

Achtung

NUR FÜR MENSCHEN
AB 50 JAHREN
ZUGELASSEN

Je älter
man wird,
DESTO
MERKWÜRDIGER
WERDEN *die*
anderen



Der ultimative
Ratgeber



MIT ABSCHÉULICHEN MODETIPPS,
WAGHALSICHEN FITNESSPLÄNEN UND
ABSURDEN FINANZIDEEN

riva

Je älter
man wird,
DESTO
MERKWÜRDIGER
WERDEN *die*
anderen



Der ultimative
Ratgeber



riva

INHALT



1. MIT 60 FÄNGT DAS LEBEN AN

<i>Zwölf Anzeichen, dass es mit dir bergab geht</i>	6
<i>Wie alt fühlst du dich?</i>	9
<i>Senioren im Film</i>	14
<i>Welcher Seniorentyp bist du?</i>	18

2. GELD

<i>Warum sind alle Studenten dreckige, faule Schmarotzer?</i>	23
<i>Wie man mit einer kleinen Rente auskommt</i>	26
<i>So verbrätst du das Erbe deiner Kinder</i>	30
<i>Wo ein (letzter) Wille ist ... Nicht nachlassen für den Nachlass!</i>	33

3. WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

<i>Warum sind junge Leute ahnungslose, desinteressierte, komasaufende Ganoven?</i>	36
<i>Nostalgie: Darin liegt die Zukunft</i>	38
<i>Hashtags und Festplatten: Bei moderner Technik mit dabei</i>	42
<i>Fahrtipps für Oldies</i>	44
<i>Grantig, verbittert und verwirrt</i>	50

4. HOBBIES

<i>Warum hassen junge Leute Gartenarbeit?</i>	52
<i>Kaffeeekränzchen, Backen und Bingo</i>	55
<i>Gehstock-Karate</i>	58
<i>Freunde fürs Leben: Warum kleine Hunde besser sind als große</i>	61
<i>Spätblüher: Mach's wie Susan Boyle</i>	64

5. SOZIALLEBEN

<i>Die besten Tipps zum Umgang mit Generation Z</i>	67
<i>Trenn dich von alten Freunden und such dir neue</i>	70
<i>Kneipentouren mit dem Seniorenpass und andere Trinkspiele</i>	72
<i>So bringst du deine Kinder dazu, dich öfter/seltener zu besuchen</i>	76
<i>Altenheime und wie man ihnen entgeht</i>	79

6. LIEBESLEBEN

<i>Warum leben junge Leute so ungesund?</i>	81
<i>Sieben Zeichen, dass du noch attraktiv bist</i>	83
<i>Bist du ein Puma oder Panther?</i>	85
<i>Wer rastet, der rostet</i>	90





Voller abenteuerlicher und waghalsiger Ratschläge



7. HÄUSLICHE BEHAGLICHKEIT

Warum leben junge Leute zur Untermiete?	92
Einrichtungstipps für Pensionäre	95
Sicherheitstipps für den Haushalt	98
Pimp deinen Treppenlift: Die tollsten Technikspielereien	101
Besser horten als recyceln!	103

8. UNTERWEGS

Straßenverkehrsordnung für Oldies	107
Ich bin doch nicht taub! (Na ja, eigentlich schon.)	113
Wie man sich über absolut alles beschwert	114

9. GESUNDHEIT UND FITNESS

Schmerz, Leid und körperliche Beschwerden	117
Stürze und wie man sie vermeidet	120
Anleitung für Arztbesuche	122
Nie wieder schlaflos	125

10. KÖRPERBILD UND MODE

Warum ziehen junge Leute ihre verdammten Hosen nicht hoch?	127
Die acht Körpertypen	130
Sieben Prinzipien, wie du dich altersgerecht kleidest	133
Botoxen oder nicht?	138
Senioren-Stil Gebote und Verbote	140

11. SPASS UND ABENTEUER

Warum sind junge Leute solche naiven, abenteuergeilen und adrenaliningetriebenen Hipster?	142
Tipps für eine Bucket-Liste	144
Es ist nie zu spät, sich das Joggen abzugewöhnen	148

12. WEITERENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHE KREATIVITÄT

Warum glauben junge Leute, sie hätten immer Recht?	150
So wirst du Superoma/ Superopa	152
12 Zeichen, dass du abbaust	158



EINLEITUNG

Dieses Buch ist gefährlich. Ein bisschen gefährlich. Bevor du also weiterliest, aufgepasst: Es ist gelegentlich nicht ganz ernst gemeint!

Gemein ist es auch, allerdings nicht so bissig, dass es körperliche oder seelische Schäden verursachen würde. Am ehesten lässt sich dieses Buch mit Hämorrhoiden vergleichen: manchmal angenehm, manchmal schmerzhaft, ein wenig peinlich und gelegentlich Grimassen verursachend.

