

# Cool alt werden

Wie Sie ab 60 auf die Pauke hauen  
und das Leben genießen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder  
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige  
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Unsere Gesellschaft wird älter.....</b>	<b>7</b>
<b>Konsequenzen aus dem demographischen Wandel.....</b>	<b>8</b>
<b>Warum sind alte Menschen oft so unzufrieden?.....</b>	<b>10</b>
<b>Die Angst vor dem Alter ist völliger Quatsch.....</b>	<b>13</b>
<b>Alles nur Kopfarbeit!.....</b>	<b>15</b>
<b>Was macht die Generation „60+“ so attraktiv?.....</b>	<b>17</b>
<b>So bereiten Sie sich richtig aufs Alter vor.....</b>	<b>22</b>
<b>Welche Vorbereitungen fürs Alter wichtig sind.....</b>	<b>23</b>
<b>50 verrückte Ideen, um cool alt zu werden, auf die Pauke zu hauen und das Alter zu genießen.....</b>	<b>40</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>57</b>

## Vorwort

Hunderttausende von Seniorinnen und Senioren wissen mit ihrem Leben (leider) nichts mehr anzufangen und verfallen in Lethargie. Dass es auch anders geht, zeigen aktive ältere Menschen, die sich aufs Altwerden so einrichten wie blutjunge Spunde. Ihnen ist es völlig egal, was ihre Umgebung über sie denkt, wenn sie sich in eine zwanzig oder dreißig Jahre jüngere Partnerin noch einmal neu verlieben und auch im Alter so richtig Gas geben. Durchstarten statt Agonie, heißt die Devise. Man muss jeden Lebensabschnitt aktiv angehen, statt als Couch-Potato vor der Flimmerkiste auf seinen Abgang zu warten.

Es gibt so viele Beispiele, wo 85-Jährige noch mit dem Bergsteigen anfangen oder über 80-Jährige das Goldene Sportabzeichen ablegen und sogar 86-jährige Frauen im Skatspiel die Männer abzocken. Fitte Senioren treffen wir überall, und es nie zu spät, noch einmal etwas ganz Neues anzufangen. Man muss es sich nur zutrauen und anpacken. Man ist nie und für nichts zu alt.

Allerdings sollte man das auch gut vorbereiten. Wer sich erst mit 60 um seine Gesundheit kümmert, wird wenig Freude am Alter haben. Wer erst als Rentner anfängt, Sport zu treiben, bei dem sind die Gelenke schon eingerostet. Wer im Alter anfängt, Kontakte zu knüpfen, stößt auf wenig Gegenliebe. Aber auch hier gilt: **Besser spät als nie!**

Leider ist es eine weit verbreitete Masche, das Rentner- oder Pensionär-Dasein als den Anfang vom Ende zu sehen. Ältere neigen dazu, sich selbst zu bemitleiden und nicht mehr das Schöne am Leben zu sehen.

Es ist auch die Veränderung unserer Gesellschaft, die Familienverbände mit Mehr-Generationen-Häusern weitgehend aufgelöst hat. Dem wirken aber immer mehr Initiativen entgegen, die bewusst drei Generationen unter einem Dach wieder zusammenführen. Es gibt inzwischen sogar ganz vitale Senioren-WGs.

Wir sehen immer mehr Senioren auch in der Werbung, die ja lange Zeit Jugend als Ideal propagiert hat. Fitte Senioren in Fernsehspots und Anzeigen, das ist endlich mal eine neue gute Richtung.

Wer jedoch nicht selbst die Initiative ergreift und beizeiten sein Leben selbst in die Hand nimmt, wird als Senior in ein tiefes Loch fallen. Sie sollten schon in Ihrem aktiven Berufsleben den Abschnitt danach genau vorbereiten.

Dann treffen wir auch auf Senioren, die mit 60 und 70 Jahren noch einmal eine neue Partnerschaft eingehen und sogar Kinder bekommen. Erst kürzlich traf ich Ralf, einen 53-jährigen deutschen Firmeninhaber in einer chinesischen Millionenstadt. Er schwärmte den ganzen Abend nur von seinem drei Monate alten Sohn, den er mit seiner um 20 Jahre jüngeren Frau bekommen hatte. Jedem zeigte er das Bild von Gregor auf seinem Handydisplay den ganzen Abend immer wieder. Der Mann war hin und weg und hatte als Bald-Senior zum ersten Mal das fantastische Erlebnis, ein Baby in den Armen zu halten.

Ich habe selten einen so glücklichen Menschen erlebt. Und nebenan saß Dirk aus Holland, bald 62 Jahre alt, ebenfalls mit einer chinesischen Frau verheiratet. Der Mann hat drei schulpflichtige Kinder mit in die Ehe übernommen und erzählte mir von seiner inneren Zufriedenheit, seinem Glück und seiner Harmonie in der jungen Familie. Und noch eins fiel mir auf: „Ich muss jetzt weiterarbeiten, und ich mache das so

lange, wie ich kann, denn ich muss ja für meine Familie sorgen!“, sagte Dirk. Die Senioren sind beschäftigt und übernehmen Verantwortung – bis ins hohe Alter.

Ich habe 70-, 80-jährige Frauen in China erlebt, die neue Straßen begrünt, Sträucher und Bäume eingepflanzt und begossen haben – nicht, weil sie arbeiten müssten, sondern weil sie aktiv bleiben wollten. Ähnlich wie die Hundertjährigen auf der japanischen Insel Okinawa, wo die meisten über hundert Jahre alten Personen im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung leben. Die Gesellschaft hält für sie je nach ihren persönlichen Möglichkeiten kleine Jobs offen. Sie haben das Gefühl, gebraucht zu werden und nützlich zu sein. Das gibt Lebensmut und stärkt ihre Lebensqualität – ein gutes Rezept zum glücklich alt werden.

Sie sehen also, das Leben im Alter will vorbereitet sein. Unser westeuropäisches Denken von Rente und Pension muss dabei gegen alle Widerstände durchbrochen werden. Denn es ist ein falscher Mythos, dass man sich 65 Jahren „zur Ruhe setzt“. Nicht nur die physische Fitness muss trainiert werden; Sie sollten vor allem geistig wach bleiben. Also das Gegenteil tun. Nicht zur Ruhe setzen, sondern dann aktiv werden!

Es gibt so viele Beispiele fitter Alter, schauen Sie sich nur um, denn eins werden Sie sicher feststellen: Diese Alten mögen aussehen wie 80, sind aber im Herzen jünger als 40. Man ist immer so alt, wie man sich fühlt.

Dieses eBook unterstützt Sie dabei, Ihren letzten Lebensabschnitt so einzurichten und zu genießen, wie ein junger Teenager. So bleiben Sie in dieser Phase Ihres Lebens glücklich und zufrieden und eben nicht mürrisch, selbstkritisch mit sich selbst umgehend. Es ist ein Lebens-

und Gesundheitsratgeber, damit Sie noch lange etwas von Ihrer Seniorenzeit haben – aktiv gestaltend und nicht passiv auf der Couch berieselt. Dieses eBook bringt Ihnen das Altwerden als spannende Etappe näher. Packen Sie es an. Werden Sie cool alt, indem Sie auf die Pauke hauen und Ihr Leben genießen!

## Unsere Gesellschaft wird älter

Nicht zuletzt, weil es immer **weniger Geburten** gibt und die **Sterbefälle** inzwischen die Neugeburten übersteigen, wird unsere Gesellschaft zwangsläufig immer älter (und sie nimmt ab). Die **Medizin wird besser** und das Lebensalter steigt – bis zu 85 Jahre im Durchschnitt. Es ist heute auch bei uns keine Seltenheit mehr, 90- und 100-Jährige anzutreffen. Weil die Medizin immer mehr Fortschritte macht, wird die **Lebensqualität** älterer Menschen auch spürbar angehoben beziehungsweise im Alter aufrecht erhalten. Man muss heute nicht mehr mit morschen Kniegelenken auf sein Ende im Sessel warten, sondern kann sich bewegen und sein Leben bis ins hohe Alter selbst organisieren. Es gibt Gehhilfen und andere nützliche Erfindungen, die den Senioren vieles erleichtern. **Alter** muss **nicht** mehr **deprimierend beschwerlich** sein, nein, man darf sich freuen, tanzen, bewegen, spielen und teilnehmen. In Zukunft treffen wir auf immer mehr Ältere, denen immer weniger Jüngere zur Seite stehen. Der statistische Baum der Alterspyramide verdickt sich nach oben Richtung 60 bis 80 Jahre. Hätten wir nicht die starke **Zuwanderung** aus anderen Ländern, würde die Bevölkerung in Deutschland noch schneller abnehmen und vor allem älter werden.

## Konsequenzen aus dem demographischen Wandel

Eine solche Entwicklung hat natürlich auch Folgen. Die naheliegenden sind, dass es **ganz neue Angebote** für die **Generation 60+** geben muss: an Freizeitgestaltung, an Gesundheitsprogrammen, Bewegungs-Aktionen, Vorsorge, Betreuung, an seniorengerechten Wohnungen, Restaurants mit leichter Kost und so weiter. Die Wirtschaft ist ja da nicht untätig, sondern clever. Längst hat man diese kaufkräftige Gruppe ausgemacht und bietet **passgenau Senioren-Offerten** an. Und oft sind es besondere Vorzugsbehandlungen, die ältere Menschen hier genießen dürfen. Ob bei Wohnungen ohne Barrieren - selbst bei Duschen und Bädern, die man ebenerdig begehen kann - oder bei wechselnden Mittagstischen mit seniorengerechter Kost, bei reduzierten Eintritt in Museen, Theatern, Opern, Konzerten oder Zoos, ja sogar bei verbilligten Zug- und Bustickets und auch bei organisierten Ausflügen sowie Urlauben: Die Angebote nehmen täglich zu. Die Generation 60+ wird regelrecht umworben, weil sie viel Geld auszugeben hat. Und ihre Mobilität ist trotz des hohen Alters enorm.

Eine weitere Konsequenz aus dem demographischen Wandel ist, dass der **Staat besondere Rücksicht auf seine Rentner und Pensionäre** nimmt. Die Gruppe stellt die größte Wählerschaft, und wer hier deren Interessen vernachlässigt, wird abgewählt. Die Generation 60+ ist also auch von der Politik stark umworben.

Und die Frage nach der Jugend im Alter wird aufgrund des demographischen Wandels immer aktueller – **60 ist das neue 30!** Die Gesellschaft wird zunehmend älter und schreit deshalb nach Beschäftigung und Freizeitangeboten für Senioren. Die Alten sind



überwiegend noch fit und trauen sich etwas zu – auch so wie ein junge Leute zu leben.

Firmen holen sich die **Erfahrungen älterer Mitarbeiter** wieder zurück. Lange Zeit hat man durch Frühpensionierungen aufgrund der Wirtschaftskrise Beschäftigte mit 57 Jahren und jünger vorzeitig nach Hause geschickt.

Heute holt man Lebens- und Berufserfahrung zurück in die Betriebe, weil die nachgerückten Jungen mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt sowie mangelnder Berufserfahrung die Aufgaben nicht so gut bewältigen können. Firmen entdecken die Alten wieder und weisen ihnen Spezialaufgaben zu. Nicht umsonst ist vor Jahrzehnten schon der Senior Experten Service ins Leben gerufen worden, der das Potenzial pensionierter Ingenieure, Lehrer und Handwerker weiter weltweit für ehrenamtliche Einsätze nutzt. Warum soll man all das Wissen und die Erfahrung auch brach liegen lassen?

