



SPORT TROTZ POLLEN
Wie Allergiker im Freien trainieren können

VIELSAGENDES BAUCHGRUMMELN
Was dem Darm schmeckt, was ihn reizt

MUSIK ALS MEDIZIN
Warum Klänge und Rhythmen beflügeln

EXTRA MITTEN IM LEBEN!
AKTIV & FIT

Was wirklich zählt

Wege aus der **Midlife-Crisis**



INTERVIEW

„Sie bilanzieren und wissen nicht mehr weiter“

Dr. Dietmar Zick, Psychiater und Psychotherapeut in Linz und Traun über Menschen in der Midlife-Crisis.

MEDIZIN populär

Herr Dr. Zick, worunter leiden Ihre Midlife-Crisis-Patienten?

Dr. Dietmar Zick

Menschen in der Midlife-Crisis haben aufgrund verschiedener Ereignisse oder diverser psychischer und physischer Selbstwahrnehmungen angefangen, zu bilanzieren. Sie stellen dabei fest, mit ihrem bisherigen Leben unzufrieden zu sein. In der Folge treten oft Freudlosigkeit, Interesselosigkeit und Lustlosigkeit auf, häufig auch eine Perspektivenlosigkeit, die zu einem quälenden Kreisen der Gedanken und einer Verschlechterung des Vitalitätsgefühls führt. Dann stehen sie da, wissen nicht mehr weiter und haben meist auch schon

Symptome von psychischen oder körperlichen Krankheiten entwickelt, die ihnen das Arbeiten schwer oder unmöglich machen und Auswirkungen auf ihr Sozial- und Privatleben haben. Mit dem Verdacht auf Burnout werden sie letztlich oft von anderen Ärzten zu mir überwiesen.

Können Sie Beispiele nennen?

Zum Beispiel eine erfolgreiche Juristin, die in ihrer Lebensmitte eine neue berufliche Aufgabe bekam und lang nicht wahrhaben wollte, damit überfordert zu sein. Ihre Leistungsansprüche an sich selbst waren schlichtweg zu hoch. Das hat einen Schneeballeffekt in Gang gesetzt. Über kurz oder lang hatte sie auch Probleme mit ihrem Mann, schließlich mit ihrer Gesundheit. Immer öfter hatte sie Kopfschmerzen und Durchfall, wofür sich keine allgemeinmedizinische Erklärung gefunden hat. Oder eine Lehrerin, die nach mehreren gescheiterten Versuchen der künstlichen Befruchtung erkannte, dass sie eigentlich gar kein Familienmensch ist, das Konzept ‚Mann, Haus, Kinder‘ gar nicht ihres ist. Sie stand gedanklich also vor den Scherben ihres Lebens,



Foto: © iStock / Al_Watt

und entwickelte deswegen Angststörungen. Auch den IT-Techniker, der aufgrund von Misserfolgen im Job seiner Frau aggressiv gegenübertrat und auf einmal vor dem Aus im Beruf und zeitgleich vor der Scheidung gestanden ist. Das hat bei ihm zu Depressionen mit Suizidgedanken geführt.

Wie helfen Sie?

Die Palette der Möglichkeiten ist breit und richtet sich nach den individuellen Problemlagen. Vielen hilft eine Gesprächstherapie, eventuell kombiniert mit einer medikamentösen Behandlung, die ihnen ermöglicht, erst einmal zur Ruhe zu kommen, sich wieder zu stabilisieren und gegebenenfalls Symptome von Angststörungen und Depressionen loszuwerden. Danach steht die Konzentration auf positive Ressourcen und auf die Stärkung dieser Ressourcen im Mittelpunkt der Therapie, die manchmal besser stationär erfolgt, eventuell während eines Rehaufenthalts.

Parallel geht es darum, zu erkennen, was nicht mehr gebraucht wird, weil es eine selbstschädigende Wirkung hat und was noch gebraucht wird. Wichtig ist es, Mut zu einer Veränderung zu fassen, die dazu dient, zufrieden und gesund weiter leben zu können.

Gibt es Gemeinsamkeiten, was nötige Veränderungen betrifft?

