

Alina Frey



Mit  
Volldampf  
ins Alter...

## Mit Volldampf ins Alter...

OK, OK...ich sehe schon Ihr entrüstetes Gesicht - schließlich sind Sie ja noch soooo jung! Aber glauben Sie mir, das geht schneller vorbei als die Polizei erlaubt. Doch keine Angst, mit diversen Anleitungen schafft man auch den Sprung ins Alter - vielleicht auch ins hohe Alter. Yoga ist zum Beispiel sehr gut. Es sei denn, Sie bevorzugen ein Fitness-Studio. Das



Problem aber ist immer der Übergang. Noch gestern fühlte man sich so jung und konnte Bäume ausreißen, doch von einem Tag auf den anderen ist es vorbei. Beim Treppensteigen japst man nach Luft, die Einkaufstasche hängt wie Blei am Arm und die Ausdauer bleibt auf der Strecke. Ja, und kein Mann pfeift bei Ihrem Anblick hinter Ihnen her. Oh, oh...was nun? Wichtig ist, dass man sich