## Warum sind alte Menschen oft so unzufrieden?

Es gibt in keiner Altersgruppe so **viele Unzufriedene** wie unter Senioren. Woran liegt das? Sind es die **verpassten Chancen**, die **nicht erreichten Ziele**? Oder ist es das Gefühl, **nicht genug vom Leben abbekommen zu haben**?

Was heißt genug, und was steht einem zu? Alte Menschen neigen dazu, am Ende noch schnell alles zu **raffen** und mitzunehmen, was ihnen in die Hände kommt – ein merkwürdiges, aber weit verbreitetes Phänomen. Es ist schon beschämend mit anzusehen, wie sich Senioren am Büffet die Taschen vollstopfen und ihre mitgebrachten Tupperdosen füllen. Alte Menschen entwickeln mitunter eine **merkwürdige Sammelleidenschaft** – von leeren Margarinedosen über Joghurt-Becher bis hin zu Plastik- und Papiertüten. Manchmal verspürt man bei ihnen ein **reines Besitzdenken**. Sie können das alles nicht gebrauchen, doch das Gefühl, wieder etwas umsonst zu bekommen, beseelt sie geradezu. Ein Grund mag die harte Entbehrung während der Kriegszeit sein. Man hat etwas nachzuholen. Sie sind hocherfreut über den Rollator, das Hörgerät, den Toilettenstuhl – oft Gegenstände, die ungenutzt in der Ecke bleiben – aber man hat sie, und sie waren teuer. So bekommt man von der Gesellschaft endlich etwas zurück. Obwohl sie alles haben und es ihnen wirklich gut geht, sind sie dennoch unzufrieden und verspüren mitunter die **pure Lust an der Quälerei** Ihrer Umgebung. Man kann es ihnen oft gar nicht **mehr recht machen**. Sie haben **keinen Blick mehr für das Schöne im Leben** – von Dankbarkeit keine Spur. Sie machen sich das Leben selbst zum Stress.

Klar, die **Beschwerlichkeiten des Alters** sind nicht gerade beglückend. Es geht nicht mehr so leichtfüßig wie als junger Hüpfen. Aber darum gleich das ganze Leben zu verdammen, ist doch Quälerei – ja **Masochismus**.

Noch eins könnte zum Verdruss der Alten beitragen: **Familienverbände** haben sich weitgehend **aufgelöst**. Die Alten leben für sich – alleine. Es fehlt die Nestwärme, die Geborgenheit, die Teilnahme am Familienleben, der Umgang mit Kindern und jungen Menschen. Nehmen Sie einen mürrischen Opa oder eine Oma mal in den Arm und drücken Sie sie ganz fest. Dann erleben Sie, wie die auftauen und strahlen. Das fehlt ihnen nämlich. Stattdessen blasen die Senioren Trübsal in ihren Ghettos. Dagegen kann man aber etwas tun, man muss nur **endlich aufstehen**.

Anstatt sich darüber zu freuen, in hohem Alter noch an allem teilhaben zu dürfen, murren sie vor sich hin. Man denke nur an den **querschnittsgelähmten Rollstuhlfahrer**, der sich trotzdem freut, dass er noch lebt, und vielleicht begeistert am Behindertensport teilnimmt. Der hätte allen Grund, mit seinem Leben zu hadern. Oder nehmen Sie die **alleinerziehende Mutter** mit drei kleinen Kindern, die vor lauter Arbeit nicht mehr ein noch aus weiß. Vielleicht hat sie ihren Mann durch einen Unfall verloren oder ist einfach sitzen gelassen worden. Die dürfte sich mit Recht über ihr Schicksal beklagen.

Aber nein, **Rentner**, denen es gutgeht, murren und bocken – ja sie **werden** buchstäblich **wieder zu Kindern**, die weinen, wenn sie ihren Willen nicht bekommen. Es ist manchmal ein entwürdigendes Schauspiel, wenn alte Menschen schreien und weinen wie Babys. Aber nicht umsonst sagt man, dass alte Menschen am Ende ihrer Tage wieder wie Kinder werden – und man muss sie dann auch so

behandeln, anders verstehen sie die Welt nicht mehr. Wie man einem bockigen Kind mal gehörig die Leviten lesen muss – ein reinigendes Gewitter ist nötig – leider auch manchmal bei Alten.

Natürlich gibt es auch **Alte in Armut**. Da ist die Unzufriedenheit nur allzu verständlich. Aber auch hier muss einfach die **Scham überwunden** werden, bestehende **Hilfsangebote** wie Sozialhilfe und andere anzunehmen. Das hat inzwischen auch der Gesetzgeber erkannt und stockt gezielt kleine Renten auf, damit Senioren nicht ihre unbezahlbare Wohnung aufgeben oder Plastikflaschen aus den Papierkörben sammeln müssen.

## Die Angst vor dem Alter ist völliger Quatsch

Oder ist es die **Angst vor dem Älterwerden**, vor dem nahenden Tod? Alles Quatsch! Dabei können doch heute gesunde 70-Jährige sogar 90 Jahre alt und noch älter werden. Das Durchschnittsalter ist inzwischen auf über 85 Jahre angestiegen. Warum sollte man sich bei diesen Aussichten um das **Sterben Sorgen** machen? Und doch kreisen die Gedanken um Beerdigung, Testament, Erbe und Vorsorge. Gut, das sollte man beizeiten vernünftig regeln, nicht erst, wenn man gebrechlich ist. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sind sinnvolle Dokumente neben Testament und Beerdigungsregelung. Das macht man einmal und rechtzeitig, dann ist aber auch gut und das Thema erledigt.

Alte Menschen beschäftigen sich viel zu sehr über einen allzu langen Zeitraum mit diesen wenig erfreulichen Dingen. Und doch lebt derjenige besser, der auch solche **heißen Eisen cool anpackt**. Wohl dem, der sich zur Beerdigung ein fröhliches Lied wünscht, bunte Blumen begehrt und vielleicht noch den Karnevalsverein, in dem er lange Mitglied war, aufmarschieren lässt.

Der **Tod gehört zum Leben** und ist dafür Platz für Neues zu schaffen. Wer so dem Tod begegnet, hat glücklich gelebt.

Die Angst vor dem Älterwerden ist gerade in Zeiten **moderner Medizin** unbegründet. Heutzutage wird uns so viel erleichtert; die Lebensqualität von Senioren ist erheblich besser geworden. Das Alter muss **keine Last** mehr sein – im Gegenteil, man kann es **wie ein Teenager genießen**. Schauen Sie sich die Werbung an, den Opa, der mit dem Spazierstock über den Balken jumpst, die Oma, die mit ihrer Tochter verwechselt wird und für Beauty-Artikel wirbt.

Alte Menschen haben **keinen Grund, sich über ihr Leben zu beklagen** und **Angst vor dem Tod** zu haben. Das Sterben kann auch Jüngere plötzlich aus Ihrem Lebensglück reißen, und so leicht stirbt man nicht. Wer immer die **Angst des Endes** vor Augen hat, **muss ja krank werden**. Betrachten Sie den **Lebensabend als einen ganz spannenden Abschnitt** Ihres Lebens – so wie sich ein kleines Kind auf Schule und Kindergarten freut oder ein Teenager auf den ersten Kuss, das Date, den Sex. Ja, sehen Sie Ihr Alter mit dem Blick eines Jungspundes, dann wird es auch so. **Seien Sie** ein wenig **verrückt** dabei!

**Negative Gedanken machen depressiv** und so können auch alte Menschen krank an der Seele werden. Wer aber **positiv denkt**, dem wird's auch meistens **gut gehen**. Erwarten Sie nie das Schlechte, das Unangenehme, das Beschwerliche. Gewinnen Sie selbst dem Rollator noch etwas Gutes ab: Sie leben und nehmen teil an der Familie, an den niedlichen Enkeln, dem Aufwachsen der Kinder, an deren Erfolg und Glück. Das macht Sie selber glücklich. Wer positiv denkt, dem gelingt Einiges mehr. Anders herum passiert dem schlechtes, der in allem nur das Negative erwartet. Dann müsste man ja Angst vor jedem Alter haben. Das Seniorenendasein ist so attraktiv, dass es erstrebenswert ist, weil es nur Vorteile bringt. Nehmen Sie es an, wie es ist.

## Alles nur Kopfarbeit!

Oft ist es nur ein **Krampf im Kopf**, ein **Knoten**, der gelöst werden muss. Wir sind geprägt von alten **Vorurteilen, falschen Mythen** – und vergessen dabei, dass die Zeit längst weiter, moderner ist. Gedanklich sind wir stehen geblieben, haben immer noch die **alten Strickmuster** im Kopf „Alt = gebrechlich und beschwerlich“. Werfen Sie endlich **verstaubte Glaubenssätze** wie „Alt = Ende“ über Bord. Lösen Sie sich von dem vermeintlichen Unattraktivsein des Alters. Ja, stehen Sie zu Ihren Falten, das sind die Furchen Ihres Lebens. Jede einzelne Falte steht für Erfahrung, Erlebnis, Höhen und Tiefen, Kenntnis, Liebe, Sex, Leben.

**Entstauben Sie Ihren Kopf, lösen Sie in Ihrem Unterbewusstsein falsche Vorstellungen** vom Altwerden. Notfalls müssen Sie sich gehörig selbst umpolen, denn was in Ihrem Unterbewusstsein fest sitzt, führt Sie instinktiv zu falschen Vorstellungen vom Leben. **Autosuggestion** ist eine etwas komplizierte Methode, die Sie aber erfolgreich auch anwenden können, um den vielleicht Gordischen Knoten in Ihrem Kopf mit einem Schwertschlag zu lösen. Sind Sie nämlich im Kopf blockiert, können Sie sich noch so anstrengen, es wird nicht funktionieren. Einfach gesagt können Sie sich mit **positiven Formeln** über einen langen Zeitraum selbst aufbauen, indem Sie sich selbst (laut oder leise) positive Sätze einreden: „Ich habe keine Angst vor dem Alter“ – „Das Alter ist ein spannender Lebensabschnitt“ – „Ich freue mich auf das Alter“ – „Ich nehme mir viel vor fürs Alter“ – „Das Alter ist der beste Lebensabschnitt“ – „Ich werde im Alter leben wie ein Teenager“. Hunderte Mal über Wochen und Monate gesagt können Sie so Ihr Unterbewusstsein umlenken in eine positive Einstellung aufs Älterwerden. Jedes Mal, wenn Sie die

Schwermut befällt, greifen Sie in die Trickkiste der Autosuggestion. Werfen Sie endlich die **unreflektierten Ängste und falschen Vorurteile** übers Altwerden weg, damit Sie ein **glückliches Leben** führen – auch im Alter!



## Was macht die Generation „60+“ so attraktiv?

Warum sind ältere Menschen in den Augen von Jüngeren so **attraktiv**? Sie gelten mit ihrer **Lebenserfahrung** als wahre Helfer im täglichen Leben, zum Beispiel bei der Überwindung von Lebenskrisen. Ältere haben bessere **Beschützer-Instinkte**, sind abgeklärter und sie bringt so leicht nichts aus der Ruhe. Man kann sich unbesorgt anlehnen, ohne dass gleich ein Hintergedanke entsteht. Senioren sind **souverän, loyal und verlässlich**.

