

Angeraten

Prosit! Im Strudel der mittleren Jahre

Nach langem hin und her habe ich mir zum runden Geburtstag ein neue Arbeit geschenkt: Zurück in den Aussendienst, nochmals Vollgas geben, unterwegs sein, neue Menschen kennenlernen, öfters mal wieder in den Ausgang. Nur, meine Freundin nörgelt dauernd an mit rum, denkt, dass ich zu viel arbeite, dauernd weg bin und auch noch zuviel trinke. Aber: alle meine Kollegen trinken so viel Alkohol wie ich, und niemanden findet, dass es ein Problem ist! Also...?

René Setz

Lieber Marco

Herzlich willkommen im ‚Strudel der mittleren Jahre‘. Zwischen 45 und 55 ist jeder mal im diesem Strudel. War’s das jetzt? Durchhalten bis zur Pensionierung – oder nochmals was Neues anpacken? Kinder in Ausbildung, pflegbedürftige Eltern, Kredite für die Wohnung, Partnerin...? Du hast dich entschieden, nochmals ‚durchzustarten‘ – das kann für dich, körperlich und seelisch, aber auch für deinen Freundeskreis ganz schön stressig sein.

Die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislaufsystems nimmt ab dem 30. Alterjahr um rund 10% pro Dekade ab. Regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung halten dich fit.

Damit du auch seelisch fit bleibst, braucht auch deine Seele Zeit – sonst rostet sie! Bei deinem Lebensstil ist es wichtig, nebst Ferien in Alltag regelmässig Timeouts einzuplanen – in der Agenda fix einzutragen als unverzichtbar.

Unverzichtbar sind auch deine Freunde, gerade jene, die dich gut kennen und dich auch mögen... Du kannst ihre Wahrnehmung als Nörgelei abtun – dann empfehle ich dir eine gute Versicherung abzuschliessen als Vorsorge, wenn du irgendwann mal die Herrschaft über dein Leben verlierst und gegen eine Leitplanke knallst oder dich ein Burnout still legt.

«Ägsgüsi» für meinen direkten Tonfall, aber um den heissen Brei rumreden bringt nichts. Auch nicht, wenn es um das Thema Alkohol geht! Alkohol ist ja ein gesellschaftlich akzeptiertes ‚Schmiermittel‘, um Spannungen zu lösen. Zwei Gläser pro Tag sind für gesunde Männer in Ordnung – und wer fährt trinkt nicht! Ein guter Fahrer zu sein schützt nicht vor erhöhtem Unfallrisiko. Und übrigens auch nicht vor dem Fahrausweisentzug, wenn du mehr als 0.5‰ hast!

Zum Abschluss noch ein paar Anregungen, wie du den Alkohol im Griff haben kannst:

- Lösche den ersten Durst mit einem alkoholfreien Getränk und geniesse danach den Alkohol ohne Hast.
- Entscheide dich vor dem Ausgang, wie viele alkoholische Getränke du höchstens trinkst.
- Genies dein Glas und trinke langsam. Lasse dir erst nachschenken, wenn das Glas leer ist. So hast du deine Konsummenge besser unter Kontrolle.
- Trinke nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein Getränk ohne Alkohol und verzichte auf Alkohol, wenn du schlecht gelaunt bist, und trinke schon gar nicht, um den Stress zu lösen.

Ich wünsch dir gute Fahrt durchs mittlere Alter: Mal zügig auf der Überholspur, dann wieder zurück auf die Normalspur, ab und zu den Blinker raus auf den Rastplatz für ein Timeout und wenn alle Stricke reissen, gibt es den Pannensteinen mit den Notrufsäulen.