



Ratgeber Stress

Eine Information für die Generation 60plus

Inhalt



04 Generation 60plus im Stress



05 Stressfaktoren im Alter



06 Stress ade!



08 Wie gestresst sind Sie?



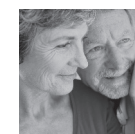
09 Einfach 'mal abschalten –
mit Autogenem Training kein Problem



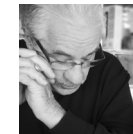
10 Abschied vom Berufsleben



11 Ich fühl mich wohl in meiner Haut



12 Herzensangelegenheit



13 Fit im Kopf



14 Gesunde Seele



15 Weitere Informationen

Generation 60plus im Stress

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

Zeitdruck, ein Termin jagt den nächsten, Ärger mit den Mitmenschen, Unzufriedenheit mit sich selbst oder anderen. Manch einer denkt, dass diese Phasen mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben vorbei sind. Schließlich hat man viel mehr Zeit, die man aktiv für sich nutzen kann. Falsch gedacht. Anspannungen im Alltag bleiben häufig bestehen und lassen einen am Abend eines anstrengenden Tages ganz schön „alt aussehen“.

Was ist Stress und wie funktioniert er?

Stress kennt jeder. Doch was in unserem Körper passiert, wenn wir stressigen Situationen ausgesetzt sind, ist weit weniger bekannt als das Gefühl an sich. Stress ist seit der Urzeit in unseren Körpern vorprogrammiert. Er ist eine Reaktion unseres Körpers auf Reize. Ein biologischer Mechanismus, der in unseren Genen verankert ist. Befinden wir uns in einer uns überfordernden Situation, setzt der Körper die vorhandenen Energiereserven ein, um sich so auf die überlebensnotwendige Bewältigung eines Problems einzustellen. Anschließend verlangt der Körper Ruhe und Entspannung, damit er sich von der Anspannung erholen kann. Wir müssen neue Kraft tanken. Das Stressgefühl ist subjektiv. Was der eine als belastend empfindet, ist für den anderen kein Problem. Das hängt stark von den eigenen Einstellungen und der Art, mit Problemen umzugehen, ab.

Was passiert bei Stress im Körper?

Durch vermehrte Ausschüttung der Hormone Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol macht unser Körper mobil und setzt Energie frei. So erhöhen sich Atemfrequenz, Blutdruck und Puls. Körpertemperatur und Schmerztoleranz steigen an. Der

Magen-Darm-Trakt stellt die Verdauung ein. Das Blut wird vermehrt in die Skelettmuskulatur und ins Herz umgelenkt, so werden Hände und Füße kälter, das Gesicht blass. Der Körper stellt sich automatisch auf Kampf oder Flucht ein und wird so optimal vorbereitet. Er setzt dabei nur Energie in den Körperteilen frei, die dafür nötig sind.

Positiver und negativer Stress

Jeder Mensch wurde ab und an schon mal mit Stress konfrontiert. Stress entsteht, wenn wir unter Druck stehen und das Gefühl haben, damit nicht zurecht zu kommen. Dennoch brauchen wir ihn. Unser Körper ist sogar extra darauf ausgelegt, Stresssituationen zu bewältigen. Er benötigt dies, um fit und funktionstüchtig zu bleiben. Ein gesundes Maß an Belastung steigert unsere Anpassung und lässt uns gute Leistungen vollbringen. Stress kommt nicht nur bei negativen Ereignissen oder Zeitdruck vor. Auch erfreuliche Gegebenheiten, wie etwa ein Lottogewinn oder ein beruflicher Erfolg können körperliche Reaktionen hervorrufen. Der angenehme, positive Stress nennt sich Eustress. Schädlich hingegen ist der negative Stress, auch Distress genannt. Seine Reize nehmen wir als unangenehm oder überfordernd wahr. Stress entsteht im Menschen. Daher sind wir auch in der Lage Anspannungen bewusst vorzubeugen oder sie aktiv zu bekämpfen, wenn es uns erst einmal erwischt hat.

Warum kann Stress krank machen?

Negativer Stress kann in übermäßiger Form krank machen. Die richtige Dosis ist entscheidend. Bei zu wenig Stress kommen wir nicht in Gang. Zu viel davon kann schädlich sein. Heutzutage können wir in stressigen Situationen nicht wie in der Steinzeit die Flucht ergreifen oder den körperlichen Kampf antreten. Wir verharren und führen die natürlichen Stresssituationen nicht zu Ende. Unser Körper stellt Energie bereit, die nicht abreagiert wird. So bleiben wir angespannt und können uns nicht erholen. Bei einem Übermaß an Belastung sendet unser Organismus Alarmsignale. Hören wir nicht auf unseren Körper und missachten diese Signale, laufen wir Gefahr auszulaugen. Körper und Seele erkranken.