Sie genießen auch **viele Vorteile** wie verbilligte Eintritte in Museen, Zoos, Schwimmbäder oder in alle möglichen Veranstaltungen. Sie haben bevorzugte Plätze in Bussen und Bahnen, erfahren privilegierte Behandlungen und stoßen überall auf hilfsbereite Mitmenschen. Achtung und Respekt begegnet ihnen. Eigentlich ist es doch **schön, älter zu werden**. Ja, das Leben wird angenehmer.

Man muss sich dessen nur immer wieder selbst bewusst werden. **Alt werden** ist also höchst **erstrebenswert**. Man genießt ein **zuvorkommendes Leben**. Der **Respekt** vor dem Alter ist zwar von Kultur zu Kultur verschieden, doch generell gilt die **Achtung vor der Lebensleistung** älterer Menschen.

Die „Ü 60er“ (über 60) bieten **mehr Erfahrung und deshalb auch mehr Sicherheit**. Junge Menschen sind flatterhaft, wissen oft nicht, was sie eigentlich wollen. Man sagt, sie seien weder Fleisch noch Fisch. Das kann Älteren nicht passieren. Bei jüngeren Partnern weiß man nie, ob sie noch in der Testphase sind und vielleicht nach Besserem suchen. Sie ändern ihre Meinung wie das Fähnchen im Winde oder man sagt auch wie ihr Unterhemd.

Ältere achten da mehr auf die **inneren Werte**, auf den **Charakter** eines Menschen; für sie zählt weniger Quantität als vielmehr **Qualität**. Das gilt auch beim Sex. Ältere Männer beispielsweise wissen genau, was eine jüngere Partnerin braucht. Sie setzen eben da an und sorgen für ein einmaliges Erlebnis, für eine nicht alltägliche Erfahrung. Jungspunde sind auf Trophäen aus; sie heften sich ihre Eroberungen wie Sticker an die Pinnwand. Die Generation 60+ hat das alles schon hinter sich, genug probiert und ist **(S)Experte**. Das wissen jüngere Menschen zu schätzen. Sie wollen endlich einen **ruhenden Pol, Beständigkeit, Verlässlichkeit, Sicherheit und eben Geborgenheit**. Übrigens auch in finanziellen Dingen. Ob Haus oder Einkommen, Zeit oder Urlaub, Auto oder Annehmlichkeiten wie Mode, Beauty, Schmuck und Fashion – das haben ältere Menschen im Gegensatz zu Jüngeren wesentlich öfter zu bieten.

Man kann sich an **breite Schultern anlehnen** und findet **Rat** in allen Lebenslagen. Sie brauchen als junger Mensch nicht immer das Rad neu erfinden, vertrauen Sie auf ältere. Die haben auch durchaus die Gelassenheit, ihre Partner eigene Erfahrungen sammeln zu lassen – selbst wenn sie wissen, wie es ausgeht. Aber Menschen lernen nun mal am besten, wenn sie selbst erleben, dass etwas funktioniert oder eben nicht.

Die Ü60er haben **keinen Stress** mehr mit **Pickeln** und **Schönheitswahn, Idealgewicht und Figur**. Sie sind so, wie sie sind – entweder man mag sie oder nicht. Da sind die Seniorinnen und Senioren überwiegend **abgeklärter und cooler**. So manche junge Frau verknallt sich in einen attraktiven Sechzigjährigen mit Silberhaar und Seemannsbart, Pfeife und Bauch. Da kommen die klassischen drei „Bs“ voll zur Geltung: Bauch, Brille, Bart.

**60 ist das neue 30** trifft hier genau auf den Punkt. Erkennen Sie das endlich und nutzen Sie Ihre Chancen. Kokettieren Sie mit diesen Attributen und testen Sie Ihren Marktwert. Man sieht auch immer mehr **reife Frauen**, die sich auf **jüngere Männer** einlassen und damit sehr zufrieden sind. Die haben sich bereits ausgetobt und bieten ihren „Jungs“ viel Erfahrung, tolle Liebe und ein sicheres, glückliches Leben.

Ältere haben angehäuften, konzentrierten **Wissen**, das sie ihren jüngeren Partnern weitergeben – wohl dem, der davon profitieren kann. Vieles wird leichter, auch in der eigenen Ausbildung und Erfahrung. Das **erleichtert das Leben insgesamt**. Rentner und Pensionäre haben das Arbeitsleben hinter sich, wenngleich sie sich auch Beschäftigung fürs Alter suchen sollten. Doch sie müssen nicht mehr arbeiten, um Geld zu verdienen. Sie haben **viel Zeit**, die man für angenehmere Dinge einsetzen kann: ins Theater gehen, reisen, Konzerte, Restaurantbesuche, selber gemeinsam kochen, Freunde einladen, sich weiterbilden, tanzen gehen und so weiter. Man hat viel mehr gemeinsame Zeit, nicht jeder muss seinen eigenen (Arbeits-) Weg gehen. So ist ja häufig in jungen Beziehungen; beide arbeiten und sehen sich kaum, geschweige denn können gemeinsame Unternehmungen planen, und wenn es nur ein Waldspaziergang ist. Es ist **das Wertvollste**, das man sich gegenseitig schenken kann: **Zeit füreinander!**

Senioren haben **viele Vergünstigungen**, die man mit jüngeren Partnern oder als älteres Paar gemeinsam auskosten kann: reduzierte Eintritte in Schwimmbad, Sauna, Zoo, Oper, Konzert, Bahn und Bus, Sonderreisen für 60+, Rabatte in Apotheken, Geschenke zu runden Geburtstagen und vieles mehr.

Alte werden **zuvorkommend** behandelt; man macht Sitzplätze in öffentlichen Verkehrsmitteln für sie frei, bietet ihnen Plätze in der ersten Reihe an, wo sie gut das Geschehen sehen und hören können. Die Gesellschaft ist überall **hilfsbereit**, trägt schwere Taschen ins Haus, bringt Senioren sicher über die Straße, organisiert altersgerechte Veranstaltungen und fördert ihre **geistige wie auch physische Mobilität** durch zahlreiche Angebote der Krankenkassen, Volkshochschulen und Städte wie Tanzveranstaltungen, Spiele-Nachmittage oder Diavorträge. **Die Ü60er stehen im Mittelpunkt, Wohlwollen allerorten.**

Vor allem **Frauen** dienen in zahlreichen **Ehrenämtern** – ob als **Lesepaten** in Kindergärten und Grundschulen beim Vorlesen oder als **Hüte-Omas** in der Nachbarschaft, als Ratgeber in der **Telefonseelsorge** oder als **Sterbebegleitung** im Hospiz. Frauen haben eine **engere Bindung zum gelebten Leben** – durch die **Geburt** von Kindern und die **Fürsorge** um die Kleinen. Frauen erziehen überwiegend und kümmern sich um Ernährung und Gesundheit. Das prädestiniert sie auch besonders für diese Aufgaben, in denen sie aus ihrer großen Erfahrung schöpfen können.

Sie bekommen dabei so viel **Anerkennung** zurück, und wenn es nur das Lächeln eines Kindes ist. Sie kennen ja den Spruch: Der Applaus ist der Lohn des Künstlers. Und hier ist es ein Lächeln, ein Danke, ein Handschlag, ein Streicheln. Daraus schöpfen ältere Frauen die **Kraft** zum Weitermachen, und die überträgt sich auch in ihr privates Leben. Was meinen Sie, wie glücklich solche Frauen ihre Senioren-Beziehung leben!

Natürlich geht es auch in umgekehrte Richtung bei **Männern** im Ehrenamt: Nehmen Sie nur den pensionierten Ingenieur oder

Handwerker, der ehrenamtlich sozial schwachen Jugendlichen aus der Patsche hilft und sie in einen festen Beruf qualifiziert – das ist **gelebte Dankbarkeit auf ewig**. Der Pensionär, der in Entwicklungsländern Hilfe zur Selbsthilfe gibt und Menschen zeigt, wie man Gemüse richtig anbaut und gute Erträge erzielt, schaut in die dankbaren Augen seiner „Schüler“ und fährt glücklich wieder nach Hause. „**Du bist und bleibst in unseren Herzen**“ – ist doch der größte Dank, den man bekommen kann. Man braucht aber gar nicht erst in die Welt zu schweifen, auch hier bei uns gibt es viele Menschen, die auf die Hilfe Älterer warten, ob in der Hauptschule bei der Vorbereitung auf Bewerbung und Jobsuche, in der Gefangenenhilfe bei der Resozialisierung, in der Drogenberatung oder bei der Hilfe für junge Mütter in Konfliktsituationen. Das Leid liegt auf der Straße, und wer könnte am besten helfen, wenn nicht Senioren mit ihrer reichen Lebens- und Berufserfahrung?

## So bereiten Sie sich richtig aufs Alter vor

Natürlich ist es **verkehrt**, erst **zu warten**, bis die Pensionierung kurz bevorsteht. Die **Gefahr**: In jungen Jahren hat man mit Alter und Rente wenig am Hut, man **verdrängt** das – oft zu lange. „Wenn ich in Pension gehe, schreibe ich ein Buch, mache ich eine Weltreise, ordne ich meine Briefmarkensammlung, hefte ich Bilder ins Fotoalbum und so weiter.“ Das sind auf die lange Bank geschobene Vorhaben, die in den meisten Fällen ganz auf der Strecke bleiben.

Deshalb ist Planung angesagt – **Lebensplanung**. Teilen Sie beizeiten Ihr Leben in Abschnitte ein: Heirat – Kinder – Hausbau – Karriere/Weiterkommen – Fortbildung – Freizeitgestaltung/Urlaub/Ferienhaus – Hobbys/Interessen – Freunde/Netzwerke – Altersplanung: Die steht zwar am Ende der Kette, doch sollte sie schon im so genannten „Middle Age“ angepackt werden. Wenn Sie also voll im Saft stehen, so um die 45, sollten Sie an den letzten Lebensabschnitt denken und ihn **sorgsam vorbereiten** – manche Dinge wie **Berufsunfähigkeitsrente oder Risiko-Lebensversicherung** auch schon früher, weil sie dann noch wesentlich billiger sind.

