

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 143 (2017)  
**Heft:** 9  
  
**Artikel:** Kennen Sie das? : Fit-Life-Crisis  
**Autor:** Uhlenbruck, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953253>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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 Dokortitel 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 «Renttier» 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