

200 km. bis Freitag
Furte!

W 35-985/1

WIEN IX.
Strudlhofgasse 13
Tel. 34 22 48

PROF. HANS THIRRING

KITZBÜHEL, TIROL
Jochbergerstr. 30
Tel. (05356) 2349

Kitzbühel, März 1963.

Liebe Freunde und Gratulanten!

Schon in meinem Dankbrief an die Gratulanten zum 70. Geburtstag vor fünf Jahren habe ich gesagt, daß einer, der ~~SEIXWIEKIEK~~ sich so wie ich hauptberuflich als Lehrer (und potentieller Weltverbesserer) betrachtet, seinen Freunden für ihre lieben Glückwünsche kaum besser danken kann als durch Mitteilung eigener Erfahrungen über die Erhaltung jugendlicher Spannkraft. Ich werde manchmal gefragt, wie ich es anstelle um noch in hohem Alter mit Genuß Ski zu laufen und überdies noch eine recht weitgehende Immunität gegen die psychischen Bedrängnisse aller Art zu erlangen, die vielen unserer Mitmenschen in jeder Altersstufe das Leben erschwerern können.

Zu der Antwort, die ich 1958 auf diese Frage gab, kann ich hier noch einige ergänzende Bemerkungen hinzufügen. Zunächst aber eine ernüchternde Feststellung zur Zerstörung einer übertriebenen Legende: Es wäre lächerlich zu glauben, daß ich heute noch ein guter Skifahrer wäre. Abgesehen von einem vor fast 50 Jahren mit mehr Glück als Geschick errungenen Slalomsieg war ich nie ein ernstzunehmender Rennläufer sondern nur ein passabler Tourenläufer und auch das bin ich heute natürlich nicht mehr. Vielmehr vergnüge ich mich nur noch als bescheidener Wieserlrutscher auf Hängen, die mit Schleif- oder Sessellifts versehen sind. Das tat ich nun allerdings auch häufig in diesem Winter und insbesondere täglich in der Woche meines 75. Geburtstags. Das macht mir nicht nur viel Spaß sondern trägt auch dazu bei, die Muskulatur und den Blutkreislauf in Ordnung zu halten.

Wie hinlänglich bekannt, bilden gegenwärtig die Gefäßerkrankungen in den bessersituierten Kreisen die Hauptgefahr für den alternden Menschen. Man führt die Managerkrankheit auf Überbelastung durch aufreibende Arbeit zurück. Aber ich habe den Verdacht (und in diesem Punkt dürften mir viele Ärzte zustimmen), daß diese Überbelastung hauptsächlich in einem Zuviel an Nervenbeanspruchung und Ärger, übermäßigem Konsum ~~an~~ von Nahrungs- und Genußmitteln, Mangel an Schlaf und frischer Luft, nicht aber an einem Zuviel sondern vielmehr einem Zuwenig an körperlicher Arbeitsleitung besteht. Weniger Essen, Trinken und Rauchen, mehr Muskelarbeit in frischer Luft und mehr