## Welche Vorbereitungen fürs Alter wichtig sind:

- 1. Gesundheit:** Es reicht nicht, mit 60 ein gesundes Leben zu beginnen. Dann sind viele Bereiche im Körper längst nachhaltig geschädigt wie die Lunge durch exzessives Rauchen, die Leber durch regelmäßigen Alkoholkonsum, die Fettwerte durch Übergewicht und so weiter. Wenn Ihnen im **Kopf** bewusst ist, dass Sie **lange leben** wollen (manche wollen das ja gar nicht und leben nach der Devise „Lieber kurz, aber heftig“), dann gilt es, ein **gesundes Leben lebenslang** zu führen.
- 2. Konkret: Nahrung – Getränke.** Es gibt so viele wertvolle Tipps Ihrer Krankenkasse für eine gesunde Ernährung, in die Sie durchaus mal reinschauen können. Sorgen Sie für eine **ausgewogene Ernährung** zwischen Kohlenhydraten (nicht zu viel Nudeln, Kartoffeln, Reis und Brot!), Fetten, Fleisch, Fisch, Gemüse, Salaten und Obst. **Vermeiden** Sie zu **fette Ernährung und Fast Food** (das zwischendurch ruhig mal sein darf, um den Heißhunger danach zu stillen). Suchen Sie mageres Fleisch wie Rindersteaks und mageren Fisch wie Seelachs (zweimal pro Woche!) aus. Man muss nicht immer in Fett und paniert braten, und wenn, dann pflanzliche Fette wie Sonnenblumen- oder Raps-Öl verwenden, Margarine statt Butter, weil die streichfähiger ist und man davon weniger isst, magere Wurst und mageren Käse. Maßvoll Honig oder Marmelade, dafür jeden Tag Gemüse, Salate und Obst. Vollkornbrot statt Weißbrot, Joghurt statt Sahne, Müsli statt Nougatcreme, gedünsteter Fisch statt paniertes Filet, Steak

statt Wiener Schnitzel und so weiter. Sehr hilfreich sind hier die in Mode kommenden **Dampfgarer**: Man hat drei Fächer für Kartoffeln (Nudeln oder Reis), Fleisch (oder Fisch) und Gemüse – die je nach Garzeit ins unterste oder oberste Fach gelegt werden. Wasser kommt in ein Extra-Fach, das erhitzt wird. Der Wasserdampf gart alle drei Zutaten so, dass sie gleichzeitig meist nach 20 bis 30 Minuten komplett essbereit sind.

Der Vorteil: Man bereitet einen komplettes Menü einmal vor und lässt es selbsttätig fertig werden – beim Pfeifton setzt man sich an den Tisch und isst, bereitet vielleicht noch zuvor eine schmachhafte, kalorienreduzierte Soße vor. Ein solches Essen ist **garantiert gesund**. Und **essen Sie nicht über den Bedarf** hinaus, also zu viel. Man weiß beispielsweise, dass unsere Organe **im Alter weniger Energie** – bei einem 75-jährigen Mann um 20 Prozent, bei einer Frau um 15 Prozent – brauchen, um zu funktionieren. Essen im Alter erfordert schon einiges Umdenken: weniger fettreiche Produkte, mehr mit wertvollen Inhaltsstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen – also zwei bis drei Portionen Gemüse am Tag, Salate und ein bis zwei Portionen Obst, dazu Vollkornprodukte, Müsli, Cerealien.

Essen soll auch im Alter **Genuss** bleiben – auch das Auge isst bekanntlich mit. Also bereiten Sie jede Mahlzeit mit Liebe zu, kochen Sie außergewöhnliche neue Dinge und zaubern Abwechslung auf den Tisch; laden Sie Freunde zum Essen ein. Dazu **trinken Sie regelmäßig** mindestens **zwei Liter pro Tag**, am besten Mineralwasser, aber auch Tees und Kaffee sind geeignet – weniger süße Limonaden, Säfte und Alkoholika



wie Bier und Wein (höchstens zwei Gläser pro Woche!). **Ältere Menschen** neigen dazu, viel **zu wenig zu trinken** und trocknen dann innerlich aus. Denn bei Senioren **sinkt** das **Durstempfinden**. Während der Körper eines Säuglings noch zu 70 Prozent aus Wasser besteht, sinkt der Anteil im Alter auf 45 bis 50 Prozent. Auch nimmt die **Muskelmasse** im Alter ab und das **Fett** nimmt zu – deshalb braucht man mit wachsendem Alter **weniger Energie** (Kalorien). Gerade der ältere Körper benötigt deshalb ausreichend Flüssigkeit. Wenn Sie kein Mineralwasser hinunter bekommen, versuchen Sie es mal mit einem Spritzer aus der frischen Zitrone oder schneiden Sie eine Scheibe der Zitrone ab und legen sie ins Mineralwasser. Manche nehmen eine Scheibe Ingwer, aber das ist sehr gewöhnungsbedürftig, nicht jedermanns Geschmack. Oder legen Sie ein/zwei Minze-Blätter ins Glas. Jeder hat da sein Spezialrezept, um Getränke angenehm zu machen. Ersatzweise sind auch Tees oder Gemüsesäfte mitunter eine passende Alternative wie auch heiße Suppenbrühen. Damit haben Sie auf jeden Fall die tägliche warme Mahlzeit schon mal abgedeckt.

- 3. Lebensführung: Essen** Sie **regelmäßig** und lieber **fünfmal kleinere Portionen** (Zwischenmalzeiten) als dreimal zu viel. Und **essen Sie langsam**, denn bis die Nahrungsaufnahme in unserem **Gehirn** angekommen ist (und dieses dann dem Magen funkt: Es ist genug!) vergehen geschlagene **15 Minuten**. Wissen Sie eigentlich, was Sie in 15 Minuten alles in sich hinein schlingen? Auf jeden Fall viel zu viel. Grundsätzlich essen wir zu viel.

Dagegen hilft nur **langsames Essen**, am besten – aber das wird von manchen als Unsitte angesehen – mit der Zeitung in den Händen. Suchen Sie sich weniger störende Elemente aus, indem Sie sich vielleicht beim Essen intensiv unterhalten. Und noch eins: Die Hundertjährigen auf Okinawa **essen 30 Prozent weniger** als der Durchschnitt der japanischen Bevölkerung, weil es völlig ausreichend ist. Wir müssen uns nicht bis zum Anschlag die Kugel geben, das belastet unseren gesamten Organismus. Das ist so, als wenn Ihr Wagen randvoll mit Benzin gefüllt ist und der Kraftstoff während der Fahrt aus dem Tank oder dem Auspuff läuft. Sie haben zu viel und Ihr Körper muss dagegen ankämpfen, das kostet Kraft – unnütz. Eine gesunde Lebensführung bedeutet **Verzicht auf Genussmittel** wie Alkohol, Nikotin und Drogen. Man sagt zwar, dass sich eine Raucherlunge bei Verzicht auf Zigaretten wieder regeneriert wie sich auch eine Säuferleber wieder langsam erholt, aber es könnte bei allzu langem Genuss auch schon zu spät sein. Genussmittel haben auch andere Nachteile, beispielsweise können sie abhängig machen – so auch Tabletten-Missbrauch (Schlaf-/Schmerzpillen). Jede Chemie muss unser Körper (Nieren, Leber) auch erst mal verarbeiten.

- 4. Gewichtskontrolle und Vorsorgeuntersuchung.** Denken Sie schon mit 30 daran, dass Sie das Alter ab 60 in vollen Zügen genießen wollen, auch nicht mit einem schweren Sack auf dem Rücken. Achten Sie immer auf Ihr Gewicht und lassen Sie es nicht aus dem Ruder geraten. **Regelmäßige**

**Gewichtskontrolle** gehört also zu Ihrer Vorbereitung auf den spannenden letzten Lebensabschnitt. Und natürlich sollten Sie die angebotenen **Vorsorgeuntersuchungen** regelmäßig wahrnehmen. Ob gegen Prostatakrebs bei Männern oder Brustkrebs bei Frauen, Hautkrebs, Darmkrebs, ob Blutuntersuchen (Fettwerte, Diabetes), Kontrolle des **Blutdrucks** und anderer alterstypischer Erkrankungen. Wichtig ist, dass solche Tests auf Ihrem Radar stehen – im festen Turnus. Man spricht zwar inzwischen von einem **altersgerechten Gewicht** und ist bei Senioren weit entfernt vom Idealgewicht. Nur über einen krankhaften **Body Mass Index** von 30 (Fettsucht = Adipositas) sollten Sie auch nicht hinauskommen. Bei normaler Größe (175 cm) ist irgendwo bei 100 Kilogramm die klassische Schallmauer fürs Alter.

**5. Medikamente.** Und wenn Sie chronisch erkrankt sind, nehmen Sie immer die erforderlichen **Medikamente** ein. Auch das ist zu kontrollieren, denn **Krankheiten wachsen mit** einem mit. Man hat nicht einmal die eine Krankheit, nimmt dagegen ein Medikament und dann ist gut so – nein! Krankheiten wachsen mit dem Alter mit, und es kann durchaus passieren, dass die Dosis im Laufe des Alterns erhöht werden muss – Paradebeispiel dafür: Altersdiabetiker fangen meist mit Tabletten an, müssen dann aber später auf Insulin umsteigen und dann täglich ein- oder mehrmals spritzen.

**6. Bewegung:** Wir alle wissen, dass Bewegung zum Beispiel **Stress abbaut**. Die wenigsten aber ahnen, dass regelmäßiger

Sport sogar **Krankheiten verhindern oder gar mildern** kann. Wer als Diabetiker dreimal in der Woche 20 bis 40 Minuten stramm läuft (je nach persönlichen Möglichkeiten – einer rennt, ein anderer spaziert), kann unter Umständen auf sein Insulin verzichten und stattdessen mit einer Tablette auskommen.

Bewegung hat noch einen anderen Vorteil: Man hält die **Bandscheiben und den Knorpel in den Gelenken geschmeidig**, beugt so **Arthrosen** vor und sorgt für eine **angenehme Beweglichkeit auch im Alter**. Es leuchtet ein, dass man damit nicht erst ab 60 beginnen darf, sondern schon in seinen besten Jahren. Es ist keine Seltenheit mehr, dass 80-Jährige noch am **Aqua-Jogging-Kurs** (schont Gelenke) teilnehmen. Erkundigen Sie sich nach seniorengerechten Angeboten, einer **Herzsportgruppe** zum Beispiel oder einem gezielten Gewichts-Reduktions-Programm durch Sport für Senioren. Man sieht sie überall, die munteren Ü60-Gruppen: im Schwimmbad, auf dem Trimpfad, im Wald, auf dem Sportplatz, ja selbst auf dem Ozeanriesen bei der Morgen-Gymnastik oder am Pool beim Nachmittagstraining. Aber auch zu Hause selbst können Sie etwas für Ihre Fitness tun, indem Sie nicht immer den Aufzug nehmen, sondern **Treppen steigen**, sich auf den **Hometrainer** schwingen und laufen oder Radfahren. Dehnen Sie Ihre Muskeln mit einem Gummiband – sowohl in den Beinen wie in den Armen, bewegen Sie Schultern und Gelenke – man muss sich nur regelmäßig selbst überwinden und sozusagen den **inneren Schweinehund** überwinden. Schließen Sie sich einer

**Seniorenportgruppe** im Fitnessclub an und nehmen Sie Ihre beste Freundin oder Freund mit, damit Sie keine Ausreden haben, das Training mal wieder sausen zu lassen. Was Sie jetzt brauchen, ist **Konsequenz gegen sich selbst** und **Ausdauer, eiserne Disziplin** - von nichts kommt bekanntlich auch nichts. Sie müssen schon aktiv werden, und zwar rechtzeitig, nicht erst, wenn die Knochen morsch sind.

**7. Kopfkino umprogrammieren.** Dafür wiederum muss wie gesagt das Kopfkino umprogrammiert werden – auf Vorsorge fürs Alter. Beste Möglichkeit dazu ist, sich selbst immer wieder zu sagen, wenn man gerade auf Weltreise oder Schiffstour ist: „Ich will auch mit 60 oder 80 noch reisen und mit dem Schiff über die Weltmeere schippern!“ Gut so, dann auf zum regelmäßigen Sport. Sie müssen also **frühzeitig Gesundheitsbewusstsein entwickeln** und jedes Mal, wenn Sie wieder über die Stränge schlagen, sagen: „Hoppla, das sollte doch nicht sein, ich will doch lange leben!“ Das muss in Ihrem Kopf eingebrannt sein wie die tägliche Nahrungsaufnahme.

