

Servus BMO,

wir haben Deinen Beitrag erst heute gelesen.

Wir sind 56 und 68. Deine Befürchtung können wir gut verstehen. Wir haben uns aus ähnlichen Überlegungen dazu entschieden, jeden Tag etwas für die Fitness zu tun. Das seit Jahren.

So haben wir unser Idealgewicht (wieder) erreicht – BMI 20,5 bzw. 21 – fühlen uns fit und scheinen damit bei anderen durchaus positive Eindrücke zu hinterlassen.

Jedenfalls bewegen wir uns daheim – auf dem Balkon, in der Garage, im Keller – immer nackt, das bei jeder Temperatur, sind dabei freundlich und hilfsbereit und haben uns so – während der letzten 11 Jahre – wohl den Status der „gesunden Alternativen“ erworben, die man spontan um einiges bitten kann, die man auch kurz mal besucht, mit oder ohne Gewand. Wir haben die Schlüssel der direkten Nachbarn, das ist schon ein Zeichen von Vertrauen.

Der nächste Schritt betraf das Draußen:

Wir leben fußläufig zum Nationalpark. In der Sommerhitze sind wir dazu übergegangen, nur mit einem Tanga bekleidet und das Handtuch um die Schultern die letzten Häuser entlang zu gehen. Beim Einstieg in das Wäldchen, das um das Gewässer herum wuchert, ziehen wir auch das (selbst genähte) String-Hosierl aus. Begegnet uns jemand, grüßen wir freundlich. Meistens ist ein Hund dabei, dann tauschen wir ein paar Worte. So geht das auch im Winter. Dann fahren wir – nackt – die paarhundert Meter im E-Auto zum Wald. Bei Regen haben wir eine winzige Tasche für den Schlüssel, die wir an einen Ast hängen, und lassen das Handtuch im Auto, damit es nicht klitschnass wird.

Wir schwimmen also bei jedem Wetter jeden Morgen im Freien, im Winter ebenso täglich, solange die Eisbildung oder der Beruf das nicht verhindert. In der Morgendämmerung ist alles wunderbar ruhig und die Stimmung zauberhaft. Die Schwäne erwarten uns schon, begleiten uns eine Strecke, es gibt auch Graureiher, Wildschweine, Rehe, Biber, allerlei Vögel. Wir haben bemerkt, dass wir sehr genau beobachtet werden, dass Respekt der Schlüssel zum friedlichen Miteinander ist. Die Tiere können das sehr genau zeigen. Sie verstehen, wir lernen. Wer immer uns da zu dieser frühen Stunde begegnet, schätzt genau das ebenso und begreift, dass man etwa bei -3° Luft und +1° Wasser einfach nichts anhaben darf, um sich keine Erfrierungen zuzuziehen. In deren Augen sind wir wohl sowas wie Helden, die wegen ihres „Mutes“ und ihrer Konsequenz geachtet und wegen ihrer Fröhlichkeit gemocht werden. Die frei lebenden Tiere kennen uns längst und sind ganz entspannt, angeleinte Hunde sind bisweilen total erstaunt, Nackte zu sehen.

Einer setzte sich einfach und konnte nicht aufhören uns anzugucken, so perplex war der.

Also auf diese Art bleibt es recht wahrscheinlich, dass wir nicht so bald zu Pflegefällen werden. Leistbare Heimplätze sind rar, wenngleich die dort lebenden Leute großteils unglücklich – weil bevormundet und den Hausregeln unterworfen – sind. Wer nicht alles befolgt, kann entlassen werden. Auch wir möchten deshalb so lange wie möglich fit und „privat“ bleiben. Diese innere Einstellung wirkt gut zusammen mit dem beinahe erotischen Abenteuer unserer Naturerlebnisse. So befindet sich der Körper durchgehend im „Überlebensmodus“. Wir können berichten, seit Jahren keinen Schnupfen gehabt zu haben. Gegen CoViD und Influenza sowie andere Infektionskrankheiten sind wir immunisiert durch regelmäßiges Impfen. Dennoch waren wir beide während der Jahre 2x an CoViD erkrankt, das ist unvermeidlich, aber mit kurzem und mildem Verlauf, ohne Spätfolgen.

Langer Rede kurzer Sinn:

Wir glauben mit Vernunft und Lebenslust den absehbaren Verfall hinauszögern zu können, bis das Leben eben doch auf natürliche Art endet. Bis dahin sollte es gelingen, mit ein wenig Verstand und Mut fit und tageslichttauglich zu bleiben, um so die Lebensfreude zu erhalten. Wer geistig rege und körperlich beweglich bleibt, braucht nicht viel zu fürchten. Ja, es ist die Lebenslust, die durch das Nacktsein so schön erhalten bleibt.

Genau das wünschen wir auch Dir.

Herzlich aus Wien,

B & V

