

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 46 (2010)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Lebensmitte : eine Einführung = Le milieu de la vie : une introduction  
**Autor:** Huber, Omega E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928730>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Lebensmitte – eine Einführung

### Le milieu de la vie – une introduction

OMEGA E. HUBER

Das neue Zweijahres-Thema von physioswiss heisst «Lebensmitte». Diese Phase ist geprägt von körperlichen und psychischen Veränderungen. Für PhysiotherapeutInnen steht nicht nur die Behandlung bestehender Beschwerden im Vordergrund, ebenso wichtig sind individuell massgeschneiderte Massnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung.

**W**as ist die Lebensmitte? Ist eher eine biologische oder eine philosophische Antwort angebracht? Decken sich die beiden Antworten oder klaffen sie auseinander?

Der biologische Ansatz recherchiert in den Statistiken: 2006 betrug die Lebenserwartung der Frauen 84 Jahre und diejenige der Männer 79 Jahre. Die Lebensmitte liegt bei dieser Betrachtung für Frauen bei 42 und für Männer bei 39.5 Jahren. Die Lebensmitte ist jedoch sicherlich keine punktuelle Angelegenheit, sondern umfasst einen Zeitraum. Die einen sprechen damit die Phase von 40 bis 50 Jahren an, andere von 40 bis 55 oder gar bis 60 Jahren.

Die Phase der Lebensmitte geht einher mit einschneidenden körperlichen, seelischen und sozialen Veränderungen, welche für die Physiotherapeutin und den Physiotherapeuten in der Interaktion mit der Patientin oder dem Patienten von grosser Bedeutung sind. Vertiefte Kenntnisse über diese Veränderungen helfen uns, unsere PatientInnen ganzheitlich zu erfassen und besser zu verstehen.

Der Zentralvorstand hat für 2010 und 2011 die «Lebensmitte» zum Schwerpunktthema bestimmt. Das heisst, dass der Kongress im Mai 2010 unter diesem Thema steht und dass die physioactive in diesen zwei Jahren die Lebensmitte von zwölf verschiedenen Seiten beleuchten wird.

Werfen wir noch einen Blick auf die Altersstruktur der Mitglieder von physioswiss: Das Durchschnittsalter der Mitglieder von physioswiss beträgt 44 Jahre, und knapp 50 Prozent der Mitglieder sind zwischen 40 und 55 Jahre alt.

Le nouveau thème bisannuel de physioswiss s'intitule «le milieu de la vie». Cette phase est marquée par des changements physiques et psychiques. Pour les physiothérapeutes, il ne s'agit pas seulement de traiter des affections existantes, mais également de prendre des mesures personnalisées en matière de prévention et de promotion de la santé.

**Q**u'est-ce que le milieu de la vie? La réponse à cette question est-elle plutôt biologique ou philosophique? Les deux réponses se recouvrent-elles ou sont-elles contradictoires?

Si l'on priviliege l'approche biologique, on citera les statistiques: en 2006, en Suisse, l'espérance de vie était de 84 ans pour les femmes et de 79 ans pour les hommes. Selon ces chiffres, le milieu de la vie se trouve à 42 ans pour les femmes à 39,5 ans pour les hommes. Ce n'est cependant pas un moment ponctuel, mais une période. Les uns utilisent ce terme pour désigner la phase située entre 40 et 50 ans, les autres entre 40 et 55 ans, voire 60 ans.

La phase du milieu de la vie se caractérise par des changements physiques, moraux et sociaux importants qui revêtent une grande signification pour les physiothérapeutes dans l'interaction avec les patients. Une connaissance approfondie de ces changements nous aide à avoir une vision globale de nos patients et à mieux les comprendre.

Pour 2010 et 2011, le Comité central a choisi le «milieu de la vie» comme thème principal. Cela signifie que le Congrès 2010 sera axé sur cette problématique et que durant ces deux années, physioactive examinera le milieu de la vie sous douze angles différents.

Jetons un œil sur la structure d'âge des membres de physioswiss: l'âge moyen des membres de physioswiss est de 44 ans, et près de 50% des membres sont âgés de 40 à 55 ans.



**Wohin geht eigentlich die Reise in der zweiten Hälfte der Erwerbsjahre? / Où mène ce voyage dans la seconde moitié des années d'activité professionnelle?** Foto/Photo: Photocase

### **Menschen in der Lebensmitte behandeln, beraten und trainieren**

Biologische Veränderungen in der Lebensmitte wirken sich auf das Bewegungsverhalten und die Leistungsfähigkeit aus. Hat einem der Körper bis zum 40. Lebensjahr noch so einiges verziehen – und damit ist sowohl die Über- als auch die Unterforderung des Körpers gemeint –, so hinterlässt nun ein unangepasster Umgang mit seinem Körper plötzlich seine Spuren. Man kann sich von vielem trennen in seinem Leben, aber nicht von seinem Körper.