**8. Starke Psyche.** Man kann verstandesmäßig noch so viel wollen, wenn die Psyche labil ist, klappt kaum ein Plan. Deshalb sollten Sie sich auch **mental** aufs Älterwerden gut **vorbereiten**. Nehmen Sie nicht jedes Fältchen als Katastrophe, jedes graue Haar als Männlichkeitsverlust. Akzeptieren Sie, dass die Biologie des Menschen sich mit dem Alter weiterentwickelt, ja verändert.

Am besten, man bereitet sich mit geeigneter **Literatur** darauf vor. **Lesen Sie**, was sich wie im Alter **körperlich verändert**, dann können Sie sich auch darauf einstellen. Wenn Sie beispielsweise wissen, dass ab einem bestimmten Alter die Haare langsamer wachsen, muss es Sie nicht beunruhigen, wenn der Drei-Tage-Bart nun sechs Tage braucht und Sie nicht mehr so häufig den Friseur besuchen müssen. Wenn Sie wissen, dass Gewichtsreduktion im Alter schwieriger wird, werden Sie auf Ihre Pfunde genauer achten und nicht mehr zulegen. Wenn Sie wissen, dass die Haut mehr Feuchtigkeit braucht, werden Sie geeignete Lotionen rein präventiv schon einsetzen, auch als Mann. Sonnenstrahlen wirken auf ältere Haut intensiver, also gehen Sie noch mehr in den Schatten.

Das Lungenvolumen verringert sich, also schwimmen Sie nicht wie ein Junger eine Stunde lang, sondern begnügen sich mit einer halben. Die Haarfarbe verändert sich, die Haut wird schlaffer, Haare fallen aus, an anderen Stellen wie Nasenflügeln und Ohren oder Brauen schießen Sie wie Kraut aus dem Boden. Akzeptieren Sie es oder betreiben Sie Kosmetik. Man muss auch heutzutage nicht mit wuscheligen Augenbrauen als Mann auftreten. Manchmal fragt die Friseurin von sich aus schon: „Augenbrauen stutzen, Nasen- und Ohrenhaare beseitigen?“ Fängt man aber einmal damit an, wird es zur lebenslangen Aufgabe. Manchmal wirken buschige Augenbrauen bei Männern auch sexy – und man lässt sie halt so. Für alles das brauchen Sie ein **gesundes Selbstwertgefühl**, ein **starkes Ego**, **Selbstbewusstsein**: „Ja, so bin ich mit Ecken und Kanten; mögt mich so oder lasst

es!“ Sorgen Sie beizeiten dafür, dass Sie das Alter so annehmen wie es ist. Bei **Anzeichen psychischer Labilität** sollten Sie einen Fachmann, **Psychologen** oder Neurologen, aufsuchen und das Problem mit ihm besprechen.

Es gibt Fachleute fürs Altern, spezielle **Therapeuten für Senioren**. Da wir auf eine immer ältere Gesellschaft zusteuern, hat sich dazu eine neue Wissenschaft etabliert, die **Gerontologie**. Sie beschäftigt sich mit den psychischen Problemen älterer Menschen in Verbindung mit ihren medizinischen Gebrechen, typisch dafür **Alzheimer**, der Gedächtnisverlust im Alter. Aber auch **Altersstarrsinn**, **Altersaggressionen**, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Parkinson und andere typische Alterserkrankungen gehören dazu. Wer psychisch gestärkt ins Alter marschiert, hat die halbe Ernte schon eingefahren. Den Rest schaffen Sie mit Ihrer Power. Noch eins: Die **Elastizität unserer Muskeln lässt** im Alter **nach**, deshalb sollten Senioren generell ihre **Muskeln nicht kalt überdehnen**, sondern langsamer an schwere Aufgaben herangehen. Beispielsweise sind die **Schultergelenke** besonders gefährdet und eine häufige Verletzung im Alter bei Überdehnung.

- 9. Alternative Medizin.** Man muss nicht immer gleich mit der **chemischen Keule** auf Wehwehchen reagieren. Manchmal tun's auch **pflanzliche oder homöopathische Mittel**. **Alternative Medizin** wie traditionelle **chinesische Medizin** (TCM) in Form von **Akupunktur** beispielsweise zeigt gute Erfolge. Teilweise werden solche Anwendungen inzwischen auch von deutschen Krankenkassen bezahlt, insbesondere bei

der Schmerztherapie. Es gibt spezielle **Naturheilmittel** gegen Altersbeschwerden, Anti-Falten-Cremes auf pflanzlicher Basis ohne Allergene, Beruhigungs- und Schlaftees ganz auf Naturbasis und vieles mehr. Vertrauen Sie gerade im Alter auf die **Kraft der Natur**. Paradebeispiel ist hier die **Ginkgo**-Pflanze, die vor allem in Japan und China große Bedeutung hat, aber auch Einzug in unsere Apotheken gehalten hat – in Form von Kapseln, Tees und Dragees.

**10. Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aufbaustoffe.** Viele Menschen vertrauen auf Nahrungsergänzungsprodukte wie Vitamine, Spurenelemente und Aufbaustoffe – besonders solche, die aufs Alter gut vorbereiten. Sie fangen beizeiten damit an, solche Stoffe zu konsumieren, die fit halten, das Gehirn gut versorgen sowie Herz und Kreislauf stärken. Es ist gut, das auszugleichen, was im Alter dem Körper fehlt oder was er mehr braucht – beispielsweise **bei Frauen Kalzium** (Milch und Milchprodukte), weil die **Knochenmasse abnimmt**. Hier hilft zum Beispiel Vitamin D, was in fettem Fisch, Margarine und Eigelb enthalten ist. Auch die **Funktion von Nieren und Leber** lassen im Alter nach, was einerseits gut zu beobachten ist und andererseits durch viel Trinken und gesunde Nahrung unterstützt werden sollte.

Das **Geruchs-und Geschmacksempfinden lassen nach**, deshalb sollten Senioren **kräftiger** ihre Speisen **würzen**, aber **nicht mit Salz**, sondern mit **Kräutern**. Und generell brauchen wir alle **Jodsalz**, weil der die Schilddrüsenfunktion unterstützt. Wir haben in unserem Körper zu wenig Jod. Den



körperlichen Abbau können Senioren aber auch durch **ausreichend Bewegung** aufrecht erhalten. **Sonnenlicht** hilft auch dabei, deshalb sollten ältere Menschen sich oft **im Freien** aufhalten und an die **frische Luft** gehen. Geht das wegen Gebrechlichkeit nicht, sind Nahrungsergänzungen entsprechende Vitamine sinnvoll. Aber bitte **nicht jeden Schönheitswahn** wie Antifalten-Operationen und zig Anti-Aging-Cremes mitmachen. Es kommt der Punkt, wo man das **Alter** mit allen Begleiterscheinungen einfach **akzeptieren** muss. Und das hat auch seine besondere Attraktivität.

- 11. Neue Aufgaben.** Man weiß doch, dass nach dem Arbeitsleben oder der Kindererziehung das **große Loch** kommt. Das ist ja fast so als ob man zum Weihnachtsstress jedes Jahr das gleiche Argument bringt: „Weihnachten kommt ja immer so plötzlich!“ Sie wissen in etwa, für welchen Zeitraum Sie planen müssen. Suchen Sie sich neue Beschäftigung, und das Gute daran ist, dass Sie es ganz cool und relaxed angehen dürfen. Übernehmen Sie ein **Ehrenamt**, unternehmen Sie Reisen, planen Sie Aktivurlaube, sortieren Sie endlich Ihre Briefmarken, planen Sie den lange gehegten Wunsch nach einem **Gartenteich**, krempeln Sie Ihren Garten um, renovieren Sie Ihr Haus, bauen Sie einen **Wintergarten** oder vielleicht einen **Pool** im Garten, einen Whirlpool im Haus. Es gibt so viele nützliche Aufgaben. Wichtig ist die **Regelmäßigkeit**.

Planen Sie solche Beschäftigungen, die Sie immer wieder fordern, Beispiel: Es gibt junge Menschen aus sozialen Brennpunkten, die eine Begleitung für ihren Schritt in die

eigene Selbständigkeit, in den Beruf dringend brauchen. Das wird sogar von der Regierung gefördert. Bei auftretenden Problemen sind die Senioren Vermittler zwischen Betrieb und Jugendlichen, damit nicht gleich die Kündigung ins Haus flattert. Jeder Jugendliche hat seinen eigenen Betreuer, der ihn über drei Jahre während der Ausbildung begleitet und Lebenshilfe für ein eigenständiges Dasein gibt. Es muss aber nicht immer so anspruchsvoll sein, auch Hausaufgabenhilfe in Grundschulen, Über-Mittag-Betreuung und Essensausgabe sind sinnvolle Jobs ohne Stress. Planen Sie das Leben nach der aktiven Arbeit. Manche **Manager** übernehmen sogar noch mit 70 und älter **verantwortungsvolle Posten**, sanieren marode Betriebe, erhalten Arbeitsplätze, bringen Großprojekte zu einem guten Ende. Vermeiden Sie Untätigkeit und Langeweile.

Vielleicht bauen Sie sich sogar noch ein **eigenes Business** im **Internet** auf. Das ist heute **kinderleicht** und **ohne Risiko** möglich. Sie können in einem **Online-Shop digitale Produkte** wie eBooks, Videos oder Fotos verkaufen, und so werden Sie im Alter noch zum **Werbeprofi** und verdienen **viel Geld**. Sie haben **kaum Investitions- und Lagerkosten**; digitale Produkte erstellen Sie einmal und kopieren Sie so oft, Sie wollen.

Die Lektüre Ihres Kontoauszuges wird zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung – **völlige Unabhängigkeit im Alter**. Dabei hilft Ihnen das Internet auch noch bei **kostenloser Werbung** in zahlreichen Portalen, wo sich genau die Kunden aufhalten, die Ihre Problemlösung suchen. Treffsicherer geht

’s ja nicht. Das wäre doch toll, **als Senior noch einmal durchzustarten** und etwas ganz Neues zu probieren. Beachten Sie auch **folgenden Aspekt**: Mit der Rente oder Pension nimmt man zwangsläufig **finanzielle Abstriche** in Kauf, zum Beispiel gibt’s kein Weihnachts- und Urlaubsgeld mehr. Die Rente gleicht nicht den aktiven Verdienst aus, viele Senioren verdienen im Alter weniger, wenn sie nichts auf die hohe Kante gelegte haben. Mit dem Internet-Business machen Sie das mehr als wett und führen als Ältere ein **Leben ins Saus und Braus**.