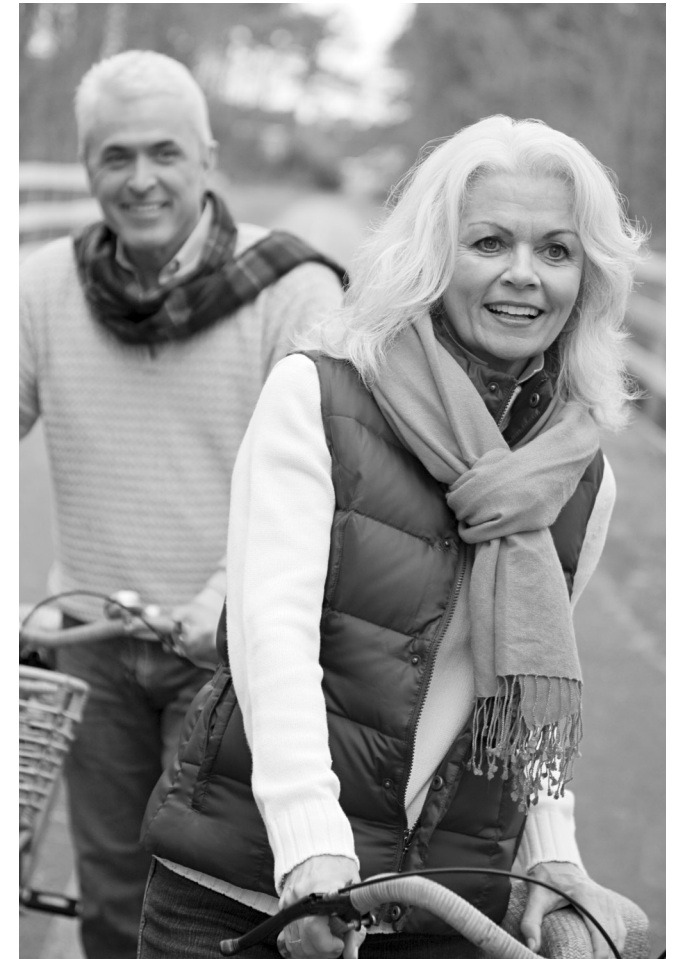
Stressfaktoren im Alter

Stress kann in jeder Lebenssituation auftreten, unabhängig davon wie alt wir sind. Stressoren ändern sich jedoch mit der Zeit und den verschiedenen Lebensabschnitten. Während ein Schulkind sich beispielsweise beim Lernen für eine Klassenarbeit unter Druck gesetzt fühlt, befinden sich die potenziellen Stressoren beim Erwachsenen vorwiegend im Berufs-, Familien- oder Beziehungsleben.

Ist man aus dem Berufsleben ausgeschieden oder steht kurz vor der Rente, sind weitere Faktoren für den Stress im Alltag verantwortlich. Der Ausstieg aus dem Beruf zum Beispiel. Er lässt sich gefühlsmäßig als Statusverlust einordnen. Die Anerkennung durch erbrachte Leistungen fehlt. Die Wertschätzung durch Kollegen oder Vorgesetzte fällt plötzlich einfach weg. Die Arbeit hat jahrelang den Alltag gestaltet. Nun ist eine ganze Menge Zeit vorhanden, die erst einmal effektiv genutzt werden will.

Das Leben neu zu ordnen ist zu Anfang gewöhnungsbedürftig und kostet Kraft. Der Tagesrhythmus ist erst einmal aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Zeit zuhause erscheint lang und kann sich mitunter ganz schön ziehen. Doch daran kann man bewusst und mit etwas Aktivität etwas ändern. Man benötigt eine neue Aufgabe. Neue Interessen und Hobbys verkürzen den Alltag. Sie lassen uns abends mit dem Gedanken, etwas Sinnvolles getan zu haben, befriedigt zu Bett gehen.

Kaum hat man die wohlverdiente Rente beantragt, macht sich häufig auch ein finanzielles Unwohlsein breit. Dieses kann mentale Stresssituationen verursachen. Die Angst davor, seinen Lebensstandard nicht halten zu können wächst. Die Unsicherheit ist groß, wenn man etwas Gewohntes aufgibt. Eine gesunde Skepsis ist normal. Sie darf jedoch nicht die Oberhand gewinnen. Die frei verfügbare Zeit verleitet nämlich häufig zum Nachdenken. Überlegungen wie „Was passiert, wenn ich irgendwann nicht mehr so kann wie ich will?“ oder „Was passiert wenn ich irgendwann auf fremde Hilfe angewiesen sein sollte?“ kann man schwierig abwenden. Auch wenn man sich gesund und fit fühlt. Man darf ihnen aber auf keinen Fall zu viel Platz einräumen. Kreisende Gedanken können häufig ein Grund für mentale Stresszustände sein.



Doch niemand ist Stress hilflos ausgeliefert. Zunächst ist es sinnvoll, den Blick erstmal auf sich selbst zu richten und für sich zu definieren, was einen eigentlich belastet. Jeder Mensch verfügt über Instrumente, mit denen er seine Lebenssituation positiv verändern kann. Gleichzeitig ist er in der Lage, durch Veränderung der Einstellung, der Erwartungshaltung und des Verhaltens einen besseren Blick für die Stressursache zu gewinnen und Wege zu entdecken, wie man ihn abwendet oder konstruktiv und aktiv Belastungen bewältigt.

Stress ade!

