

# Metabolisch-Vaskuläres Syndrom und Diabetes im Alter

Leserbrief zum Beitrag „Metabolisch-Vaskuläres Syndrom und Diabetes im Alter, welche rationalen Stellschrauben für Fitness, Resilienz und langes Leben bleiben uns“? im „Ärzteblatt Sachsen“, Heft 6/2022, Seiten 25 ff.

Mit großer Freude hat der Bilz-Bund für Naturheilkunde e. V. zur Kenntnis genommen, dass Prof. Hanefeld der naturheilkundlichen Medizin für ein langes selbstbestimmtes Leben mit hoher Lebensqualität eine hohe Priorität zuschreibt. Diese grundlegende Veränderung der gesellschaftlichen Sichtweise stimmt uns hoffnungsvoll. Das festigt und erweitert die öffentliche Bedeutung der Naturheilkunde, und nicht nur das, es erfordert eine integrative Medizin, die bevölkerungsbezogen, regional verantwortlich, und ganzheitlich arbeitet. Schon Bilz wusste, dass Gesundheit in einem gesunden Arbeits- und Lebensumfeld entsteht, dass Selbstfürsorge in Form von gesunder Ernährung, Be-

wegung und Stressreduktion, dass Selbstverantwortung, Optimismus, sowie gesellschaftliche Teilhabe wichtige Grundpfeiler für Wohlbefinden sind. Kontrollierbare Parameter könnten gesundes Altern begleiten. In einer Region wie dem Elbland, bestehen regional hervorragende Bedingungen zur Ausübung einfacher Übungen für die eigene Gesundheit. Wanderwege, Laufstrecken, Wald und Felder, Hausgärten, Wiesen, Berge und Hügel mit leichten Steigungen sowie reichlich Bademöglichkeiten bieten sich an, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen. Hier hat F. E. Bilz, ein einfacher Mann aus dem Volke, die äußeren Bedingungen für sein Sanatorium gefun-

den und damit vielen Menschen zur Gesundheit verholfen.

Um die Gesellschaft der „vielen Alten“ nicht steif und gebrechlich werden zu lassen, könnten hier beispielhaft, möglichst noch vor der eingreifenden Medizin, auf Selbstheilungskräfte setzende naturheilkundliche Methoden praktiziert werden. So etwa neben der Schule, neben der Ausbildung, neben der beruflichen Arbeit, möglichst noch in jungem Alter, aber natürlich auch für Rentner, die „gesund altern“ wollen. ■

Dr. med. Heidelore Geistlinger,  
Ehrenvorsitzende des Bilz-Bundes  
Dr. Petra Eppinger, Mitglied des  
Bilz-Bund Vorstandes