Einige der Ratschläge sind sogar wirklich hilfreich. Den meisten solltest du allerdings mit größter Skepsis begegnen. Du entscheidest – auf der sicheren Seite bleibst du aber nur, wenn du das Buch völlig ignorierst und stattdessen lieber gärtnerst.

In deiner Jugend kam dir wahrscheinlich jeder über 40 uralt vor, aber so richtig alte Leute gab es kaum. Heute wimmelt es überall von Oldies, selbst auf Rockkonzerten (vor allem auf der Bühne).

Auch wenn die Stones noch weiter rocken, du hast deinen Beitrag geleistet. Lass dich also nicht unterbuttern. Und lass dich vor allem vom Altwerden nicht runterziehen – du weißt schließlich nie, ob du wieder auf die Beine kommst! Ignoriere Hüftbeschwerden, Haarausfall, Faltengebirge und Altersflecken. Oder genieße sie jetzt, denn ins Grab kannst du sie nicht mitnehmen.

Dieses Buch wirft ein humorvolles Licht auf die Klischees und täglichen Kämpfe, mit denen du konfrontiert bist, seit du deinen Zenit mehr als ein wenig überschritten hast. Ob jung oder alt – niemand ist vollkommen. Mag sein, dass wir im Herzen jung geblieben sind, auch wenn es überall sonst bröckelt. Und ob es uns gefällt oder nicht: Altern ist noch immer die beste Methode, sehr lange zu leben.

KAPITEL 1

Mit 60 fängt das Leben an

WIE
ALT...



BIST
DU?

ZWÖLF ANZEICHEN, DASS ES MIT DIR BERGAB GEHT

Falls du grübelst, ob du überhaupt schon zu den Oldies gehörst, hilft dir dieses Kapitel vielleicht auf die Sprünge. Ein erstes Anzeichen ist, wenn du gerade darüber sinnierst, woher wohl der Ausdruck »bergab gehen« stammt. In dem Fall hast du offenkundig jede Menge Muße. Kann es sein, dass du Quizsendungen im Fernsehen guckst, Sudokus löst und gelegentlich im Ohrensessel einnicksst?

»Es geht bergab« bedeutet schlichtweg, dass der Höhepunkt hinter dir liegt und der Rest des Wegs abwärts führt. Wahrscheinlich schmerzen deine Knie deswegen so! Neben knirschenden Kniegelenken und jeder Menge Freizeit gibt es noch zwölf weitere Anzeichen dafür, dass es mit dir bergab geht:

1. Das offenkundigste Zeichen für einsetzende Vergreisung: Du vergisst dein eigenes Alter. Du weißt, du bist 36 oder 37 Jahre alt, musst die genaue Zahl aber anhand deines Geburtsjahrs errechnen. Oh ja, der Verfall beginnt früh! Kinder vergessen nie, wie alt sie sind, weil sie sich danach sehnen, endlich zu wachsen und älter zu werden. Sie fiebern dem nächsten Geburtstag quasi entgegen. Sind Menschen dann aber erst mal Mitte dreißig, fürchten sie sich vor ihrem nächsten Geburtstag. Der Augenblick, an dem du dir erste Sorgen wegen deiner Gedächtnislücken machst, markiert die Schwelle zum Alter. Jeder vergisst gelegentlich was – nur alte Leute machen sich deswegen Sorgen.
2. Du reinigst regelmäßig deine Besteckschublade. Angesichts der grässlichen Krümelhaufen kaufst du dir vielleicht sogar einen brandneuen Besteckkasten aus Plastik. So, jetzt haben alle Löffel, Gabeln und Messer ihr eigenes Abteil! Am Abend gehst du dann mit dem wohligen Gefühl ins Bett, etwas vollbracht zu haben.
3. Du wirst zum Hypochonder. Bei jedem Ziehen in der Brust fürchtest du einen Herzinfarkt, bei jedem Niesen eine Embolie.
4. Mindestens einmal die Woche gehst du aufs Katzenklo, um dir den Weg zur Toilette zu sparen.
5. Du diagnostizierst dir selbst einen Reizmagen. Wahrscheinlich hast du keinen, und noch mehr Tabletten solltest du sowieso nicht schlucken. Finde dich einfach damit ab: Je älter du wirst, desto weniger Nahrungsmittel verträgst du.

Früher warst du nur gegen Nüsse allergisch, jetzt bekommen dir Hülsenfrüchte, Eier und Brot nicht mehr, und du fürchtest, dass du bald nur noch Proteinshakes durch einen Strohhalm zu dir nehmen kannst.

