

## NACHRICHTEN

Die neuesten Meldungen aus der Forschung und **nützliche Tipps** für Sie

**Wau – wie gesund**

Aus Schweden kommen tierisch gute Nachrichten für alle Eltern: Kinder, die gemeinsam mit einem Hund in der Familie aufwachsen, erkranken um 15 Prozent seltener an der **Atemwegsstörung Asthma**. Wissenschaftler der Uni Uppsala haben dafür die Daten von über einer Million Kinder ausgewertet. Die genauen Ursachen müssen noch erforscht werden.

**Nähe schützt vor Niesen & Co.**

Komm mir nicht zu nahe – wie oft hören oder denken wir das jetzt in der Erkältungszeit. Die Distanz soll uns vor Ansteckung schützen. Falsch! Eine Studie aus den USA mit über 400 Teilnehmern zeigte vielmehr: Wer öfter umarmt, bekommt seltener einen **grippalen Infekt** – und wenn doch, verläuft er milder.

**Saft besser als frisches Obst**

Egal ob Tetrapack oder Flasche: Orangensaft ist gesünder als frisches Obst. Denn die Nährstoffe (Vitamin C u.a.) aus pasteurisiertem Saft werden doppelt so gut vom Körper aufgenommen wie aus der frischen Frucht. Ärzte empfehlen **täglich ein Glas (200 ml)**.



täglich ein Glas (200 ml).

**Sonnengruß mildert Stress**

Jetzt ist es sogar amtlich: Yoga mildert das Stresslevel, so eine Langzeit-Studie aus den USA an 4000 Probanden. Dank **Yoga und Tai-Chi** nahmen sie 43 Prozent weniger medizinische Dienstleistungen in Anspruch.

**Gesunde Zahl des Monats****4700**

**Behandlungsfehler** hat die AOK Bayern, größte Kasse im Freistaat, in den letzten 15 Jahren an ihren Versicherten bestätigt. Das macht im Durchschnitt fast **einen Arztfehler pro Tag**.



## GESUND IM ALTER

# Das Leben auf Trab halten

Krank aus Langeweile: Am **Bore-out-Syndrom** leiden gerade Senioren. Psychotherapeut Dr. Wolfgang Blohm erklärt, warum

**Woher kommt der Begriff Bore-out-Syndrom?**

**Dr. Wolfgang Blohm:** Bore-out ist abgeleitet vom englischen *boredom*, was Langeweile bedeutet. Während das Burn-out-Syndrom eine stete Überforderung zur Ursache hat, passiert beim Bore-out genau das Gegenteil: eine ständige Unterforderung, Leere und Langeweile. Das kann auf Dauer Schlaflosigkeit und Depressionen zur Folge haben.

**Wieso sind hauptsächlich Senioren davon betroffen?**

Mit dem Eintritt in das Rentenalter, der Aufgabe des Arbeitsplatzes, verlieren die Betroffenen ihre gewohnte Alltagsstruktur. Vieles, woran man sich im Leben orientierte, geht auf einen Schlag verloren: Es fehlt an (neuen) Zielen, Inhalten, Sinn. Man gehört plötzlich zum alten Eisen. Auch im privaten Umfeld müssen sich die Seniorinnen und Senioren umorientieren. Der Partner oder die Partnerin sind jetzt ständig präsent. Ein Zustand, den viele sonst nur am Wochenende oder im Urlaub kannten, das kann anfangs zu Konflikten führen. Einigen macht auch die finanzielle Einschränkung zu schaffen.

Manche lieb gewonnene Gewohnheit muss man jetzt reduzieren oder aufgeben. Was sich auch auf Freizeitgestaltung und Beweglichkeit auswirkt.

**Welcher Typ Mensch ist denn besonders bedroht?**

Menschen, die sich stark über ihre Arbeit definieren. Fällt diese weg, entsteht ein Vakuum, das angefüllt werden möchte. Aber wie? Und womit? Im Alter gelten neue Regeln. Das Prinzip Leistung funktioniert nicht mehr. Freizeit steht jetzt unbegrenzt zur Verfügung. Bei der Gesundheit ist es dagegen genau umgekehrt. Früher selbstverständlich, erlebt man häufig Krankheiten, körperliche Einschränkungen oder psychische Belastungen. Das macht unsicher und schränkt die Handlungsfähigkeit ein.

**Was kann man dagegen tun?**

Das Bore-out-Syndrom gehört zu den sogenannten Anpassungsstörungen. Deshalb ist Akzeptanz das beste Mittel. Also: die Vorteile des Alters bewusst be-

trachten – welche Freiräume, welche Perspektiven bietet dieser neue Lebensabschnitt? Welche Lasten und Zwänge fallen weg? Eine neue Grundstruktur im Alltag gibt Halt, Sicherheit und Orientierung. Reisen, Sprachen lernen oder malen? Jetzt ist Zeit, um den eigenen Gefühlen mehr Achtsamkeit zu schenken. Sich zu fragen: Was tut mir gut? Die Wahrnehmung des eigenen Ichs ist ein guter Weg, dem Bore-out-Syndrom vorzubeugen.

**Muss man sich denn nun vor dem Rentenalter fürchten?**

Sicher nicht, schließlich fällt eine Vielzahl von Zwängen weg. Und man hat auf der anderen Seite viel freie Zeit, die sinnvoll genutzt werden kann. Zum Beispiel, indem man sich ehrenamtlich engagiert. Die Umstellung im Alter erfordert Zeit, Geduld und natürlich auch Mut. Dafür winkt dann mehr Freiheit. Es gibt viele Gründe, sich auf das „vierte Leben“ auch von Herzen zu freuen.



**Mehr Infos:** [www.hypnose-klinik.com](http://www.hypnose-klinik.com)