**12. Meditation und Transzendenz.** Auf der japanischen Insel Okinawa, wo die meisten Hundertjährigen leben, übernehmen Frauen nach einem erfüllten Leben mit Kindererziehung ganz **neue Aufgaben**. Sie werden Mittler zwischen dem Diesseits und Jenseits, quasi ein **transzendentes Medium**. Die japanischen Alten sind in dieser Rolle hoch angesehen. Sie vermitteln der Gesellschaft ein Gefühl von höheren Werten, einen Sinn für ein Leben nach dem Tod, den Übergang vom Diesseits ins Jenseits. Bei uns treffen wir auf ähnliche Phänomene, wo Frauen zum Medium werden und die Zukunft lesen, vorhersagen und deuten, aus den Händen lesen und Lebenshilfe geben, Hoffnung machen. Dies ist mal ein ganz anderer Weg nach der aktiven Beschäftigung. In China sieht man unzählige Frauen in den Fußgängerzonen der Städte, die ihren Mitmenschen solche Dienste anbieten und die Zukunft, Gesundheit, Perspektiven aus den Händen lesen.

**13. Aktion statt Stagnation.** Nehmen Sie Ihr **Leben selbst in die Hand** und warten nicht darauf, dass Sie jemand ans Händchen nimmt und führt. Begreifen Sie Ihren letzten Lebensabschnitt als **aktiven Teil Ihres Daseins**, ja werden Sie ruhig hektisch geschäftig. Erfüllen Sie sich endlich **Wünsche** und konstruieren neue Aufgaben, das ist wichtig. Verschwenden Sie **nicht** Ihre Zeit mit **Nichtstun, Berieselung und Lamentieren**, das bringt nichts, sondern raubt Ihnen nur wertvolle Lebenszeit.

Wie deprimierend muss es doch sein, vor der Glotze seinen letzten Abschnitt abzusitzen – und obendrein schafft es nur neue **Gesundheitsprobleme**. Nehmen Sie sich das Argument „Ich kann ja nicht, weil die Gesundheit nicht mehr mitspielt!“ Natürlich spielt Ihre **psychische Verfassung** dabei eine **übergeordnete Rolle**, die leider von der Schulmedizin nicht so ernst genommen wird. Deshalb müssen Sie die selbst in die Hand nehmen. Achten Sie im Alter auf **gute Stimmung**, verfallen Sie **nicht in Selbstmitleid**. Sie kennen das doch: Sorgt sich ständig jemand um seinen Rücken, bekommt er auch Schmerzen, sorgt er sich um seinen Magen, stellen sich Magengeschwüre ein. Denken Sie mal weiter: Was kann bei dauernden Magengeschwüren passieren? – Richtig: Krebs! Es gibt spezielle **psychosomatische Kliniken**, die sich nur mit Krankheiten aufgrund psychischer Probleme beschäftigen. Menschen haben Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen – nur weil die Seele krank ist. Und bei Älteren passiert das noch viel schneller, weil die Grundkonstitution des Körpers schwächer, eingeschränkter ist.

Sie sind anfälliger nicht nur für Grippe, sondern auch für Psychosen, Ängste, Depressionen. Das **Immunsystem** von Senioren ist **schwächer** als das von 25-Jährigen. Und meistens sind auch noch Vorerkrankungen in einem langen Leben daran beteiligt.

Haben Sie also Spaß daran, alt zu werden. Mit dieser Einstellung umschiffen Sie geschickt den altersbedingten körperlichen Abbau und steuern ihm entgegen. Suchen Sie dabei gezielt die **Nähe von jungen Menschen**, denn das baut auf. Sie bleiben so in deren Welt, kennen ihre Sprache und die jugendlichen Interessen, die Sie selbst abkupfern können. Der Umgang nur mit Gleichgesinnten ist doch immer derselbe: Gespräche über Krankheiten, Ärzte, Gebrechen und wer nun schon wieder gestorben ist. Das ist doch öde. Erfrischen Sie sich mit jungen Themen, anderem Gesprächsstoff, jungen Aktionen – machen Sie da mit! Wie gesagt, den letzten Lebensabschnitt immer wie eine spannende, aufregende Teenager-Zeit sehen.

Oberstes Ziel ist: glücklich auch im Alter! Noch eins: Achten Sie immer auf eine **gute Partnerschaft**, auch mit 70 und 80 Jahren – auch mit Sex im Alter. Und gehen Sie **unter Leute**, wenn Sie allein leben und sich **einsam** fühlen – sofort raus, wenn das Gefühl aufkommt. Machen Sie „action“. Dass die verschiedenen Lebenspläne höchst unterschiedlich sein können, beweisen drei Alterungsforscher: Der eine spendet regelmäßig Blut, ein anderer verzichtet jeden Morgen auf das Frühstück sowie montags, mittwochs und freitags auch auf das Mittagessen und der dritte nimmt seit Jahren

geheimnisvolle Pillen. Was damit gesagt werden soll: **Jeder Lebensplan ist individuell**, es gibt **nicht den einen richtungsweisenden**. Jeder Mensch richtet sich so aufs Altern ein, wie er es persönlich für seine Verhältnisse für richtig hält. Werden Sie also jetzt nicht wankelmütig, wenn Sie diese drei unterschiedlichen Pläne hören, denn sie werden nicht auf Ihr Leben übertragbar sein. Alle drei Forscher haben ein großes Ziel: **Sie wollen möglichst alt werden** – und verfolgen dabei unterschiedliche Wege. Sie sind führende Experten für Altersforschung und müssen wissen, was sie tun. Dabei ist der Wunsch nach dem **ewigen Jungbrunnen** so alt wie die Menschheit, die Pille gegen das Altern – vielleicht gibt es sie eines Tages.

Man möchte glücklich und fit alt werden, aber **nicht am Tropfenden**. Deshalb ja auch die **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung** beizeiten, damit der **Arzt nicht aus ethischen Gründen das Leben so lange erhalten muss**, wie es die moderne Medizin zulässt. Er darf aus eigenen Stücken die Apparate nicht abschalten und Sterbehilfe leisten. Das kann nur jeder für sich selbst bei klarem Verstand bestimmen.

- 14. Kein Blick zurück im Zorn!** Schauen Sie nicht ständig wehmütig zurück auf Ihr **bisheriges Leben**. Erinnerungen sind gut, wenn sie positiv sind. Betrachten Sie ruhig alte Bilder. Bleiben Sie aber nicht in der Vergangenheit hängen. Sie leben jetzt – Carpe Diem – **lebe den Tag**. Genießen Sie jede Stunde so als sei es die letzte. Schmieden Sie **Pläne für das Jetzt**. Vergleichen Sie nicht ständig das Vergangene mit

dem Jetzt. Jeder Lebensabschnitt hat seine besonderen Reize, auch und gerade das Alter. Jung ist man auf Abenteuer aus, alt genießt man die Vorzüge für Senioren und schöpft aus reichhaltiger Erfahrung, genießt vor allem die hohe Lebensqualität. Junge Menschen greifen auch schon mal gerne daneben, machen Fehler, sammeln Erfahrungen – manchmal auch schlimme. Verfallen Sie bitte **nicht in typische Seniorenmuster** wie „Ich bin so allein; ich kann nicht mehr raus, weil es mir schlecht geht; ich umgebe mich nur mit alten Menschen; wir beklagen gegenseitig unser Leid; was waren die Zeiten früher so toll; ich vermisse dies und das; mir geht es nicht gut, ich habe nicht genug vom Leben erhalten.“ Der Blick zurück im Zorn ist nicht gut und zieht Sie nur runter. Lassen Sie das bitte. Wenn solche Stimmung aufkommt, steuern Sie sofort mit positiven Formeln wie „Es geht mir gut, das Alter ist spannend und macht mich glücklich!“ dagegen.

Nun wissen Sie, wie Sie sich gut aufs Alter vorbereiten. Führen Sie die Liste individuell fort. Jeder hat da seine ganz persönlichen Präferenzen, und das ist auch gut so. Es gibt nicht den einen Lebensplan für die 60+Generation, den muss man schon selbst entwickeln. Wie wäre es, wenn Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zusammensetzen und einen gemeinsamen Plan entwickeln. Machen Sie ein Brainstorming, schreiben Sie eine Plus/Minus-Liste. Dann filtern Sie das heraus, was zu Ihnen passt und was Sie mit welcher Priorität vorbereiten wollen. Ist doch eine gute Idee – oder?

## 50 verrückte Ideen, um cool alt zu werden, auf die Pauke zu hauen und das Alter zu genießen

Was halten Sie von dem alten Pfadfinderspruch: „Jeden Tag eine gute Tat“. Münzen Sie ihn einfach um: „Jeden Tag eine verrückte Tat!“ Und so halten Sie sich frisch und immer in Bewegung. Organisieren Sie Ihr ganz persönliches Brainstorming und ergänzen Sie die Liste nach Ihrer individuellen Gemütslage. Jeder hat seine eigenen Präferenzen und individuellen Vorlieben, wie er denn verrückt sein möchte.

Hier einige Anregungen, um zu eigenen Ideen zu finden. Danach schicken Sie Ihre Liste an Freunde, und Sie werden erstaunt sein, was da alles wieder zurückkommt. Ihre Liste potenziert sich; Sie werden zahlreiche weitere verrückte Ideen bekommen, um Ihr Leben spannend und abwechslungsreich zu gestalten. Los geht's:

- 1. Gesunde Ernährung** ist zu jeder Zeit wichtig. Planen Sie doch mal einen Tag mit frischen Salaten, frischem Gemüse und gekochten oder gedünsteten Lachs. Probieren Sie verrückte Kombinationen mit exotischen Gewürzen. Drapieren Sie Gemüse und Salate zu verrückten Kombinationen auf dem Teller – das Auge isst schließlich auch mit! Formen Sie mit Salat und Gemüse witzige Figuren auf den Teller.
- 2. Um genügend Flüssigkeit** zu sich zu nehmen, sollten Sie Mineralwasser „verfeinern“ und zum Beispiel mit einigen Spritzern aus der frischen Orange würzen. Hier gibt es viele Kombinationen, das Wasser angenehmer zu machen. Und



dann mischen Sie gleich zwei Liter in einer Kanne an – das ist dann Ihr Tagespensum.

- 3.** Wenn Chinesen frieren, haben sie eine besondere Idee: Sie **hüpfen** in der Wohnung, **klatschen** sich mit den Handflächen auf Oberschenkel und Oberarme, auf Brust und Bauch, auf die Schultern. Das können Sie auch praktizieren, ohne dass Sie frieren. So halten Sie sich **ständig verrückt in Bewegung**. Und wenn Sie als Senior oder Pensionär immer noch viel am Schreibtisch sitzen, dann stehen Sie hin und wieder auf und klatschen sich auf die Schenkel, kugeln Ihren Kopf, ziehen die Schulter hoch, entspannen Sie Ihre verkrampte Muskulatur und vor allem die Augen.
- 4.** Gehen Sie **dreimal in der Woche** ganz verrückt an Ihre **physischen Grenzen**, denn mindestens 30 Minuten Dauertraining bis an die persönliche Belastungsgrenze (Sie müssen schwitzen) baut Fett ab, Muskeln auf und hält den Kreislauf in Fahrt. Hüpfen Sie im Wald über einen Baumstamm; laufen Sie das Treppenhaus rauf und runter; begegnet Ihnen dabei die lächelnde Nachbarin, sagen Sie einfach: „Ja ja, was man nicht im Kopf hat, hat man in den Beinen – wieder mal die Geldbörse vergessen!“
- 5. Hirnjogging einmal anders:** Rechnen Sie komplizierte Aufgaben im Kopf, während Sie Sport treiben (die Zeit vergeht schneller und Sie bewegen auch Ihre grauen Zellen). Rechnen Sie doch mal auf dem Ergometer Ihr Monatsgehalt in Stundenlohn um. Halten Sie sich geistig fit durch tägliches

Lesen von Nachrichten oder Reiseberichten. Schreiben Sie nette Kindergeschichten für Ihre Enkel und lesen Sie die vor. Üben Sie Theaterrollen für die Laienbühne ein, bei der Sie mitspielen. Suchen Sie anspruchsvolle Aufgaben. Schreiben Sie Gags für verschiedene Comedy-Sendungen und reichen Sie beim Radio oder Fernsehen ein.