Sendet uns unser Körper Stresssignale, fühlen wir uns erschöpft oder ausgelaugt, dann helfen Entspannung und Bewegung. Sie halten uns nicht nur fit, sondern spornen uns an, Energie und Ärger herauszulassen. Die Stresssituation wird so mit körperlichem Einsatz zu Ende geführt. Außerdem bietet sie einen angenehmen Zeitvertreib nach dem Austritt aus dem Berufsleben. Zur Belohnung für die Aktivitäten setzt unser Körper Glückshormone frei. Diese erhöhen den Wohlfühlfaktor und hellen unsere Stimmung auf. Welche Übung oder Entspannungsmethode am besten beim Abschalten hilft, muss jeder für sich selbst herausfinden. Auswahlmöglichkeiten gibt es genug.

Atemübungen

Entspannung funktioniert unter anderem über die richtige Atmung. Eine klassische Entspannungsübung besteht darin, beim Ein- und Ausatmen jeweils langsam bis fünf zu zählen. Lassen Sie die Luft tief in den Bauch gelangen und entwickeln Sie so eine Gleichmäßigkeit, um die Atmung bewusst wahrzunehmen. Das beruhigt und lässt Sie für einen kleinen Moment in Ihr eigenes Reich eintauchen. Wer richtig atmet, führt seinem Körper und Gehirn mehr Sauerstoff zu. Durch bewusstes Atmen kann man selbst im größten Trubel die Nerven behalten und sich beruhigen.

Autogenes Training

Eine etwas zeitintensivere Methode, um Anspannungen zu lösen ist das Autogene Training, eine konzentrierte Form der Selbstentspannung. Durch gezielte, intensive Konzentration versetzt man sich in einen Zustand der leichten Selbsthypnose. Mit Hilfe von Formeln, die man laut oder innerlich aufsagt, löst man angenehme Empfindungen aus. So stellt man Teilbereiche des Körpers auf Ruhe um. Unsere Gedanken fahren herunter und mit ihnen der Puls. Bis wir eine Tiefenentspannung erreicht haben. Das Autogene Training gilt als mentaler Kurzurlaub. Eine Anleitung dazu finden Sie auf Seite 9.

Progressive Muskelrelaxation

Unsere Muskeln verspannen sich, wenn wir unruhig sind und uns gestresst fühlen. Im Gegenzug hat die Lockerung

der Muskeln auch eine psychische Beruhigung zur Folge. Sie wirkt sich positiv auf den Stressabbau aus. Die Progressive Muskelentspannung macht von diesem Phänomen Gebrauch. Durch das gezielte Anspannen einzelner Muskelpartien und durch die anschließende Entspannung, fällt der Körper in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit und Ruhe. Durch das systematische Muskelentspannungstraining wird außerdem das Körperbewusstsein gefördert.

