

Die physische und die psychische Gesundheit hängen eng zusammen. Josef Brügger, pensionierter Hausarzt und Mitglied der UBA-Fachkommission Zentralschweiz, teilt mit uns seine Erfahrungen:

Josef, du warst viele Jahre als Hausarzt tätig und hast umfangreiche Erfahrungen mit dem Befinden von Patienten. Wie würdest du den Einfluss der geistigen und psychischen Gesundheit auf die körperliche Gesundheit einschätzen?

Geistige Gesundheit bedeutet, dass man sich mit anderen Menschen austauschen und wertschätzende Beziehungen pflegen kann. Es ist wichtig für das Wohlbefinden, dass man sich im Leben mitgetragen fühlt, irgendwo dazugehört und das Gefühl hat in der Not Unterstützung zu finden. Es bedeutet auch, dass wir mit den Aufgaben und Belastungen des Lebens umgehen können, produktiv arbeiten, unsere Fähigkeiten einbringen und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten können.

Die psychische Gesundheit betrifft unser Innenleben, wie wir denken, fühlen und handeln. Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit setzen dem Körper zu. Unsere Gedanken und Gefühle lösen über das vegetative Nervensystem und Hormone körperliche Reaktionen aus, die alles von unserem Immunsystem bis zu unserer Herz-Kreislauf-Gesundheit beeinflussen.

Wir sprechen von psychosomatischen Erkrankungen, wenn Stress, Angst und emotionale Anspannungen stark mitwirken und Beschwerden nicht allein mit körperlichen Organerkrankungen erklärt werden können. Wir sind bio-psycho-soziale Wesen. Die verschiedenen Ebenen beeinflussen sich immer wechselseitig.

Kannst du uns ein Beispiel nennen, bei dem eine überraschende Genesung durch eine gute psychische Verfassung und einer positiven Einstellung zur Krankheit eingetreten ist?

So konkret und direkt habe ich es nicht in Erinnerung. Ich sehe es vielmehr so, dass die meisten Menschen sich mit zunehmendem Alter mit körperlichen oder auch geistigen Einschränkungen abfinden müssen. Sieht man das Glas halbvoll oder halbleer? Ein verständnisvolles Umfeld und Hilfe annehmen können sind wichtig. Das Gefühl von Einsamkeit ist Gift für die Gesundheit.

Ältere Menschen stehen vor großen Herausforderungen. Welche Hürden siehst du für ältere Menschen, die zu schweren psychischen Belastungen führen können?

Besondere Belastungen in dieser Lebensphase sind der Verlust des Lebenspartners oder überhaupt von engen Bezugspersonen.

Sehr fordern oder überfordern kann eine starke Pflegebedürftigkeit des Partners und eine Demenz. Weitere Risiken sind Vereinsamung und Ängste, Depressionen und Schlafstörungen. Suchterkrankungen nehmen zu. Mit dem Alter verbundene Hirnerkrankungen erhöhen das Risiko von psychischen Erkrankungen.

Kannst du ein Beispiel nennen, wo die UBA einen älteren Menschen in einer Konflikt- oder Gewaltsituation massgebend unterstützen konnte?

Eine Beschwerdemelderin ist seit vielen Jahren verwitwet und lebt zusammen mit dem jüngsten Sohn und einem Mitbewohner auf einem Hof. Mit diesem ist sie seit jungen Jahren emotional verbunden.

Dieser Mitbewohner, belastet mit frühkindlichen Traumatisierungen, neigt zu schlimmen Drohungen und handgreiflichen aggressiven Ausbrüchen, hauptsächlich gegen einen ihrer Söhne. Sie musste auch schon die Polizei zur Hilfe holen.

Sie spüre, dass sie keine Kraft mehr habe, dies immer wieder auszuhalten. In Gesprächen und mit Hilfe des Sozialdienstes ist es gelungen, sie zu ermutigen, ihm zu kündigen und für ihn einen Heimplatz zu finden. Unsere Aufgabe bestand vor allem darin, diesen Trennungsprozess für die Beschwerdemelderin während Wochen emotional zu begleiten und sie zu unterstützen.

Hast du schon erlebt, dass die Bemühungen der UBA an ihre Grenzen stossen? Wenn ja, was waren die Gründe dafür?

Ja, das ist so. Wir alle stossen in unseren steten Bemühungen immer wieder an Grenzen und müssen uns mit dem Machbaren begnügen. Das erleben wir auch bei der UBA.

Menschen, die sich das Leben gegenseitig schwer machen, können ihr Verhalten nach Jahrzehnten des Zusammenlebens kaum ändern. Sie halten oft lieber an dem fest, was sie kennen, selbst wenn sie darunter leiden, als etwas Neues zu wagen. Das Bisherige ist ihnen vertraut und gibt Sicherheit. Veränderungen werden als beängstigend wahrgenommen.

Was ist deine persönliche Empfehlung für ältere Menschen, um möglichst lange gesund zu bleiben?

Unwägbarkeiten des Lebens schliessen trotz optimalem Gesundheitsverhalten eine Garantie für ein langes gesundes Leben aus. Und doch gibt es starke Hinweise, was ein langes gesundes Leben unterstützt. Man sollte in der Ernährung eine pflanzenbasierte Kost bevorzugen (Mittelmeerdiät), Zurückhaltung üben mit Zucker und stark industriell verarbeiteten Produkten, nicht rauchen und wenig Alkohol konsumieren, sich regelmässig bewegen und auch Kraftübungen machen, Stress reduzieren, soziale Kontakte pflegen und einen erholsamen Schlaf von 7-9 Std haben. Zufriedenheit, Dankbarkeit und einen Sinn im Leben sehen wirken positiv, ebenso geistig aktiv bleiben und Interessen verfolgen, Neues lernen.

Jeder Mensch, ob jung oder alt, muss schwierige Lebenssituationen meistern, sich mit Konflikten auseinandersetzen und Lösungen finden. Ältere Menschen sind jedoch besonders verletzlich und benötigen oft Unterstützung. Die UBA bietet Menschen ab 60 Jahren Unterstützung in Konflikt- und Gewaltsituationen. Wir sind für Sie da - unabhängig, kompetent und kostenlos.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA

www.uba.ch | info@uba.ch
Tel. 0848 00 13 13 | Mo – Fr 14 bis 17 Uhr