6. Vielleicht fällt Ihnen etwas ein, womit Sie sich als **Superstar** im TV bewerben können. Es gibt viele Beispiele mutiger Senioren, die dabei schon aufgetreten sind und auch Erfolg hatten. Die singende Oma, der steppende Senior, Opernsänger, Fakire oder Feuerschlucker haben sich hier schon vorgestellt. Trauen Sie sich nur, Sie sind für keinen Klamauk zu alt.
7. Auch das klingt verrückt, ist aber wahr: Benutzen Sie einmal täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, **Zahnseide**. Die entfernt Bakterien zwischen den Zähnen und schützt so nicht nur Ihre Mundflora, sondern auch Ihren Kreislauf vor Entzündungen und Infekten, sorgt so für ein starkes Immunsystem. Haben Sie Brücken, nutzen Sie kleine **Spezial-Bürsten**, mit denen Sie unter die Zwischenräume gehen können und die mit der Zahnbürste kaum zu reinigenden Stellen erreichen können. Eine **Munddusche** ist auch nicht verkehrt.
8. Ist Ihre **Haut zu trocken**, was auch im Winter häufig vorkommt oder wenn Sie längere Zeit einer Klimaanlage

ausgesetzt sind, dann nehmen Sie doch mal ein **Öl-Bad**, so wie man es mit Babies macht – auch Alte dürfen sich in Baby-Öl baden! Warum sollte das nur für Kleinkinder gut sein? Und dann nehmen Sie ruhig auch die Quietsche-Ente mit in die Wanne. Werdet wieder wie die Kinder!

- 9.** Fahren Sie **Tretboot**, das hält die **Gelenke** beschwerdefrei, weil es die Knorpelmasse aktiviert und mit Sauerstoff versorgt. Laden Sie Neffen und Enkel ein, dann haben Sie bestimmt Spaß. Vor allem bleiben Sie in Kontakt mit der Sprache der Jugend und sind immer up to date.
- 10.** Ganz Verrücktes machen junge Leute mit **Schaumpartys**, Mehlschlachten oder sich mit **farbigem Pulver bewerfen** wie beim Holi-Festival, dem indischen hinduistischen Frühlingsfest. Diese Masche kommt inzwischen auch nach Europa. Schauen Sie, wo solche verrückten Events in Ihrer Nähe stattfinden und mischen Sie sich einfach unters Volk. Das hält jung und fit, und man kommt mit jungen Menschen in Kontakt. Ist das nicht verrückt, als Oma oder Opa sich mit farbigem Pulver zu bewerfen?
- 11.** **Vergrößern Sie Ihr Gehirn mit Aquajogging** – das ist kein Witz, es geht und ist wissenschaftlich sogar bewiesen; auch eine verrückte Idee. Manchmal reicht der Glaube daran. Beobachten Sie dabei Ihre Mitturner und stellen sich mal deren Spatzenhirn vor. Aber buchen Sie einen Kurs. Mitunter bezahlt das sogar Ihre Krankenkasse, wenn Sie Herz-

Kreislaufprobleme haben zum Beispiel oder Diabetes und Übergewicht.

- 12.** Verbringen Sie mal **eine Nacht als Obdachloser**. Das ist eine tolle (Grenz-)Erfahrung und lässt Sie die Welt aus einem anderen (dankbaren) Blick betrachten. Sie werden tief glücklich über Ihr doch angenehmes Leben sein und lernen es zu schätzen.
- 13.** Natürlich können Sie auch in den **Puff** gehen – mit einer Potenzpille im Gepäck vielleicht. Das ist absolut abgefahren.
- 14.** Buchen Sie einen **Städtetrip** und erkunden Sie die Metropolen, besuchen Sie Museen und Sehenswürdigkeiten im In- und Ausland – auf eigene Faust. Vielleicht nutzen Sie dazu die neu eingerichteten Billig-Buslinien, die vor allem bei jungen Menschen begehrt sind. So bleiben Sie unmittelbar in Kontakt zur Jugend. Und vielleicht packen Sie unterwegs dann noch Ihren Laptop oder Ihr Smartphone aus und surfen wie wild und machen es dem jungen Publikum nach. Oder machen Sie sich einen Spaß daraus, die Billig-Tickets der Airlines abzustauben. Es gibt wahre Profis, die genau verfolgen, wann ein Low Cost-Flieger wieder einen Paken Billigflüge auf den Markt wirft. Die sitzen dann nachts am Rechner und schnappen sich Barcelona für 9,99 Euro.

- 15. Pilgern** Sie doch mal den **Jakobsweg** nach Santiago de Compostella in Spanien. Das ist in jedem Alter eine tolle Grenzerfahrung, eine Besinnung auf sich selbst. Es ist nie zu spät, solch eine Erfahrung zu machen, mit schmerzenden Füßen, regennasser Kleidung, Übernachtung in einfachen Herbergen – aber auch in strahlendem Sonnenschein, mit neuen Begegnungen aus aller Herren Länder und dem Erfolg jeder Etappe – am Ende mit dem Besuch am Grab des Heiligen Jakob. Und schön den Pilgerpass immer abstempeln lassen, denn am Ende gibt's dafür auch eine Urkunde. Sie können natürlich auch nach Lourdes oder Neviges pilgern. Aber der Jakobsweg steht für Strapazen, eigene Grenzerfahrungen, Gefühle zwischen Aufgeben und Durchhalten. Als Senior haben Sie Zeit und müssen das nicht in ein zwei Wochen Urlaub durchpeitschen. Viele Menschen machen das nach Abschluss des Studiums oder zu Beginn des beruflichen Ruhestandes.
- 16.** Suchen Sie auch **andere Grenzerfahrungen** wie Bergsteigen, Tauchen, Fallschirmspringen, Radfahren, Paragliding, Segelfliegen, Ballonfahren oder fangen Sie neue Sportarten wie das Golf spielen an. Muten Sie sich das zu, was Sie können, und sichern Sie sich mit einer erfahrenen Begleitung ab.
- 17.** Halten Sie Ihren **Geist** wach – durch Riesen-Puzzle, Memory, Kreuzworträtsel, Bücher lesen. Nehmen Sie den Zauberwürfel Ihres Enkels und knacken Sie die Nuss. Gehirnjogging nennt

man das, und bitte täglich. Sudoku (Zahlenrätsel) ist angesagt – kann man auch online spielen. Schach ist eine geeignete Aufgabe. Vielleicht schließen Sie sich noch einem Schachklub an und nehmen sogar an Meisterschaften teil. Hier ist Regelmäßigkeit garantiert. Stauben Sie noch einen Pokal ab.

- 18. Engagieren Sie sich sozial** in der Telefonseelsorge, Gefangenen-Betreuung, Obdachlosenhilfe oder Bahnhofsmission, schenken Sie Essen in der Suppenküche aus oder organisieren Sie eine Kleiderkammer für Bedürftige. Das hält fit, und Sie treffen jeden Tag auf neue Menschen. Bei der Hausaufgabenhilfe und Über-Mittag-Betreuung oder als Vorlesepaten kommen Sie mit jungem Publikum zusammen.
- 19.** Machen Sie **Skiurlaub** in einem mondänen Wintersportort. Natürlich können Sie sich auf die Piste wagen; nehmen Sie einen Skilehrer mit oder schließen sich dem Bambini-Kurs an. Viel wichtiger ist aber **Aprés Ski**: die Party danach mit den hübschen Skihäschen.
- 20. Erfüllen** Sie sich endlich einen **Traum** – und wenn es der Fallschirmsprung oder die Ballonfahrt ist. Machen Sie es endlich. Fahren Sie auf der Cartbahn mit einem Miniflitzer, gehen Sie auf die Kirmes in die Achterbahn (wenn es Ihr Herz mitmacht), besuchen Sie noch mal einen Tanzkurs – vielleicht für lateinamerikanische Tänze wie Tango. Erfüllen Sie sich Träume, die in Ihrer Jugend aus welchen Gründen auch immer auf der Strecke geblieben sind. Jetzt ist Zeit, sie nachzuholen.

Freuen Sie sich wie ein kleines Kind. Denken Sie nach, was Sie als junger Mensch alles unternehmen wollten. Versetzen Sie sich genau in diese Lage. Und ab geht die Post. Vielleicht hatten Sie als Kind den Traum, Lokomotivführer zu werden. Das geht heute noch, indem Sie sich eine der vielen Museumsbahnen aussuchen, die besuchen und den Lokführer bitten, ihm assistieren zu dürfen.

- 21.** Gehen Sie an den **FKK-Strand**. Was meinen Sie, wie viele ältere Leute sich da ganz ungeniert entblößen und im Adamskostüm zeigen? „Die haben aber Mut, mit dem Hängebusen würde ich mich aber schämen!“ Pfeifen Sie auf solche Sprüche und seien Sie selbstbewusst.
- 22.** Gehen Sie mit Ihrer Frau/Freundin zur **Typberatung** – für eine neue Frisur, neuen Teint, neue modische Kleidung. Oder lassen Sie sich gemeinsam beraten und einen neuen Style verpassen.
- 23.** Schließen Sie sich einem **Sportverein** an, aber nicht unbedingt der Herzsportgruppe, sondern jungen Sportarten wie Tennis, Badminton oder Ski alpin.
- 24.** Stellen Sie für Ihre Freunde doch mal ein ganz verrücktes **Dinner** zusammen. Machen Sie es so wie beim Promidinner im Fernsehen: Schreiben Sie eine Menükarte und wählen Sie für jeden Gang ganz exotische Namen, so dass Ihre Gäste ins Grübeln kommen. Dekorieren Sie originell, servieren die

passenden Getränke und zaubern nun jeden Gang auf den Tisch.

- 25.** Gehen Sie ruhig in die **Disco** und bestellen sich einen Energy-Drink. Das hält fit und bringt Sie in den Mittelpunkt. Und mit Ihrer jungen Begleitung legen Sie eine flotte Sohle aufs Parkett.
- 26.** Als Seniorin/Senior ins **Fitnessstudio** gehen, aber nicht unbedingt Muskelaufbau-Proteine bestellen.
- 27.** Grundsätzlich sollten Sie **auf alle Angebote für Senioren pfeifen**, es sei denn, damit ist ein finanzieller Vorteil verbunden. Sie wollen doch Spaß haben wie ein junger Mensch, also suchen Sie Offerten für junge Menschen. Sie brauchen nämlich keine Senioren-Sportgruppe oder gleich den Rollstuhl – es sei denn, Sie wollen sich damit einen Vorteil im Flugzeug erschleichen und lassen sich als erster in den Flieger schieben und bekommen einen Platz mit größerer Beinfreiheit.
- 28.** Spielen Sie den **Vorlese-Onkel** oder die **Lese-Tante** im Kindergarten oder der Grundschule, machen Sie Hausaufgaben-Betreuung oder spielen Sie die Hüte-Oma. Der Umgang mit Kindern hält fit.
- 29.** Nehmen Sie sich **einen Tag** in der Woche vor, an dem Sie nur herzlich **lachen** wollen. Unterstützen Sie das mit einem



witzigen Buch oder lesen Sie **Witze** im Internet, malen Sie sich aberwitzige Begebenheiten aus, erzählen Sie anderen Menschen Witze – auch am Telefon. Sie können auch ein Lachseminar besuchen. Sie wissen doch: Lachen steckt an.

