



„Meine Eltern kreisten lange nur um sich selbst. Jetzt wollen sie plötzlich meine ganze Aufmerksamkeit“

Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Seitdem wir selbst in die Jahre kommen, ist das Altern der Eltern ein viel diskutiertes Thema unter meinen Freundinnen. Es geht um Organisatorisches, um das (oft fehlende) Wissen über rechtliche Fakten und natürlich um die emotionale Seite dieser Entwicklung. Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich begriff: Mein Vater wird alt. Wir besuchten das Grab seiner Mutter, und ich ging ein paar Meter hinter ihm. Als ich ihn aus dieser Perspektive sah, seinen langsam gewordenen, ja, fast schlurfenden Gang, die gesenkten Schultern, die den Rücken zu

krümmen schienen, ja, die Veränderung seiner gesamten Statur, da wurde es mir schlagartig bewusst. Obwohl das ein schleichender Prozess ist, gab es diesen Moment, in dem ich das wirklich begriff. Auf Knopfdruck spielte sich in meinem Inneren ein bemerkenswertes Kopfkino ab. Wie in einem Film sah ich uns die Rollen wechseln: ich als Kind, er der große, starke Vater, der für mich sorgt. Dann sein 50. Geburtstag, ich selbst längst erwachsen und ihm so herrlich auf Augenhöhe. Und nun dieser Spaziergang über den Friedhof, bei dem mir klar wurde, dass wir mit den Rollen allmählich auch die Verantwortung tauschen würden. Obwohl ich schon lange Verantwortung für mich selbst übernommen hatte, war ich immer noch das Kind, das in seinen Eltern eine Art „höhere Instanz“ gesehen und vor allem gefühlt hatte. Und so begann mit jenem Spaziergang ein weiterer innerer Reifungsprozess.

Über Eltern und ihr zunehmendes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit diskutieren wir Freundinnen sehr ambivalent: über das Ausmaß der Verantwortung, die wir zu übernehmen bereit sind, über Schuldgefühle, über Missverständnisse und auch über Verzweiflung. Etwa dann wenn die Eltern krank werden und Rund-um-die-Uhr-Pflege benötigen. Früher wurde das in den Strukturen der Großfamilien aufgefangen.

Heute, wo diese Strukturen zerfallen und wir gleichzeitig immer älter werden, müssen wir „Kinder“ vieles dazulernen: wie umgehen mit der Wohn- und Finanzsituation unserer Eltern, was ist mit professioneller Unterstützung? Aber vor allem müssen wir uns fragen, wie viel wir wirklich geben wollen – an Kraft, Zeit, Geduld und Geld. Ich finde es wichtig, sich diese Fragen auch mal fernab jeder Moral zu stellen. Denn psychisch und emotional entscheidet letztendlich die Art der Beziehung zu unseren Eltern darüber, wie wir später mit ihnen umgehen. Ist es uns im Laufe des Lebens als Familie gelungen, eine liebevolle und tragfähige Beziehung aufzubauen? Die Tatsache nämlich, dass wir Mutter oder Vater, Tochter oder Sohn sind, ist eben noch kein Garantieschein für eine gelingende Beziehung. Das ist leider nach wie vor eines der großen Missverständnisse unserer Zeit, auf das wir uns fälschlicherweise verlassen. Es wird am deutlichsten, wenn Eltern älter werden und unsere Aufmerksamkeit und Unterstützung erwarten.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH



Sandra H., 58 Jahre, ist berufstätig und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Wir haben sie zum Thema Intimpflege befragt.

„Reizungen im Intimbereich? Davor bin ich geschützt.“

Haben Sie mit Reizungen im Intimbereich zu kämpfen?

Welche Frau in der zweiten Lebenshälfte hat das nicht? Ich bin aktiv, treibe Sport und fahre gern mit dem Fahrrad durch die Stadt. Da bleibt es nicht aus, dass es in meiner sensiblen Zone mal zu Irritationen kommt.

„Paraffinhaltige Salben sind mir zu ölig. Vagisan Schutz-Salbe lässt meine Haut atmen“

Was tun Sie dagegen?

Ich habe gelernt, dass es besser ist, schon vorher etwas zu tun, um diese besondere Haut auch besonders zu pflegen und zu schützen. Bevor es weh tut, schütze ich doch lieber meinen Intimbereich. Ich habe da Vagisan Schutz-Salbe für mich entdeckt.

Was unterscheidet Vagisan Schutz-Salbe von anderen Cremes?

Sie kommt ohne Silikone und besonders ohne Mineralfette aus, also ohne paraffinhaltige Substanzen. Paraffinhaltige Salben sind mir zu ölig. Vagisan dagegen zieht größtenteils in die Haut ein und hinterlässt nur einen angenehm leichten Schutzfilm.

Wie macht sich das bemerkbar?

Weil Vagisan einen atmungsaktiven Schutzfilm bildet, fühlt es sich nicht so schmierig an. Ich kann alle meine Aktivitäten durchführen, ohne dass ich mich unwohl oder eingeschränkt fühle.

Und wenn es doch mal „brennt“?

Bei kleineren Reizungen lindert Vagisan Schutz-Salbe und sorgt schnell für Beruhigung der intimen Zone. Seit ich Vagisan benutze, habe ich keine Probleme mehr mit meinem Intimbereich.

SCHNELL-CHECK

WANN SOLLTE ICH MEINEN INTIMBEREICH SCHÜTZEN?

1. Bemerken Sie ab und zu in Ihrem äußeren Intimbereich folgende Symptome:

- Brennen
- Rötungen
- Wundsein
- Juckreiz

2. Treten die Symptome bei folgenden Anlässen auf:

- Fahrradfahren
- Sport
- Tragen von engen Jeans/enger Unterwäsche
- Blasenschwäche

Wenn Sie bei Frage 1 und 2 je ein Symptom ankreuzen, sollten Sie Vagisan Schutz-Salbe ausprobieren. Rezeptfrei. Nur in der Apotheke.



Merkzettel für die Apotheke

75 ml Vagisan Schutz-Salbe (PZN 13753132)