Sehr viele, die jetzt in der Lebensmitte sind, wurden in ihren jungen Jahren in ein Leben nach bestimmten Lebensentwürfen hineingedrängt, das zunehmend nicht mehr zu ihren persönlichen Glaubenssätzen passte. Viele haben viel zu leistungsbezogen und überwiegend im Außen gelebt. Sie haben sich zu wenig um sich selbst gekümmert, zu wenig eigene Grenzen beachtet und zu wenig darauf geachtet, was ihnen Freude bereitet. Das Erlernen der Selbstfürsorge und inneren Achtsamkeit, begleitet von Veränderungen im psychosozialen Bereich, also im Beruf und/oder in der privaten Beziehungs- und Lebensgestaltung, haben viele Betroffene vor sich. □

SANGENOR®
Aktiviert, indem es regeneriert

Mehr Leistung
Mehr Vitalität
Mehr Konzentration

Packung ab sofort in neuem Design

SANGENOR®
TRINKAMPULLEN
Inhalt: 20 SANGENOR-Lösungen

Bei Erschöpfungszuständen
durch übermäßige Anstrengung
oder Stress (z.B. bei Prüfungsleistungen,
Wahlkampf, Sport, etc.)

Zusatzbehandlung bei Erschöpfungszuständen
kann bei richtiger Anwendung die Leistung
bei Prüfungsleistungen steigern.

ANALOGON® - Ergosterin,
VIT. B12, Vit. B6

LÖSUNG
20 Trinkampullen zu 5 ml

www.sangenor.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Ihr Leben. Unsere Aufgabe. Ihre Sicherheit!

Mit dem kontinuierlichen Anstieg der Lebenserwartung in Österreich nimmt auch die Zahl der pflegebedürftigen Jahr für Jahr zu. Rund ein Drittel dieser Personen wird in Senioren- und Pflegeheimen versorgt. Apothekerinnen und Apotheker sowie Ärzte und Pflegefachkräfte betreuen die Bewohner in intensiver Zusammenarbeit. Dieses funktionierende System gilt es beizubehalten. Seitens der Politik gibt es Pläne, an den rechtlichen Grundlagen für die Beschaffung, Lagerung und Abgabe von Medikamenten in Wohn- und Pflegeheimen zu schrauben. Dabei sind es gerade die Apotheken, die durch die lokale Nähe und ihre wissenschaftliche Grundlage den Bewohnern der Pflegeheime das Leben durch fortwährende Überprüfung ihrer Medikation erleichtern. Apothekerinnen und Apotheker arbeiten mit Ärzten und dem Pflegepersonal interdisziplinär zusammen. Vor allem eine

Übermedikation muss verhindert werden, hier hat das Projekt „GEMED – Multiprofessionelles Geriatriisches Medikationsmanagement“ neue Erkenntnisse gebracht. Ein höheres Lebensalter bringt einen gesteigerten Bedarf an Dauermedikation mit sich – und bei der Einnahme von mehreren Medikamenten steigt das Risiko unerwünschter Arzneimittelereignisse. Die Arzneimittelsicherheit für die Pflegeheimbewohner in Österreich ist den österreichischen Apotheken eine Herzensangelegenheit, weil sie den Menschen stets in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen. Die regional enge Kooperation von Arzt, Apotheker und Pflege hat sich bewährt, sichert den Pflegeheimbewohnern Wohlbefinden, stellt flächendeckende Versorgung sicher und ist ein funktionierendes Qualitätsmerkmal unseres Gesundheitssystems.

Anzeige

Arzneimittel für die Pflegeheimbewohner

Wenn Kinder, die erwachsen geworden sind, ausziehen, quält mitunter ein neues Gefühl der Einsamkeit.

Midlife-Crisis: So beuge ich vor

Wer im Lauf des Lebens, eventuell zu bestimmten Zeitpunkten wie rund um den Jahreswechsel oder den Geburtstag immer wieder Bilanz zieht und sich selbst die Frage stellt, was er noch erreichen möchte, auch, wie das Erreichen der Ziele funktionieren könnte, kann mithilfe dieser Zwischenbilanzen einer Midlife-Crisis vorbeugen.

Und noch ein Tipp: Wer sich in der Midlife-Crisis befindet und nicht mehr weiter weiß, sollte vermeiden, Verwandte, Freunde oder Bekannte um Rat zu fragen, da deren Ratschläge meist den eigenen Bedürfnissen folgen. Besser ist, sich etwa von einem Lebens- und Sozialberater, einem Psychotherapeuten oder Psychiater helfen zu lassen. □

chische Belastungen auch, kann die Midlife-Crisis obendrein Angststörungen und Depressionen auslösen sowie psychosomatisch bedingte körperliche Krankheiten verschiedenster Art.