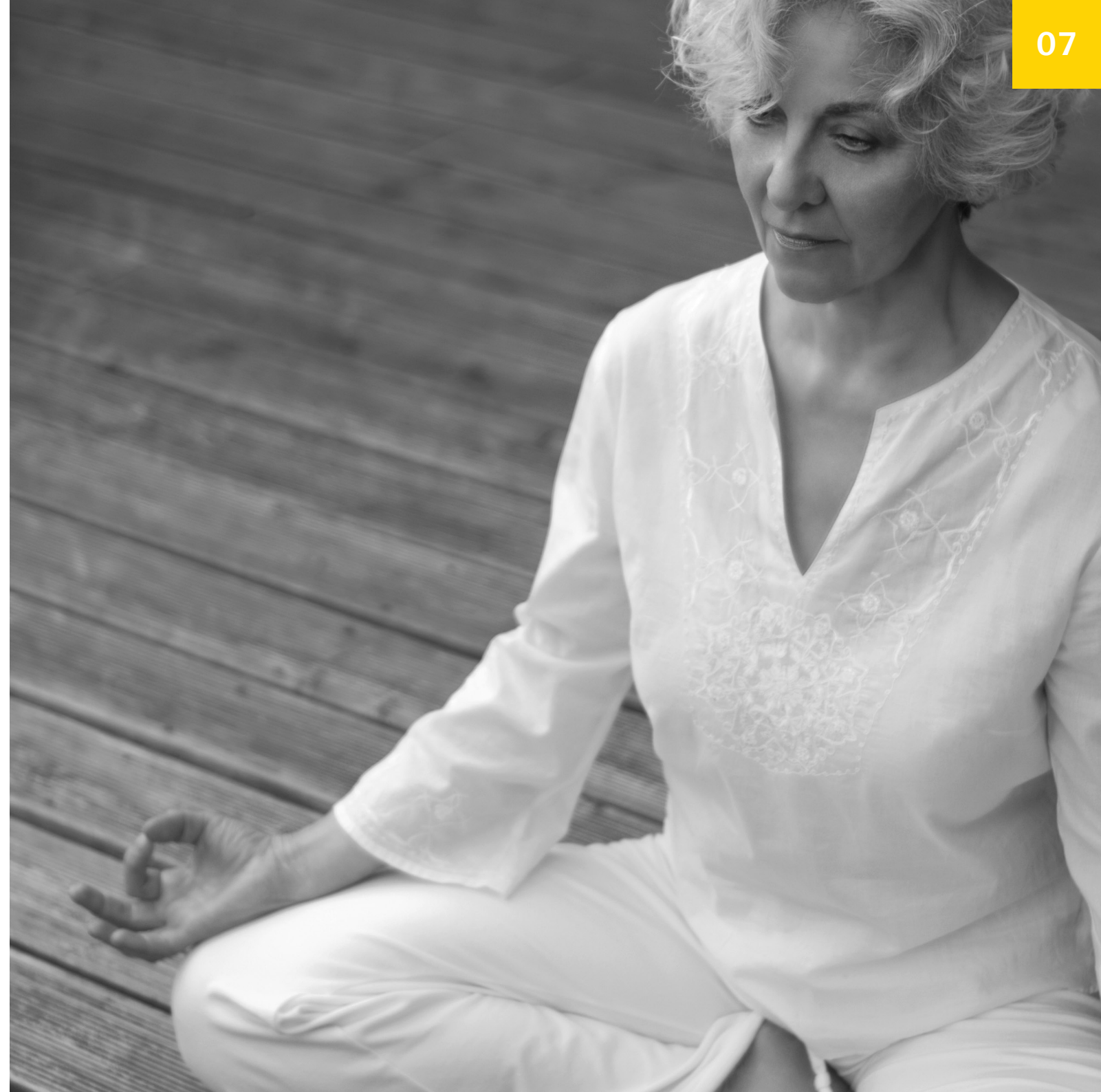
Yoga

Die indisch-philosophische Lehre befasst sich mit körperlichen und geistigen Übungen. Sie ist als jahrtausendalte Technik aus Körperhaltung und Atemtechnik bekannt. Ziel dabei ist es, durch Bewegungsübungen Kraft, Energie und Lebensmut zurückzugewinnen oder zu erhalten. So finden Sie die seelische Balance und fördern Koordination und Beweglichkeit. Yoga wird in fast jeder Stadt in Kursform angeboten. Die Kurse sind dafür bekannt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche zu stärken. So meistert man den Tag mit einem gesunden Geist.

Tai Chi

Die fernöstliche Methode besteht aus einer Abfolge verschiedener, fließend ineinander übergehender Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung auskommen. Diese helfen nicht nur dabei Spannungen und Blockaden zu beseitigen. Sie halten auch fit und regen den Kreislauf an. Die Muskulatur wird beruhigt und der Stress verfliegt.

Wer Lust hat, sich einem Yoga Kurs anzuschließen oder mehr über Stressbewältigung und Entspannung erfahren möchte, sollte einen Blick in die Kursdatenbank seiner BKK werfen. Im BKK Internetportal www.aktivbleiber.de findet man viele hilfreiche Informationen zu sämtlichen gesundheits- oder alltagspezifischen Themen. Interessante Beiträge reichen von Wellness über Massagen zu gesundem Schlaf und tragen dazu bei, das stressige Alltagsleben mit mehr Gelassenheit anzugehen. Durch die Erstellung eines eigenen Profils kann man weitere Aktivbleiber und Gleichgesinnte kennenlernen, sich austauschen und Themengruppen beitreten.



Wie gestresst sind Sie?

1) Denken Sie, wenn Sie morgens aufwachen, sofort an Dinge, die Sie im Laufe des Tages zu erledigen haben?

JA NEIN

2) Haben Sie das Gefühl immer zu wenig Zeit für das zu haben, was Sie gern tun?

JA NEIN

3) Haben Sie in Ihrem Umkreis Personen, auf die Sie sich verlassen können und die Ihnen helfen, so dass Sie sich nicht immer um alles allein kümmern müssen?

JA NEIN

4) Fühlen Sie sich im Alltag überfordert?

JA NEIN

5) Haben Sie am Tage mindestens ein bis zwei Stunden nur für sich und können diese individuell gestalten?

JA NEIN

6) Haben Sie das Gefühl, dass Dinge nur gut laufen, wenn Sie sich selbst darum kümmern?

JA NEIN

7) Können Sie sich gut entspannen und den Alltag hinter sich lassen? Einen Waldspaziergang oder ein gutes Buch bewusst genießen?

JA NEIN

8) Gab es in der letzten Zeit in Ihrem Leben prägende Erlebnisse wie Umzug, Todesfall, Krankheit etc.?



JA NEIN

9) Welche von den folgenden Symptomen häufen sich bei Ihnen?

- Unaufmerksamkeit, Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen
- Aggressivität
- unbegründete Ängste
- Krankheiten oder andere diffuse Beschwerden
- Schlafstörungen

Je öfter Sie Ihr Häkchen in den Kreis gesetzt haben, desto größer ist aller Wahrscheinlichkeit nach Ihr Stresslevel. Nehmen Sie diesen Test als Anregung, sich zu überlegen, bei welchen Gelegenheiten Sie es im Alltag ruhiger angehen lassen oder Arbeit und Verantwortung an andere abgeben könnten.

Einfach ´mal abschalten – mit Autogenem Training kein Problem

Machen Sie es sich bequem und sagen Sie dem oft so belastenden Alltag „Auf Wiedersehen“. Eine mentale Auszeit hilft dabei, Gedanken zu strukturieren und Kräfte zu bündeln. So kommt die Entspannung oft von ganz allein. Doch wie begibt man sich auf mentalen Kurzurlaub?

