das Buch Ich bin alt und das ist gut so« in »Ich bin tot und das ist gut so – Barbara Rütting plaudert aus dem Jenseits« ... exklusiv in Ihrer Sonntagszeitung ...

Ich möchte mich unter der Bettdecke verkriechen, auflösen, aus dieser Welt verschwinden, nachdem nun auch noch mein geliebter junger Hund Osho durch einen ärztlichen Kunstfeh-



Barbara Rütting

Was mir immer wieder auf die Beine hilft

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
20 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-17406-5

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2014

Die engagierte Gesundheitsberaterin und Bestsellerautorin Barbara Rütting erzählt, was ihr im Leben geholfen hat, wieder auf die Beine zu kommen, und öffnet ihre ganz persönliche Hausapotheke: Von A wie Akupressur über Ernährung, Lachen und Yogaübungen bis Z wie Zungenschaber fasst sie ihre über viele Jahre gesammelten besten Tipps aus verschiedensten Kulturen und Traditionen zusammen, die helfen, gesund alt zu werden.