Als BewegungsspezialistInnen sind wir angesprochen, Menschen in der Lebensmitte zu behandeln, beraten und zu trainieren. Dabei gewinnt die Qualität zunehmend an Bedeutung gegenüber der Quantität. Wir PhysiotherapeutInnen greifen auf Fähigkeiten und Kompetenzen zurück, die beiden Anforderungen, also den quantitativen und den qualitativen, gerecht werden. Dabei können wir durchaus verschiedene Rollen einnehmen: Im Kontext der Grundversicherung behandeln wir PatientInnen mit dem Ziel, ihr Bewegungsverhalten und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu optimieren respektive zu erhalten. Wir tun aber gut daran, unsere Rolle als BewegungsspezialistInnen nicht nur als «behandelnde/r Physiotherapeut/in» im Auftrag des Arztes zu Lasten der Grundversicherung zu interpretieren. Vielmehr geht es auch darum, von KundInnen nachgefragte Rollen im Kontext des freien Gesundheitsmarktes zu übernehmen. Für viele Menschen ist die eigene Gesundheit das wichtigste Gut schlechthin und sie sind bereit, dafür auch etwas zu tun. Dabei wünschen sie entsprechende SpezialistInnen, die sie beraten, coachen, trainieren und begleiten. Die meisten von ihnen ha-

### **Traiter, conseiller et entraîner les personnes au milieu de la vie**

Les changements biologiques du milieu de la vie ont un effet sur le comportement en matière de mobilité et sur les performances. Si le corps pouvait encore pardonner certaines choses jusqu'à 40 ans – qu'il s'agisse de sur ou de sous-activité – les comportements inadaptés commencent soudainement à laisser des traces. On peut se séparer de beaucoup de choses dans la vie, mais pas de son corps.

En tant que spécialistes du mouvement, nous devons traiter, conseiller et entraîner des personnes qui se trouvent au milieu de leur vie. Dans ce contexte, la qualité gagne progressivement en importance face à la quantité. Nous, physiothérapeutes, nous faisons appel à des compétences qui tiennent compte des deux aspects, quantitatif et qualitatif. Pour cela, nous pouvons endosser plusieurs rôles: dans le contexte de l'assurance de base, nous traitons les patients dans le but d'améliorer et d'optimiser, ou simplement de maintenir leurs aptitudes en termes d'activité physique. Nous faisons cependant bien de ne pas interpréter notre rôle de spécialiste du mouvement uniquement selon les termes de «physiothérapeute traitant», agissant sur mandat du médecin, à la charge de l'assurance de base. Il s'agit bien davantage d'assumer des rôles qui répondent à la demande des clients sur le marché libre de la santé. Beaucoup de personnes considèrent la santé comme leur bien le plus précieux et sont prêtes à faire des efforts pour la conserver. Pour y arriver, elles recherchent des spécialistes compétents qui les conseillent, les coachent, les entraînent et les accompagnent. La plupart d'entre elles ont déjà souffert de douleurs dorsales ou articulaires et cherchent une offre taillée sur mesure qui tient compte de leurs affections. Nous, physiothérapeutes, sommes prédestinés à offrir des services compétents et spécialisés à ces personnes. Nous pouvons intervenir efficacement dans la prévention et la promotion de la santé et contribuer ainsi à la réduction de ses coûts.

### **Performant et motivé jusqu'à la retraite**

Au milieu de la vie, beaucoup de personnes sont confrontées à des défis professionnels spécifiques. La pression augmente sans cesse et il n'est pas simple d'accepter que son corps ne suit plus aussi bien qu'avant. La peur de perdre son travail pèse sur certaines personnes. Il est également de plus en plus difficile de trouver un nouveau travail. Comment gérer au mieux ces problèmes? Comment puis-je trouver un bon équilibre travail-temps libre pour rester performant et motivé dans mon travail jusqu'à la retraite? Où mène ce voyage dans la seconde moitié des années d'activité professionnelle? Suis-je actif et entreprenant ou est-ce que je me laisse por-

ben schon einmal an Rücken- oder Gelenkschmerzen gelitten und suchen ein individuell auf sie zugeschnittenes Angebot, das ihre Beschwerden entsprechend berücksichtigt. Wir PhysiotherapeutInnen sind dafür prädestiniert, diesen Menschen kompetente und spezialisierte Angebote zu machen. Wir können effektiv in der Prävention und der Gesundheitsförderung tätig sein und unseren Beitrag zur Kostensenkung leisten.

