

# Kennen Sie das? : Fit-Life-Crisis

Autor(en): **Uhlenbruck, Gerhard**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **143 (2017)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-953253>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Kennen Sie das?

### Fit-Life-Crisis

**H**ier ist sie, die Kehrseite der längeren Lebenserwartung: Was machen wir denn nach der beruflichen Gelderwerbstätigkeit? Als Arzt weiss man, dass dann die Zahl der Kranken bzw. Krankheiten steigt, nicht etwa, weil man jetzt Zeit dafür hätte, sondern weil das Immunsystem diesen Einschnitt als negativen Stress empfindet und so schwächer wird. Man stellt fest: Krankheit hat auch etwas mit Kränkung zu tun.

Groteskerweise gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass die Anzahl von verschiedenen Erkrankungen kurz vor dem Ruhestand steigt, obwohl man das Gegenteil erwarten sollte: Man gibt sich besonders fit, um eventuell noch verlängert zu werden. Aber die Sorge um den Verlust einer geliebten – und von der soll hier nur die Rede sein – und sinnstiftenden Beschäftigung irritiert bereits unser Denken und schwächt unsere Abwehr.

Der Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem zeigt sich hier besonders eindrucksvoll. «Fit Life Crisis» habe ich das genannt: Man ist noch fit – aber man weiss nicht wozu. Man kann beispielsweise die eigene Selbstbestätigung noch steigern, indem man studiert und noch einen Doktorhut erwirbt, bevor man stirbt. Das imponiert dann aber nur noch auf der späteren Todesanzeige. Als ich meinem Vater freudestrahlend erzählte, ich sei nun an der Uni Beamter auf Lebenszeit, verzog er das Gesicht: Und was machst du dann? Wer heute mit 65 in Rente geht, kann bei gesunder Lebensweise noch mit 30 weiteren Jahren rechnen.

Aus dem Ruhestand wird nun ein Unruhe-Zustand: Die Unruhe bleibt, selbst wenn man vom «Rentier» zum «Renntier» wird und im Alter noch den ersten Marathon schafft. Erstaunt stellt man fest: Kreativität ist vor allem gegen Ende des Berufslebens gefragt! Dabei habe ich mich als Arzt immer wieder darüber gewundert, dass es den Menschen vor allem darauf ankam, dass diese nach-berufliche Tätigkeit nicht nur ihnen selbst Freude machte, sondern dass sie Wert darauf legten, dass diese Tätigkeit auch öffentliche Anerkennung fand und einem sinnvollen Zusammenhang zugeordnet werden konnte. Fazit: Auch im Alter gilt: Der eigene Wert ist, was uns ehrt, vor allem wenn er anderen noch etwas Gutes beschert.

GERHARD UHLENBRUCK

## Endstationen



MARIAN KAMENSKY



OLIVER OTTITSCH



LOTHAR OTTO