

# Nach der Pension ersetzen Arztbesuche die weggefallenen Sitzungen

Scheinbar tauchen Gebresten mit der Pension auf, hilft Bewegung?

4. August 2023

*Inhaltsverzeichnis*

Passata la sissantina, un duluri ogni matina. (Andrea Camilleri, La concessione del telefono, p. 156)

Gilt nach der Pensionierung, dass die beruflichen Kontakte langsam weniger werden und dafür die Arzt-Termine zunehmen?

Ich bin erstaunt, wenn ich zufällig sehe, wieviele Pillen andere jeden Tag einnehmen: ein halbes Dutzend pro Tag scheint die Norm für viele. Mir hat man bisher nur einen Blutdrucksenker verschrieben, von dem ich nicht besonders überzeugt bin aber regelmässig nehme. Ein Freund erklärt mir die Häufung so: der Patient nimmt eine Pille, dann eine zweite, die die erste besser verträglich macht und eine dritte, die die Möglichkeit einer Schädigung des Magens durch die zweite mildert ...

In einem Brief habe ich kürzlich geschrieben, dass ich denke, dass eine Stunde Bewegung pro Tag in meinem Alter zwingend scheint. Die Alternative sei *den Arzt zu besuchen* - unfreiwillig, weil Beschwerden da zu zwingen. Ich erreiche das Ziel nicht jeden Tag, besonders nicht bei schlechtem Wetter und nicht in der Stadt; ein Grund mehr, zum Wohnen an einem Ort, der zum Spazieren einlädt.