

Wolfgang Niedecken

Als 67-Jähriger, der einen Schlaganfall überlebt und einen schweren Bandscheibenvorfall konservativ (ohne OP) bewältigt hat, bin ich froh darüber, dass bei mir tatsächlich dann doch mal der Groschen gefallen ist. Man muss halt achtsam mit seiner Gesundheit umgehen: Auf die Ernährung achten, Sport treiben, ausreichend schlafen und überhaupt seine Sollbruchstellen unter Kontrolle halten und... möglichst nicht vereinsamen. Aber ich hab gut reden, mein Beruf sorgt schon dafür, dass ich unter die Leute komme.