

Mit 84 Jahren kam ein leicht übergewichtiger Mann in unsere Sprechstunde. Diagnose: An beiden Knien starke Arthrose. Bereits fünfmal operiert. Immer wieder wurde geschliffen, gesäubert und gebastelt. Er wollte keine künstlichen Gelenke. In unserer Sprechstunde hat er dann erfahren, dass seine Arthrose keine Schmerzen verursachen, sondern die verkümmerten Muskeln in den Beinen. Und zwar vor allem an den Sehnen-/Muskelübergängen.

Wir haben ihn aufgeklärt und ihm gezeigt, wie er diese Muskelschmerzen schnell lösen kann und was er danach tun soll.

Nach einigen Monaten hat er uns angerufen, dass es ihm sehr gut gehe und dass er täglich jogge und seine Muskeln in einem Fitnessstudio trainiere.

In dieser Woche hat er uns wieder einmal angerufen und erzählt, dass er mit 92 Jahren immer noch täglich, bis auf sonntags, joggen gehe. Immer etwa eine Stunde. Dreimal in der Woche gehe er ins Fitnessstudio.

Ich habe ihn gefragt, ob er sich in der jetzigen Krise irgendwie schütze. Er lachte und fragte zurück, schützen Sie sich? Ich habe zurückgelacht. Seit neun oder zehn Jahren habe er keinen Arzt mehr aufgesucht.

An der Stimme an, die immer noch kräftig ist, spürte ich eine Lebensfreude, die man in diesem Alter suchen muss.

Anmerkung: Suizide sind bei Männern in jedem Alter deutlich höher als bei Frauen. Vor allem steigt die Suizidraten mit steigendem Lebensalter und die 85-jährigen Menschen weisen die höchsten Suizidraten auf.

Die einzige Sorge, die er hat, ist seine kränkelnde Frau, die zehn Jahre jünger ist. Ihr fehle die Bewegung und sie esse immer noch zuviel und vor allem falsch. Sie wolle nicht.

Er sei schon immer ein Bewegungsmensch gewesen. Aber ab 50 bis 84 habe er nachgelassen. In dieser Zeit kamen die Knieprobleme.

Gott sei Dank kam ich zu Ihnen in die Sprechstunde, sagt er immer wieder. Er seit körperlich und geistig fit. Keine unsicheren Beine. Vergesslichkeit kenne er nicht und seine Augen haben sich stark verbessert, dass er nur noch beim Autofahren eine Brille trage.

Er wolle 100 oder noch älter werden - vor allem gesund, nicht im Altersheim.

Seine Hobbys: Die Natur, viel lesen, Musik hören, Fremdsprachen, auf dem Markt frische Lebensmittel kaufen und sich wundern, wie sich Menschen selber mit all dem Zeugs, was sie essen und schlucken frühzeitig umbringen.

Er hat sich lachend verabschiedet, bis zum nächsten Mal.

Update - Ende 2021: Bravo. Er weiss was er will und stärkt seinen Körper, seinen Geist und vor allem sein Immunsystem. So kann er auch gut lachen im heutigen Krisen-Theater.