

Die 40 er Krise oder Wechseljahre der Männer

Selbstwertkrise? Potenzprobleme? Allgemeines Frustrations- und Unlustgefühl?

Leistungsabfall und Motivationsmangel?

Beginnender Haarausfall ! und Fettansatz?

Die Midlife Crisis und Wechseljahre lassen grüßen! Ja - auch für Männer gilt diese krisenhaft erlebte Lebensphase - auch wenn darüber längst nicht soviel geredet und gewitzelt (von Männern) wird, wie über die Wechseljahre der Frauen.

Was bedeutet diese "Krise in der Mitte des Lebens" und was hat es dem "Wechsel" auf sich?

Das 40. Lebensjahr stellt eine magische Schwelle dar, die viele Männer mehr oder weniger bewusst als die - mathematische - Mitte ihrer Lebenszeit erleben.

Fragen tauchen auf; wie: war das alles? soll ich so weiter machen wie bisher (in Ehe, Partnerschaft, Beruf, Sport...), oder soll ich alles hinschmeißen und neu beginnen mit einem neuen Job, einer neuen Firma, einer neuen Frau? Wie lange schaffe ich es noch in diesem Tempo? Kann ich´s den Jungen noch zeigen, oder zumindest mit ihnen mithalten, oder nicht einmal mehr das?

Oft meldet sich auch der Körper - z.B. mit Stress-Symptomen wie Druck in der Brust, Herzschmerzen, steigender Blutdruck, Spannungskopfschmerz, Sodbrennen, Magenbeschwerden oder Wirbelsäulen- und Gelenksprobleme, Haarausfall, Belastung durch Übergewicht, Alkohol, Nikotin werden spürbar. Nachlassende sexuelle Lust und Potenz

werden auch von vielen als Alarmsignal erlebt. Probleme beim Harnlassen durch die Vergrößerung der Prostata stellen sich meist erst später ein, Psychologisch zeigen sich oft auch Depression, Schlafstörungen, Ängste, aggressives Verhalten oder Flucht in den Alkohol oder andere Süchte (Arbeitssucht, Bewegungssucht, Computersucht...)

Körper und Psyche fordern einen Wechsel, eine Umstellung. Von Leistung auf Leichtigkeit des Seins, vom Aufbauen zum Loslassen, von der Expansion nach außen zur Besinnung. Je bewusster man sich auf diese Umstellung einlässt, umso weniger körperliche Bilanzsymptome sind nötig.

Der Trend zum Zweitwagen (Sportcoupe), zum schweren Motorrad, zur (jungen) Zweitfrau sind allerdings eher Indikatoren für die Krisenzeit als Lösungen. Die Jugendlichkeit kann nicht auf Dauer von außen kommen. Sie zu erhalten bezieht sich nach der Lebensmitte nicht auf äußerliche körperliche Jugend, sondern auf eine innere junge Haltung.

Das bedeutet - offen sein für Neues, Altes loslassen können, tolerant und liebevoll mit sich und anderen umgehen, bereit sein, sich täglich zu verwandeln.

Was kann Mann in der Midlife Crisis tun?

- o Sich freiwillig mit dem Themen der zweiten Lebenshälfte auseinanderzusetzen.
- o Belastungen weglassen: falsche Ernährung, Extremsport, Überarbeitung. Alkohol in regelmäßigen, größeren Mengen mindert die Potenz gewaltig. Falls es bei Ihnen nicht so ist, sind Sie die löbliche Ausnahme - gratuliere!
- o Zufuhr von Vitamin E,C,A, Selen, evt. Zink, B-Vitamine

- o Für die Prostata - pflanzlichen Präparate (mit Kürbiskernen, Sägepalme ua),
homoöpatisches Sabal serulatum D2 oder Prostagutt Kapseln, grüner Tee
- o Heilfasten 1x jährlich zur körperlichen u. seelischen Regeneration mit ärztlicher Begleitung
- o Bewegung - locker, gemäßigt, kein Extremsport
- o Stressfaktoren bestimmen und bearbeiten
- o Partnerschaftsthema klären und bewusst bearbeiten. Vom Muster "repariere nichts, was nicht kaputt ist" abgehen in der Hoffnung, dass eine gar nicht so schlechte Beziehung, vielleicht zu einer guten werden kann.
- o Gesunder sexueller Austausch mit Freude an sinnlicher und emotionaler Nähe.