6. Als Mann fährst du einen Mitsubishi Colt und könntest einen Vortrag über die Namensgeschichte des Modells seit der Markteinführung in den Sechzigern halten. Als Frau besitzt du einen Honda Civic mit Heckklappe. Farbe: rot oder silber.
7. Du hältst deinen Benzintank absichtlich immer fast leer, damit du nicht 1000 Kilometer in die Irre fahren kannst, wie letztes Jahr, als du dich bei einer Fahrt zum nächstgelegenen Supermarkt irgendwie verfranzst hast.
8. Am liebsten schläfst du.
9. Du findest mindestens zwei Schauspieler in *Best Exotic Marigold Hotel* sexy.
10. Du siehst so viele Kochsendungen, dass dir der Ausdruck *sous vide* ständig im Kopf herumgeistert.
11. Deine Kinder glauben, du freust dich über jeden Mist, den sie dir zu Weihnachten schenken.
12. Nach einem Sturz bleibst du liegen, bis Sanitäter die Tür aufbrechen.

Wie alt

FÜHLST DU DICH?

**Erkennst du den Weisen mit den blitzenden
Augen, der dir aus dem Spiegel entgegenblickt?
Oder kommst du dir vor, als hätten Aliens
dich entführt, 40 Jahre durch
die Galaxie geschleift und schließlich wieder vor
dem Badezimmerspiegel abgesetzt?**

Gewöhn dich daran: Diese Dörrpflaume im Spiegel bist du! Spätestens seit *Interstellar* wissen wir ja, dass die Entführungstheorie nicht greift: Da Matthew McConaughey sich mit annähernd Lichtgeschwindigkeit durch das Weltall bewegte, blieb er jung – während die Kinobesucher in ihren Sesseln um Jahre alternen.

Junge Partner halten jung

Hollywoodstars und Sportlegenden machen es uns vor: Ein halb so alter Partner wirkt wie ein Jungbrunnen. Dabei muss man nicht Madonna oder Diego Maradona heißen, um sich ein Küken angeln zu können. Ein paar Milliarden auf dem Konto reichen vollkommen.

In allen Beziehungen geht es letztlich ums Geld, aber man braucht nicht unbedingt eine tolle Yacht, um sich einen jungen Partner zu angeln. Manchmal genügt eine zur Auszahlung fällige Lebensversicherung. Heutzutage kämpfen viele junge Menschen mit finanziellen Problemen. Wenn du über 55 bist,

verwahrst du wahrscheinlich mehr Geld in der Keksdose, als ein 30-Jähriger im ganzen Monat ausgeben kann.

Sei ehrlich

Selbst wenn du seit Jahren in einer festen Beziehung bist, solltest du dir unbedingt einen jüngeren Partner suchen. Da es bekanntlich für jedes Deckelchen ein Töpfchen gibt, stehen die Chancen doch hervorragend, dass es da draußen ein weiteres passendes, deutlich knackigeres Töpfchen gibt. Willst du wirklich weiter mit deinem bisherigen Partner Richtung Grab schlurfen? Ja? Na, dann herzlichen Glückwunsch! Trotzdem machst du dir etwas vor (möglicherweise ein weiteres Zeichen für zunehmende Senilität). Glaubst du wirklich, von sieben Milliarden Menschen auf der Welt gehört ausgerechnet ihr zwei zusammen? Wie gesagt, Töpfchen gibt es da draußen jede Menge, du musst dich also nicht mit faulen Kompromissen abfinden. Hand aufs Herz: Du bist doch Kompromisse eingegangen, oder? Deswegen fühlst du dich so alt!

Bleib gesund

Kürzlich zeigte eine Studie der Soziologin Hui Liu von der Michigan State University, dass unglücklich verheiratete Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit an Depressionen, Bluthochdruck und Herzerkrankungen leiden. Und fatter sind sie auch. Also nimm die Finger aus der Sahnetorte und gesteh dir endlich ein, dass dein Partner dich nervt. Das könnte buchstäblich dein Leben retten!

Das Geheimnis eines

**LANGEN
LEBENS:
IMMER STUR
WEITERATMEN!**



Wir sind uns also einig: Seitensprünge mit einem jüngeren Partner sind ratsam. Hier erfährst du, wie du einen knackigen Dating-Partner findest und in deinen Bann ziehst.

**DAS
DATING-
SPIEL**

Männer

1. Lass deine restlichen schütterten Härchen möglichst lang wachsen und kämm sie dir von beiden Seiten über die Glatze. Vielleicht glaubst du ja, junge Frauen würden Donald Trump nur wegen seines Reichtums begehren, doch sein volles orangefarbenes Haupthaar trug sicher auch einen Teil dazu bei. Okay, Spaß beiseite. Frauen sind nur scharf aufs Geld.
2. Rede nie über Gefühle. Frauen behaupten immer, sie wünschten sich einfühlsame Männer mit Sinn für Humor. Doch ist dir schon mal aufgefallen, dass sie sich nur um Komiker scharen, die das Olympiastadion ein paar Mal hintereinander füllen können? Frauen wollen Geld, keine Tränen oder Witze.
3. Sie wollen Geld.
4. Siehe oben.
5. Du hast deine Hypothek weitgehend abbezahlt, ein Nettovermögen von 100 000 Euro und eine Keksdose voller Kleingeld? Du bist im Geschäft!