Die richtige Haltung

Erst einmal ist es wichtig, eine dafür geeignete Übungsposition zu finden. Idealerweise sitzt man in der sogenannten Droschkenkutschhaltung auf der vorderen Hälfte des Stuhls. Die Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk bilden einen rechten Winkel. Die Knie fallen leicht auseinander. Der Oberkörper ist vorn über gebeugt. Die Arme können auf den Oberschenkeln abgestützt werden. Der Körper sollte nicht durch unbequeme oder enge Kleidung belastet werden, um die Atmung nicht zu behindern. Das könnte den Wohlfühleffekt mindern.

Das Training

Die Schwereübung ist für den Anfang am geeignetsten. Die Übungen funktionieren über die gedankliche Wiederholung von Sprachformeln. Dabei schließt man die Augen und sagt



sich in Ruhe und mit längeren Abständen einige Male „Der rechte/linke Arm ist ganz schwer“. Als Rechtshänder beginnt man mit rechts, als Linkshänder mit links. Die Entspannung lässt nicht lange auf sich warten. Nach einigen Minuten Ruhe, beendet man die Übung. Mit „Ich komme zurück“ leitet man die Rücknahme ein, atmet tief durch und räkelt sich wie beim morgendlichen Aufwachen. Nach einiger Übungszeit fühlt sich der Arm tatsächlich schwerer an. Nun können weitere Übungen ausprobiert werden.

Die Rücknahme

Die Entspannungshaltung soll immer bewusst wieder verlassen werden, um im Alltag anzukommen und in den Wachzustand zurückgeführt zu werden. Dabei wird der Oberkörper aufgerichtet und die Umgebung bewusst wahrgenommen.

Weitere Übungen

Neben der Schwereübung hilft auch die Ruheübung dem Stress zu trotzen. Sie wird mit dem Satz „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ eingeleitet. Die Wärmeübung, bei der gedanklich Wärme in Arme und Beine fließt hat eine ähnliche Wirkung. Durch Sätze wie „Das Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig“ erreicht man ebenso einen Entspannungszustand wie durch die bewusst ruhige Atmung. Wichtig ist, weitere Übungen erst dann anzugehen, wenn die Vorangegangenen erfolgreich mit einem Zustand von absoluter Entspannung abgeschlossen wurden.

Nach einiger Zeit und ein paar Versuchen merkt man, dass so bestimmte Effekte erzeugt werden können. Dazu gehören die körperliche und psychische Erholung und Entspannung. Die Selbstruhigstellung und die Dämpfung negativer Affekte. Man erhält die Möglichkeit in Ruhe und mit Gelassenheit seine eigenen Einstellungen zu überdenken und sie neu zu ordnen. Leistungssteigerung, Schmerzdämpfung und erhöhte Selbstkontrolle sind ebenfalls positive Folgen des Trainings.

Abschied aus dem Berufsleben

Bisher hat die Arbeit die Zeiteinteilung im Alltag bestimmt. Das Privatleben wurde strategisch um die Arbeitsstunden herum gebaut. Langeweile war ein Fremdwort. Oft hätte man sich während des Berufslebens sogar mehr Zeit und Flexibilität gewünscht, mehr Freizeit, um seinen Interessen nachzugehen. Nach dem Abschied aus dem Berufsleben ist plötzlich viel mehr von alledem vorhanden. Doch das macht es oft nicht leichter. Erst einmal muss man lernen mit dieser Zeit umzugehen. Sie kann sehr kurzweilig sein, sich aber auch endlos ausdehnen. Die Suche nach einem neuen Tagesinhalt kann ebenso Stressempfinden hervorrufen wie ein zu vollgepackter Terminkalender. Er ermöglicht es nicht spontanen Wünschen nachzugehen.

War man im Berufsleben unterfordert oder mochte seinen Job, die Kollegen etc. nicht besonders, geht man nun mit einem guten Gefühl voran. Endlich ist er da, der ersehnte Freiraum für die eigenen Interessen. Schwieriger ist es, wenn der Job mit Freude und Befriedigung einherging. Eine Sinnkrise kann entstehen, wenn die Bestätigung durch Kollegen oder Vorgesetzte plötzlich wegfällt. Wenn unser Wort in der Firma kein Gewicht mehr hat oder die Stelle neu besetzt wird. Vorbereitungen auf den Ruhestand können dies jedoch verhindern.

