

06.03.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

...vor allem Gesundheit

„Vor allem Gesundheit.“ Mit diesem kurzen Satz enden oft die Glückwünsche zum Geburtstag oder die guten Wünsche für ein neues Jahr. Ich gestehe: ganz lange habe ich diesen Satz als Floskel empfunden. Den sagt man halt noch so hintendran. Deswegen habe ich ihn gerade auch nicht gesagt.

Meine Gesundheit im Alter

Mittlerweile bin ich älter geworden und ich muss mit Beeinträchtigungen leben: Operationen an Hüfte und Knien, Bluthochdruck und was sonst noch so den Alltag schwer machen kann. Zudem bin ich schneller müde, meine Kräfte sind eher aufgebraucht.

Gott sei Dank, bisher bin ich von Krankheiten verschont, die mein Leben bedrohen oder gar den Tod ahnen lassen. Und so ist meine Gesundheit, ganz natürlich, viel stärker in den Blick gekommen. Ich bemühe mich, gesund zu leben.

Ich achte sehr bewusst auf meine Ernährung, esse wenig Fleisch und viel Gemüse und Obst und gehe viel spazieren. Soll ja gesund sein. Mit Beginn des Ruhestands ist mein Leben ruhiger geworden. Das genieße ich und es hilft wohl auch, gesund zu sein.

Der Wunsch gewinnt an Bedeutung

Mittlerweile höre ich dadurch den Wunsch „vor allem Gesundheit“ auch ganz anders. Denn bei allem eigenen Bemühen, meine Gesundheit zu fördern und zu erhalten, wird mir immer mehr bewusst: Gesundheit ist auch ein Geschenk. Ich kann sie nicht selbst herstellen.

„Vor allem Gesundheit“. In dem Wunsch entdecke ich die Anteilnahme dessen, der den Wunsch ausspricht. Ich bin ihm nicht egal. Er hofft, dass wir noch oft einander begegnen und Freude aneinander haben. Und, nicht zuletzt, ist Gesundheit für mich auch Gottes Geschenk an mich.

Der Wunsch soll in Erfüllung gehen

Deshalb wünsche ich mittlerweile gerne Menschen zu ihrem Geburtstag Gesundheit und hoffe, dass dieser Wunsch ihnen Mut macht für ihren eigenen Weg.