



Zweite Lebenshälfte 44+: Lust oder Last?

(eing.) Der diesjährige Vortrag des Gesundheitsforum Rheinfeldern über den Schwerpunkt zweite Lebenshälfte fand im Hotel Schützen statt. Das Gesundheitsforum hat in Zusammenarbeit mit der Schützen AG Dr. med. Gertraude Hagmann und Dr. med. Andreas Schmid dazu eingeladen. Zirka 50 Männer und Frauen haben sich amüsiert über die miasmischen Darstellungen der beiden zu Beginn des Vortrages und ihnen wurde der Spiegel vorgehalten bei den lebensnahen Beispielen aus der Praxis der beiden Fachleute.

Die Frauenärztin und Psychotherapeutin und der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie innere Medizin haben anschaulich und humorvoll als selbst teilweise Silberhaarige ihre theoretischen Grundlagen mit ihren persönlichen Erfahrungen dargestellt. Mit witzigen, aber auch nachdenklich stimmenden Cartoons wurde das Alter und der Umgang damit hinterlegt.

Dabei ist auch klar geworden, wie wichtig das Loslassen ist und dass Krankheit, Abschied und Tod ständiger Übung bedürfen. Männer und Frauen haben ähnliche Probleme vor, innerhalb und nach den sogenannten Wechseljahren, sie gehen aber teilweise unterschiedlich damit um. Die Eigenverantwortung wahrzunehmen für das eigene Leben und sich nicht zum Opfer zu machen, haben beide Fachleute betont.

Fazit: Sich etwas gönnen, in Gesellschaft sein, Hobbies haben, sinnstiftende Tätigkeiten ausüben zum Beispiel in Form von Freiwilligenarbeit, über Probleme sprechen und sich Hilfe suchen, können das Alter erfüllter machen.

Unser Bild: Dr. med. Andreas Schmid.