Beschäftigen Sie sich mit sich selbst und fragen Sie sich, welchen Anteil Ihre Erwartungshaltung und Einstellung möglicherweise an der Entstehung von Problemen haben. Das wird Ihnen helfen, stressverschärfenden Gedanken entgegenzuwirken und diese erst gar nicht aufkommen zu lassen. Verabschieden Sie sich schrittweise aus dem Berufsleben, indem Sie beispielweise in Altersteilzeit die Menge der Arbeitsstunden reduzieren. Wichtig dabei: Aufgaben und Verantwortung vor dem Ausscheiden aus dem Beruf an Kollegen abgeben. So entsteht Platz für die inneren Werte und die wesenseigenen Kräfte, auf die es sich von nun an zu konzentrieren gilt. Die eigenen Gedanken können auf diese Weise geordnet werden. Man stellt sich schrittweise auf die neue Situation ein. Hat man das erst einmal hinter sich gebracht, macht die Suche nach neuen Interessen Spaß. Und ist außerdem ein guter Zeitvertreib. Sind Sie mit der neuen

Situation unzufrieden, dann werden Sie aktiv und ändern Sie etwas daran. Ein Hobby, ein Ehrenamt oder ein Studium wirken Wunder gegen Leere im Alltag.

Für die ersten Wochen und Monate nach dem Austritt aus dem Berufsleben sind feste Vorhaben wie Reisen, Renovierungen am Haus oder Ausflüge ideal. So strukturiert sich die Zeit fast von allein. Wenn man den Tag nicht mehr nach der gebrachten Leistung, sondern nach dem individuellen Befinden bewertet, ist Zufriedenheit vorprogrammiert. Neue Herausforderungen und Ziele helfen Ihnen dabei, einen kreativen Alltag zu gestalten und die Vorzüge des Ruhestands bewusst zu genießen.



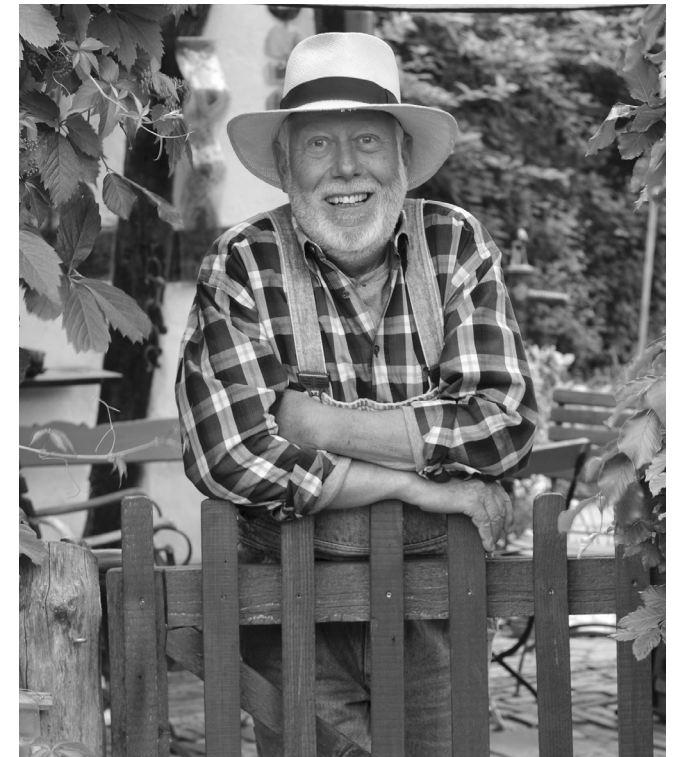
Ich fühl' mich wohl in meiner Haut

Die Laufrunde wird anstrengender, Gehpausen sind nötig, um die Atmung zu regulieren. Beim Lesen fragt man sich, ob das Licht schlicht zu dunkel ist oder eine neue Brille nötig wäre, um die Buchstaben klarer zu erkennen. Körperliche Veränderungen im Laufe des Lebens sind normal. Das Älterwerden an sich stellt keine Stressursache dar, sondern unsere Einstellung dazu. Wenn wir in diesem Zusammenhang jedoch Ängste entwickeln, unsere Kräfte zu verlieren und körperlich sowie geistig abzubauen, kann das Stress verursachen.

Bloß keine negativen Gedanken

Ein positiver Umgang mit den natürlichen Erscheinungen des Älterwerdens und ein bewusstes Entgegenwirken helfen allgemein, diesen Stressfaktor zu entkräften. Wer Sport treibt und sich viel bewegt, kann Altersprozesse und Kräfteverfall erheblich hinauszögern und seine Selbstständigkeit lange erhalten. Gelenkige und bewegliche Menschen riskieren außerdem seltener Unfälle und stärken ihr Immunsystem. Sport senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose und kann durch die Freisetzung von Endorphinen vor Depressionen schützen. Ein netter Nebeneffekt ist zudem die Regulierung des Gewichts. Dieses im Normbereich zu halten macht sich positiv auf den körperlichen Allgemeinzustand bemerkbar. Sport unterstützt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness. Indem das Herz besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt wird, geht die Konzentration in die Höhe. Lernen und Reagieren funktioniert schneller. Eine aktive Lebensführung unterstützt Kraft und Beweglichkeit, fördert Koordination, Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Fähigkeiten, die der Erhaltung von Gesundheit und Selbstbewusstsein dienen.