CHANCE, WEICHEN FÜR SCHÖNES ALTERN ZU STELLEN

Auch wenn die Midlife-Crisis selbst nicht als Krankheit gewertet wird, sondern als „Zustand“, sollte man sie also nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern etwas dagegen unternehmen. Nach Hilfe bei der Krise in der Lebensmitte ge-



Viele haben bis zur Mitte ihres Lebens viel zu leistungsbezogen und überwiegend für Andere gelebt.

Dr. Dietmar Zick

fragt, haben Fellner und Gatterer denselben Rat parat. „Die Krise als etwas Positives sehen“, sollte die Maxime lauten. „Als etwas, das auch Chancen bietet. Allen voran jene, die Weichen in Richtung eines Altern bei körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden zu stellen und schöne, späte Jahre zu erleben.“ Nach den Erfahrungen des Altersforschers und der Lebens- und Sozialberaterin kann dies durch eine Zeit der Konzentration auf sich selbst und der ausführlichen Selbstreflexion gelingen, bei der eventuell ein professioneller Berater zur Seite steht. Tauchen Fragen wie „War es das jetzt?“ auf, heißt es, zunächst einmal „Stopp“ zu den negativen Gedanken zu sagen und sich klarzumachen, dass Unabänderliches, wie die Pflegebedürftigkeit der Eltern, das Ende der Fruchtbarkeit oder die äußeren Anzeichen des Alterungsprozesses nun einmal nicht aufzuhalten sind.

Als nächstes gilt es, nach vorn zu schauen, und sich zu fragen, was man sich für die zweite Lebenshälfte wünscht: welche Anliegen man hat, welche Ziele man noch erreichen will, auch,

Midlife-Crisis: Wer hat sie entdeckt?

- Die „Midlife-Crisis“ als Begriff wurde im Jahr 1957 von dem kanadischen Psychoanalytiker Elliott Jaques geprägt: Als Auslöser für die Krise in der Lebensmitte nannte er die Erkenntnis, dass das Leben endlich ist. Als Anzeichen führte er neben der plötzlich auftretenden Unfähigkeit, das Leben zu genießen, noch Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Sexualpartnern, zwanghafte Versuche, jung zu wirken und zu bleiben sowie eine große Sorge um die Gesundheit an. Als Beispiel für Betroffene nannte er Künstler, deren Verhaltensweisen er aus Biografien kannte, und sich selbst.
- International bekannt wurde der Begriff „Midlife-Crisis“ durch die US-amerikanische Autorin Gail Sheehy beziehungsweise ihr 1974 veröffentlichtes Buch „In der Mitte des Lebens“, das zum Bestseller wurde.
- 1993 sorgte hierzulande wie im gesamten deutschsprachigen Raum Reinhard Fendrich mit seinem Song über die Midlife-Crisis für Furore. Der Text zeigt: Damals und teils bis heute wird die Krise in der Lebensmitte gemeinhin eher Männern zugeschrieben, Frauen waren und sind analog „im Wechsel“. Umgekehrt wird die Midlife-Crisis des Mannes oft auch als „Wechseljahre des Mannes“ bezeichnet. □

welche Aufgaben man noch erledigen möchte. Sind die Antworten gefunden, gilt es, Möglichkeiten der Umsetzung auszuloten, die Realisierung konkret zu planen und anzugehen. Laut Fellner und Gatterer finden Angehörige der Generation der Babyboomer, die bis zur Lebensmitte vielfach fast nur für den Beruf gelebt haben, im Übrigen häufig zu bleibender Zufriedenheit zurück, indem sie ehrenamtlich sozial tätig werden oder etwas für die Umwelt tun. ■

LEATON[®]
Energie und Vitalität

Energie schenken!

Österreichs Tonikum Nr. 1

10 lebenswichtige Vitamine & 5 Vitalstoffe

- Für Körper und Geist
- Für das Immunsystem
- Für sofortige Stärkung

*IOVA/YTD 2018, OSA Tonika Markt | LEA-0083_1812

15. Wiener Diabetes tag

Freitag
29.3.2019
Wiener Rathaus
10–18 Uhr | FESTSAAL
Eingang Lichtenfelsgasse 2 | Lift

Eintritt frei!

Diabetes – Herausforderung & Chance

Informationen unter: www.wienerdiabetestag.at