Frauen

1. Männer schätzen deine Erfahrung im Bett, aber verbirg deine wahren Gelüste, bis du deinen neuen Freund besser kennst. Verrate ihm keinesfalls vorschnell, worauf du wirklich Lust hast: eine Tasse Kakao und eine Wärmflasche.
2. Nicht nörgeln, nicht kritteln, nicht bemuttern. Männer brauchen keine zweite Mama. Sie wollen geschätzt und geliebt werden, und vor allem möchten sie regelmäßigen, unkomplizierten Sex mit scharfen reifen Frauen wie Helen Mirren.
3. Betone regelmäßig, dass du die Wechseljahre schon hinter dir hast (auf erotische Weise, etwa indem du dich beim Niesen einnässt). Das kommt doppelt so gut an, denn erstens fürchten junge Männer nichts mehr als ungewollte Schwangerschaften und zweitens sparen sie bei dir Geld für Kondome, was bedeutet, dass mehr von ihrem Mindestlohn für Pflegeprodukte und Milchkaffee übrig bleibt.
4. Kauf dir einen Ultra-HD-Flachbildfernseher mit mindestens 52-Zoll und eine Xbox. Dann wollen junge Männer noch mehr Zeit in deiner Gesellschaft verbringen.
5. Kauf dir *Call of Duty: Advanced Warfare* und einen vibrierenden Gaming-Chair. Dann kannst du deinen Freund bitten, bei dir einzuziehen. Die Chance, mietfrei zu leben und die Anzahlung auf ein eigenes Häuschen zusammenzusparen, wird er sich nicht entgehen lassen.

Senioren

IM FILM

Hollywood war immer ein Tempel des Jugend- und Schönheitskults, weshalb Oldies von der Traumfabrik genauso klischeehaft dargestellt werden wie alles andere, was weder jung noch schön ist:

In Filmen sind Senioren entweder missmutige alte Grantler oder exzentrische, aber lebenskluge Damen. Auch wenn sich die Figuren dann letztlich als ganz unklischeehaft erweisen, verstärkt Hollywood gängige Vorurteile nur noch, indem es sie anfänglich bedient. Welchen Beweis brauchst du noch, dass die Filmindustrie von einer Bande sich selbst hassender Greise geführt wird?

1. SIE SIND VERRÜCKT ODER GEBRECHLICH

Das einzige Abenteuer, das Oldies im Film gewährt wird: Zu Beginn sind sie alt, gelangweilt und gelähmt, dann verwandelt sie ein Deus ex machina in springlebendige silberhaarige Hüpfbälle (siehe *Cocoon* oder *Das Wunder in der 8. Straße*). Sorglos erfreuen sie sich des Lebens – und fallen plötzlich tot um. Wie ergreifend!

2. SIE BRAUCHEN NUR EINEN SANFTEN TRITT IN DEN HINTERN

Der erste Preis für Gerontophobie geht eindeutig an *Charlie und die Schokoladenfabrik* – ein Extrembeispiel für die »Verjüngung fauler älterer Herrschaften«. Zu Beginn des Films sind alle vier Großeltern seit mindestens zwei Jahrzehnten ans Bett gefesselt, doch dann springt der 96,5 Jahre alte Opa Josef plötzlich auf, um die Hälfte von Charlies Goldener Eintrittskarte für sich zu reklamieren.

3. SIE STERBEN ALLE

In Hollywood droht jeder Figur über 65 bei jedem herzlichen Lachen ein Herzinfarkt – dafür sterben die alten Herrschaften aber nur, wenn gerade alles in Butter ist:

Alte Männer sterben an Herzattacken, alte Frauen im Schlaf.

Ein alter Mensch nimmt Rache oder versöhnt sich – und fällt wenig später tot um.

Geliebte Menschen sterben immer mit offenen Augen und jemand muss ihnen die Lider schließen.

4. NETTE ALTE DAMEN KÖNNEN IHREN TODESZEITPUNKT WÄHLEN

Manche Senioren dürfen sich aussuchen, wann sie sterben, insbesondere fröhliche alte Damen. Nach kurzer Krankheit lassen sie einfach los, gewähren noch eine kurze Szene am Sterbebett und gleiten dann sanft ins Jenseits, begleitet vom Schluchzen der Umstehenden.