Aktivitäten kann man in fast alle Alltagssituationen integrieren. Den Kreislauf beim Treppensteigen auf Touren bringen, anstatt die Rolltreppe zu nutzen. Wege zu Fuß oder mit dem Rad anstatt mit dem Auto zurücklegen. Oder ein langer Spaziergang statt einem Nachmittag zu Hause. Fakt ist: Bewegung tut immer gut. Wer auf der Suche nach einer Sportart ist, um sich fit zu halten, sollte Ganzkörpersportarten in Erwägung ziehen. Walken oder Nordic Walking, Joggen, Wandern, Radfahren,



Schwimmen, Tanzen oder Gerätetraining beanspruchen nicht nur bestimmte Muskelpartien, sondern den ganzen Körper.

Du bist, was Du isst

Fitness kommt auch von innen. Wichtig dabei ist ein ausgewogener Ernährungsplan. Vollwertige Kost reduziert Übergewicht und beugt Krankheiten vor. So wird die Lebensqualität optimiert. Ausgewogenheit ist wichtig. Der Körper benötigt Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe- und Spurenelemente, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Wasser. Gegen ein gelegentliches herzhaftes Mahl ist aber auch nichts einzuwenden. Denn die Kunst, Essen zu genießen, das nicht den ausdrücklichen Empfehlungen von Ernährungsexperten entspricht, erhöht das Wohlbefinden und steigert die Lebenslust.

Herzensangelegenheit



Liebe ist die beste Medizin. Glückliche Beziehungen stärken das Immunsystem, schützen vor Krankheiten und beeinflussen den Hormonspiegel positiv. Doch ein harmonisches Zusammenleben ist keineswegs selbstverständlich. Dabei ist das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz wichtig. Ein ständiges Zusammensein kann nämlich auf Dauer bedrückend wirken. Daher tut es jedem Partner gut, seine eigenen Freiräume zu gestalten und zu erleben.

Besonders wenn Alltag ins Beziehungsleben eingekehrt ist, dürfen Ansprüche und Gefühle des anderen nicht vernachlässigt werden. Auch stumme Vorwürfe oder ausstehende Gespräche können einem Zusammenleben schaden. Sich auszusprechen, einander zu vergeben und die Ehrlichkeit des Gegenübers zu schätzen, das lässt die Beziehung aufleben. Soziale Bindungen reduzieren die schädlichen Folgen von Stress. Probleme erleben wir als weniger belastend, wenn jemand zur Unterstützung erreichbar ist. Die Hilfe bei anderen zu suchen, ist immer eine gute Stressbewältigungstherapie. Wenn in einer Beziehung Probleme auftauchen, ist es daher sinnvoll mit guten Freunden zu sprechen oder einen Paartherapeuten aufzusuchen. So kann man gemeinsam nach Lösungen suchen.

Sexualität spielt in jeder Beziehung eine Rolle. Auch dann, wenn Sie schon lange ein Paar sind. Sie ist Ausdruck der Lebenslust und symbolisiert die Freude am innigen Kontakt miteinander. Geborgenheit und Vertrautheit werden immer wichtiger. Daher sollte Sex in einer langjährigen Beziehung kein Tabuthema sein. Für Menschen, die sich in ihrer Partnerschaft wohlfühlen, ist das Lustempfinden ungebrochen. Auch wenn es durch hormonelle und körperliche Veränderungen mehr Zeit braucht, dieses Empfinden zu entwickeln. Liebe und Lust schwinden nicht aufgrund des Alters, sondern wegen Lieblosigkeit in der Beziehung, gegenseitigen Verletzungen oder verdrängten Konflikten.

Eine gesunde Lebensweise wirkt sich positiv auf das Sexuelle aus. Krankheiten und Medikamente können jedoch mitunter eine hemmende Wirkung haben und das sexuelle Verlangen herabsetzen. In diesem Fall sollte man mit einem Fachmann sprechen. Stress tritt in der Regel nur dann auf, wenn man Unlust verspürt. Was man gern tut, stresst nicht. Erotik und Zärtlichkeit bieten sogar ein gesundes Gegengewicht zu Überlastungsgefühlen in jedem Alter.

Fit im Kopf

„Wo habe ich nur meinen Schlüssel hingelegt?“ – „Habe ich das Auto abgeschlossen“ – „...den Herd ausgemacht?“. Wer kennt sie nicht, Alltagsfragen, die einen manchmal zur Weißglut bringen können. Dazu kommt die Angst vergesslich zu werden. Man zweifelt an seinen geistigen Fähigkeiten und wundert sich, ob das häufige Vergessen noch normal ist. Setzen Sie sich deshalb nicht unter Druck. Gegen Gedächtnisschwäche kann man sich nämlich wappnen. Durch Gedächtnisübungen können die Leitungsbahnen des Gehirns sogar bis ins hohe Alter aktiv bleiben.

Rätsel knacken, Sprache schulen

Strategien, die den Geist trainieren und ihn gegen Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit schützen, gibt es eine ganze Menge. Sogar in Alltagssituationen kann man der Gedächtnisschwäche adäquat Paroli bieten. Aktiv und interessiert am Leben teilzunehmen ist wichtig. Regelmäßig die Tageszeitung zu lesen oder in einem guten Buch zu schmökern, weckt die Neugierde und hilft dabei, fit im Kopf zu bleiben. Gespräche und Diskussionen regen ebenso das Gehirn an wie das Durchsetzen der eigenen Meinung. So werden nämlich Argumentationsstrategien entwickelt oder ausgebaut.

