



Liebe Leser/innen,

warum denke ich denn gerade jetzt und heute Mitte April an die humorvollen und klugen Verse zum Thema Gesundheit des von mir sehr geschätzten Dichters Eugen Roth?

„Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,  
Uns zwischen beiden in der Schwebel“  
oder

„Gesunde quält oft der Gedanke: wohin sie schauen -  
lauter Kranke!

Doch blickt ein Kranker in die Runde, sieht er nur un-  
verschämt Gesunde!“

Na klar, vor ein paar Tagen war wieder **Weltgesund-  
heitstag!**

Der Weltgesundheitstag, der Jahr für Jahr auf der ganzen Welt am 7. April begangen und in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag feierte, soll an die Gründung der Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1948 erinnern und vorrangig Gesundheitsprobleme ins Bewusstsein und den Focus der Weltöffentlichkeit rücken. Der Weltgesundheitstag wurde in Deutschland in meinem Geburtsjahr 1954 zum ersten Mal aufgegriffen und soll uns alle daran erinnern, dass auch Gesundheit ganzheitlich definiert ist. Das heißt, es geht nicht nur um das körperliche sondern auch um das geistige und soziale Wohlbefinden.

Wir Menschen wollen aber gar nicht älter werden; ich bin da keine Ausnahme. Und der Schönheits- und Fitnesswahn treibt manchmal ungeahnte Blüten. Die meisten von uns wären doch gerne dauerhaft schlank, fit und durchtrainiert. Andere hingegen bevorzugen Schönheitsoperationen, um nicht älter als höchstens 30 Jahre zu wirken. Dabei lässt man sich Einiges einfallen: überschüssiges Fett wird einfach abgesaugt und Falten durch Wundermittelchen geglättet. Die ewige Jugend scheint das größte Ziel. Ist es das wirklich? Die Quelle ewiger Jugend erreichen wir alle nicht und sie wird wohl nur für die sprudeln, die ihre Lebendigkeit nicht nur an Äußerlichkeiten festmachen.

Ansonsten besteht – so Beate Rink - auch im Jungbrunnen durchaus Erstickungsgefahr.

Als der römische Philosoph Cicero seine Schrift »Cato der Ältere über das Alter« verfasste, war er selbst schon über 60 Jahre alt – für damalige Verhältnisse ein Greis. Er wusste also, wovon er schrieb, wenn er hier den »Musterrömer« Cato darlegen lässt, warum man die späten Jahre nicht schlechtreden darf. Denn Verdrießlichkeit und Todesfurcht sind Fehler des Charakters, nicht des Alters!

Aber, wir leben nicht im antiken Rom sondern hier und heute. Wie empfinde ich heute mein zunehmend sichtbares Alter? Schlimm? Nein- keineswegs! Denn mit meinen 64 Jahren stehe ich doch – um in der Fußballersprache zu sprechen– im „Halbfinale des Alters“ mit der Zielsetzung, möglichst lange im Wettbewerb zu bleiben, um das Endspiel in guter körperlicher Fitness und Gesundheit erfolgreich bestehen zu können.

Nach dem Motto „oben licht und unten dicht“ wünsche auch ich Ihnen allen und auch mir ein hoffentlich noch langes und lebenswertes Leben.