

Jetzt mit Senioren-Cocktail

Das Schöne am Altern sei für den Mann, immer mehr jüngeren Frauen zu begegnen. Fand ich früher lustig. Früher konnte ich auch mit der Fähigkeit, Bäume auszureißen, punkten. Das hat sich geändert. Heute begegne ich durchaus immer mehr älteren Menschen, die auch keine großen Sprünge mehr machen. Mein Aufenthalt im Huckinger Krankenhaus sorgte jüngst für eine deutliche Wende. Seitdem muss ich, völlig unvorbereitet, viele Lebensgewohnheiten ändern, vor allem die Ernährung. Plötzlich bestimmt der Zuteilungsplan für einen Medikamenten-Mix – früher als Senioren-Cocktail belächelt – den Tagesablauf. Nun leere ich pünktlich den von meiner lieben Frau gefüllten Roeser-Tages-Dispenser mit vier Fächern und Schiebedeckel: fünf Tabletten morgens, zwei mittags und zwei abends. Lauter Hämmer! Sie fordern meine ganze Umsicht: weniger Fett, Zucker, Kaffee und Wein, dafür Wasser, Wasser, Wasser, Zurückhaltung im Umgang mit Messer, Gabel, Schere, Licht und Ausgang möglichst in Begleitung. Trotz Schmerzmittel-Beimischung zwickt es mal in der Schulter, mal im Zehengrundgelenk. Ganz ärgerlich: Selbst das Offizielle Endgültige Handbuch für Hypochonder nennt keinen einzigen Verjüngungstipp. **HOS**