Durch Rätsellösen kann der Geist ganz bewusst geschult werden. Sudoku oder Kreuzworträtsel machen nämlich nicht nur Spaß, sondern halten auch fit. Wie wäre es außerdem mit einer Runde Memory mit den Enkelkindern oder einer ausgiebigen Partie Schach? Kann man sich für Spiele nicht begeistern, bietet sich das Lernen von Vokabeln, Versen oder wichtigen Telefonnummern an. Das schult nicht nur den Kopf, sondern hilft uns auch als Stütze im Alltagsleben ungemein weiter.

Mit Briefen oder Tagebucheinträgen strukturieren wir unsere Gedanken und entwickeln und verfestigen unser Gefühl für Sprache. Die Sportlichen können das Gedächtnis außerdem mit koordinierten Bewegungsabläufen trainieren. Tanzen und Sport halten nicht nur fit, sondern beanspruchen auch den



Kopf. Zum Training des Kurz- und Langzeitgedächtnisses werden auch spezielle Kurse, wie Gedächtnistrainings, von Trägern der Erwachsenenbildung angeboten. Hier kann man dem Geist ganz bewusst was Gutes tun.

Gesunde Seele



Endlich einmal in Ruhe und entspannt den Tag ausklingen lassen. Spontan sein. Ist man erst einmal in den wohlverdienten Ruhestand getreten, hat man Zeit die Seele baumeln zu lassen. Doch besonders in dieser Zeit entstehen Sorgen und Ängste. Die Vorstellung das Leben neu strukturieren zu müs-

sen, krank oder immobil zu werden bereitet Kummer. Verlust-ängste spielen ebenfalls eine große Rolle. Was passiert, wenn der Partner, Angehörige oder Freunde versterben und wie geht man dann mit dem Thema Einsamkeit um? Gedanken, die anfangen können zu kreisen, wenn man erst einmal Zugang zu ihnen gefunden hat.

Tun Sie etwas!

Wenn Gedanken Kopfzerbrechen bereiten, sollte man etwas dagegen unternehmen. Probleme sollten nicht auf die lange Bank geschoben, sondern gelöst werden – zum Wohle der psychischen Gesundheit. Denn immer wiederkehrende negative Vorstellungen führen nicht selten zu akuten Stimmungsschwankungen oder sogar Depressionen. Diese nehmen dann übrigens oft einen anderen Verlauf als bei jüngeren Menschen. Körperliche Symptome stehen dann eher im Vordergrund als eine depressiv bedingte Traurigkeit. Der Alltag kann so zur Belastung werden.

Um Depressionen vorzubeugen und Stimmungsschwankungen zu mindern, macht es Sinn, sich eine Auszeit zu nehmen. Ein langer Spaziergang durch die Natur wirkt da Wunder. Einfach mal mit offenen Augen die Welt erkunden und dabei die kleinen Dinge des Lebens genießen. Reden hilft ungemein und Freunde haben immer ein offenes Ohr. So wird man feststellen, dass Probleme sich oft ganz von allein lösen. Oder sich für alles eine Lösung finden lässt.

Falls die Gedanken schlimmer werden und den Schlaf rauben, hilft das Gespräch mit einem Fachmann. In Therapiegesprächen oder Selbsthilfegruppen kann man Ängsten freien Lauf lassen und Unterstützung von Gleichgesinnten erhalten. Ein Gespräch mit dem Hausarzt trägt außerdem dazu bei, den Gründen für eine Depression auf die Schliche zu kommen. Falls Medikamente Schuld an der Stimmungsmisere sind, können diese umgestellt oder gewechselt werden. Wer das eigene Älterwerden positiv annimmt, wird im Schnitt übrigens deutlich älter. Daher sollte jeder Mensch seinen individuellen Weg finden, der ihm Zufriedenheit bereitet.

Weitere Informationen

- www.bkk.de
Bundesverband der Betriebskrankenkassen
- www.aktivbleiber.de
Onlineportal der Betriebskrankenkassen für die Generation 50 Plus
- www.portal-gesundheitonline.de
Portal BKK Lebenshilfe

Literatur:

- BKK Bundesverband (Hrsg.): Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte / Wege zu Fitness, Vitalität und Lebensfreude im Alter
- BKK Bundesverband / Lexis Nexis Deutschland GmbH (Hrsg.): Entspannung contra Stress

www.aktivbleiber.de

Das neue Community-Angebot der Betriebskrankenkassen für die Generation 50plus macht Lust, aktiv zu bleiben. Auf der Onlineplattform „AktivBleiber“ findet die Generation 50plus eine Community rund um das Thema „Aktivbleiben und sich wohlfühlen“. Neben klaren Hilfestellungen zum Aktiv bleiben, wird mit einem verstärkten Einsatz von Videos und Animationen gearbeitet. Virtuelle Begleiter unterstützen die User mit hilfreichen Tipps.

Psychisches Wohlbefinden ist genauso wichtig für die Gesundheit wie ein fitter Körper. Der richtige Umgang mit Stress sorgt für seelisches Gleichgewicht und Lebenszufriedenheit.

Bleiben Sie entspannt und ausgeglichen!