### Bis zur Pensionierung leistungsfähig und motiviert

In der Lebensmitte sind viele Menschen mit speziellen beruflichen Herausforderungen konfrontiert. Der Leistungsdruck nimmt stetig zu und es ist nicht einfach einzugestehen, dass der Körper damit nicht mehr so gut fertig wird wie früher. Die Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren, sitzt einigen im Nacken. Es wird auch immer schwieriger, eine neue Stelle zu finden. Wie geht man am besten mit diesen Belastungen um? Wie finde ich eine gute Work-Life-Balance, damit ich bis zur Pensionierung leistungsfähig bleibe und motiviert zur Arbeit gehe? Wohin geht eigentlich die Reise in der zweiten Hälfte der Erwerbsjahre? Bin ich aktiv und bestimmt oder werde ich getrieben? Ist das gut so oder möchte ich das ändern? Kann ich das ändern?

### Mit dem Älter-Werden umgehen können

Genug über die Arbeit geschrieben. Das Wochenende steht bevor. Ich stehe vor dem Spiegel und frage mich, ob das Gesicht mit den immer grauer werdenden Haaren und den zahlreichen Falten wirklich mein Gesicht ist. Sind jetzt Haarefärben und eine Anti-Aging-Crème gefragt? Die Zeitungen und das Fernsehen preisen Tausende von Mittelchen an, jedes noch wirkungsvoller als die anderen. Oder vielleicht doch besser gleich ein Lifting machen lassen? Wer der Natur seinen Lauf lässt, steht fast ein bisschen im Abseits und wird belächelt. Macht sich mit solchen Gedanken etwa eine Midlife-Crisis bemerkbar? Oder ist es ein Ausdruck unserer westlichen Kultur, nicht mit dem Älter-Werden umgehen zu können? Wie sieht das bei Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund aus? Ist das für sie auch so ein Problem wie für uns?

### Existenzielle Fragen

Die Lebensmitte bringt für viele auch soziale Verpflichtungen und Belastungen mit sich: Ich denke etwa an die Angehörigenpflege; an schwere Erkrankungen wie Krebs, einhergehend mit belastenden Therapien und existenziellen Fragen. Ich denke aber auch an die Ablösung der Kinder, ans Loslassen generell.

Ich ermuntere Sie, sich neugierig und offen mit unserem Schwerpunktthema Lebensmitte auseinanderzusetzen. Freuen Sie sich bei jeder Ausgabe von physioactive in den nächsten zwei Jahren auf eine weitere Perspektive zu diesem Thema. Die Beiträge sollen die Interaktion zwischen Ihnen und Ihren PatientInnen bereichern. |

ter? Est-ce bien ainsi ou est-ce que j'aimerais changer quelque chose? Suis-je en mesure de changer ma situation?

### Être capable de gérer le vieillissement

Assez parlé du travail. Le week-end approche. Je me tiens devant mon miroir et me demande si ce visage aux cheveux de plus en plus gris et aux nombreuses rides est réellement le mien. Le moment est-il venu d'utiliser une crème anti-âge et de me teindre les cheveux? Les journaux et la télévision louent des milliers de produits qui sont plus efficaces les uns que les autres. Ou alors, devrais-je directement faire faire un lifting? Aujourd'hui, celui qui laisse la nature suivre son cours a l'air un peu décalé et fait sourire.

Ces pensées sont-elles annonciatrices de la «midlife crisis»? Ou est-ce l'un des traits de notre culture occidentale de ne pas pouvoir accepter le vieillissement? Les personnes originaire d'autres cultures ont-elles une perception différente? Sont-elles aussi fortement touchées que nous?

### Des questions existentielles

Pour beaucoup, le milieu de la vie entraîne également des obligations et des charges sociales: je pense par exemple aux soins à apporter à ses proches, à des maladies graves comme le cancer qui impliquent des thérapies contraignantes et des questions existentielles. Mais je pense également à l'indépendance des enfants, au lâcher prise en général.

Je vous encourage à aborder notre thème central du milieu de la vie de manière ouverte et curieuse. Au cours des deux prochaines années, chaque numéro de physioactive vous permettra de découvrir une nouvelle perspective sur ce sujet. Les articles devraient enrichir l'interaction entre vous et vos patients. |



Omega E. Huber

**Omega E. Huber** ist die Präsidentin von physioswiss. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Physiotherapie-Forschung am Universitätsspital Zürich – und befindet sich mit ihren 52 Jahren in der Lebensmitte.

**Omega E. Huber** est présidente de physioswiss. Elle travaille en tant que collaboratrice scientifique dans la recherche en physiothérapie à l'hôpital universitaire de Zürich; âgée de 52 ans, elle se trouve par ailleurs au milieu de la vie.