- 30.** Gönnen Sie sich öfter mal etwas Gutes, zum Beispiel eine **Ganzkörper- oder Fußmassage**. Bestehen Sie als Frau darauf, von einem jungen Mann verwöhnt zu werden und umgekehrt als Mann, von einer jungen Frau bedient zu werden. Gehen Sie zur Thai-Massage, wenn es in Ihrer Nähe ist.
- 31.** **Meditation** lässt einen zur inneren Ruhe finden, abschalten von Hektik und Stress, ausgeglichener werden. Meditieren Sie also mal öfter. Dabei gibt es ganz einfache, verrückte Methoden. Zum Beispiel die **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen. Das Prinzip beruht auf Anspannung und Entspannung.
- 32.** **Drogen, Zigaretten und Alkohol** sollte **tabu** sein, wenn Sie Ihr Leben im Alter genießen wollen – und zwar das ganze Leben lang. Ein Glas Wein oder mal ein Bier dürfen Sie dann auch echt genießen. Oder trinken Sie ein Glas Sekt mit Orangensaft, allein das prickelnde Feeling reicht schon. Zaubern Sie stattdessen fruchtige Cocktails ohne Alkohol. Kommen Sie auf den Tee-Geschmack. In China beispielsweise gibt es jede Menge reine **Teehäuser**, wo nur die unterschiedlichsten Sorten getrunken werden. Die können

mitunter recht teuer sein, weil sie handverlesen gepflückt werden und es nur geringe Anbauflächen gibt. Aber auch an Schwarzem Tee finden Sie unterschiedliche Sorten. Vielleicht gelingt es Ihnen, wie die Engländer einen guten **Afternoon-Tea regelmäßig** einzuführen. Zelebrieren Sie das.

**33. Färben** Sie doch mal Ihre **Haare** ganz verrückt, vielleicht knallrot oder lila. Wenn Sie es nicht mehr sehen können, einfach wieder umfärben. Oder rasieren Sie sich einen Bart ab, den Sie seit über zwanzig Jahren tragen, oder lassen sich mal einfach einen wachsen. Ungewöhnliche Outfit-Veränderungen sind für einen selbst ein neues Erlebnis - man ist nie zu alt für bunte Haare.

**34.** Schreiben Sie doch einfach mal **romantische Liebesgedichte**. Es ist nie zu spät für Romantik und Gedichte, seine Liebe zu erneuern und wieder zu bestätigen. Ihre Partnerin oder ihr Partner wird sich wundern. So peppen Sie Ihre Beziehung auch im Alter auf. Machen Sie ihm doch noch mal einen Heiratsantrag. So manches Paar schon seinen „Vertrag“ erneuert.

**35.** Wandern Sie in ein anderes Land aus! Erfüllen Sie sich den Traum vom Leben unter Palmen. Wann, wenn nicht jetzt? So unabhängig und frei waren Sie nie. Nutzen Sie das!

- 36. Hund anschaffen:** Was meinen Sie, welchen Spaß Sie da bekommen und vor allem die vielen Kontakte zu jungen Leuten und Kindern. Schon in der Werbung heißt es nicht umsonst: Hunde und Kinder ziehen immer. Und der Vierbeiner hält Sie in Bewegung. Vielleicht adoptieren Sie sogar einen armen Bello aus dem Tierheim.
- 37.** Bieten Sie sich als **Entwicklungshelfer** für ein Jahr an oder gehen Sie zum **Katastropheneinsatz** nach einem Erdbeben oder Tsunami. Vorerfahrung wäre sinnvoll, um angenommen zu werden. Am besten sind Sie schon in einer Liste vorgemerkt. Oder machen Sie beim Roten Kreuz oder dem Malteser-Hilfsdienst mit. Vielleicht mögen Sie Hunde, dann schließen Sie sich einer **Rettungshunde-Staffel** an.
- 38.** Ein **weltweites Netzwerk** ist heute wichtig. Denn man weiß nie, wo auf der Welt man mal Hilfe braucht. So haben Sie vielleicht in New York, Tokyo oder Madrid gleich eine **Übernachtungsmöglichkeit**, die sie natürlich auch im Gegenzug Ihren Gesprächspartnern anbieten. So ist immer Leben in der Bude. Übers Internet ist es kinderleicht. Zwar surfen hier überwiegend junge Menschen, warum sollten sich aber Ältere nicht auch hier tummeln? Früher waren das die **Funker**, die mit Morsezeichen und dann auch per Mikrofon bis in die Mongolei, Japan oder nach Feuerland regelmäßig Freunde trafen und sich mit ihnen austauschten. Das geht heute auch noch. Man kann über Internet-Telefonie quasi wie mit einem Bildtelefon weltweit kommunizieren, hört und sieht

den Teilnehmer über seinen Computerbildschirm, Tablet oder Smartphone. Nutzen Sie als Senior diese Möglichkeiten, insbesondere dann, wenn Sie alleine leben.

- 39.** Seien Sie immer **neugierig** nach Neuem, aufgeschlossen dazuzulernen, neue Menschen kennenzulernen, in neue **Kulturen** einzutauchen. Oder kaufen Sie sich das Buch „100 Plätze, die Sie gesehen haben sollten, bevor Sie sterben“. Fangen Sie zumindest an, das Buch abzuarbeiten. Eine verrückte Idee? Nein, nur spannend. Seien Sie offen für **Abenteuer** im Alter. Es ist nie zu spät. Wer immer nur seinen verpassten Träumen (Das wollte ich eigentlich machen, wenn ich pensioniert bin; aber nun ist der Zug abgefahren) hinterher jammert, ist ein bemitleidenswerter Mensch. Jeder hat irgendwann mal das Verlangen, in Paris unter dem Eiffelturm zu spazieren, die englische Queen bei ihrer jährlichen Geburtstagsparade zu sehen, durch den Central Park von New York zu spazieren, an der Copacabana von Rio de Janeiro zu schwimmen: Jetzt ist es Zeit, das zu tun.
- 40.** Viele ältere Menschen entdecken spät ihre Vorliebe für das **Singen**. Man hat festgestellt, dass selbst zu singen sehr **glücklich** macht, ja man setzt es gezielt sogar in der Therapie von psychisch Kranken ein, singt sogar in Kliniken. Schließen Sie sich einem Chor oder Gesangsverein an. Gesellig geht es da zu; man bekommt viele neue Freunde und erlebt nebenbei auch noch tolle Auftritte und Reisen. Manche Chöre treten in den USA oder China auf, fliegen nach Südafrika oder singen

gar dem Bundespräsidenten ein Ständchen. Bei Kindern hat man festgestellt, dass Singen auch die Intelligenz fördert. Gesang strahlt Harmonie aus. Jemand, der in einem Konzert gesungen hat, geht glücklich nach Hause und zehrt davon lange Zeit. Singen hilft gegen Einsamkeit und Depression. Manche Chöre reiferer Damen und Herren singen bewusst auch moderne Lieder, Schlager oder Pop-Klassiker. Gesangsverein ist nicht nur verstaubt und klassische Musik. Es gibt sogar Chöre, die Top-Schlagersänger im Background begleiten. Probieren Sie es einfach mal, singen Sie zu Hause für sich allein oder summen ein Lied. Ihre Stimmung hebt sich gleich.

- 41.** Organisieren Sie doch mal eine verrückte **Pyjama-Party**. Das wird garantiert lustig, wenn Ihre Gäste im Schlafanzug oder Nachthemd vor der Tür stehen und wenn unter den Gästen dann auch noch der Sparkassendirektor ist, den Sie sonst nur in Anzug und Krawatte sehen - wow.
- 42.** Machen Sie endlich mal **Urlaub auf dem Bauernhof** – mit vollem Aktiv-Programm: Morgens früh raus, Kühe melken, Schweine füttern, Eier einsammeln. Vielleicht nehmen Sie noch die Enkel mit. Reiten Sie mit dem Pferd, fahren mal mit dem Trecker – und dann genießen Sie ein deftiges Bauernfrühstück. Das hält Sie echt fit.
- 43.** Fangen Sie an, **Bilder zu malen** – und zwar solche, die Ihre Stimmung wiedergeben. Phantasie-Bilder in Kurven oder

Kanten, Kreisen oder Quadraten, bunt oder Ton in Ton. Nutzen Sie verschiedene Materialien wie Aquarell, Pastell oder Kreide. Lassen Sie sich von anderen Bildern inspirieren. So mancher ist im Alter noch zum Künstler geworden und hat sogar Ausstellungen organisiert. Sie können auch **Skulpturen** basteln, mit Speckstein oder Ytong arbeiten, aus **Ton** Gefäße formen oder Phantasiefiguren, Vasen, Aschenbecher. Sie können ein **Vogelhäuschen** aus Holz zimmern – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. **Frauen stricken, Männer zimmern** – durchbrechen Sie das Klischee und stricken als Mann ruhig einen Schal und Frauen an die Werkbank!

**44.** Etwas ganz Verrücktes wäre es, wenn Sie ein **Drehbuch für einen spannenden Krimi schreiben** würden. Denken Sie sich eine Geschichte aus, die Sie dann mit allen möglichen Effekten und Regieanweisungen komplettieren. Schicken Sie das Drehbuch an Film-Produktionen oder das Fernsehen. Vielleicht haben Sie Glück und man ist begeistert und macht daraus einen Film.

**45.** Im Internet gibt es inzwischen Portale, die Ihre eigenen **Bücher veröffentlichen** oder solche, die **Bilder** in Datenbanken stellen – und dafür bezahlen. Man braucht heute keinen Verlag mehr, bei dem man finanziell in Vorleistung tritt. Schreiben Sie Kinderbücher, Reiseberichte, Problemlöser als eBooks oder ordnen Sie endlich Ihren Fotoschatz, den Sie von diversen Reisen angehäuft haben. Sie können einen Bildband planen oder einen Kalender. Neben dem Erfolg der

Veröffentlichung und der Zufriedenheit, dass unzählige Leser Ihr Buch anfordern, verdienen Sie auch noch Geld damit. Bücher zu schreiben hält geistig fit und die grauen Zellen in Bewegung.

- 46.** Bieten Sie sich in Anzeigen oder Internet als **Gesprächspartner für alle Lebenslagen** an, ob Kummer oder Einsamkeit, Verlust eines nahen Verwandten oder Beziehungsproblem: Als Seniorin oder Senior haben Sie einiges an Lebenserfahrungen zu bieten.
- 47.** Treten Sie als Redner oder Veranstaltungsleiter (Conférencier, Showmaster) auf oder spielen Sie den Pfarrer-Ersatz auf Beerdigungen. Viele Menschen haben keine Beziehung zur Kirche mehr, wollen aber doch eine würdige Bestattung für ihre Angehörigen. Solche Fähigkeiten sind immer mehr gefragt. Halten Sie launige Reden auf Firmenjubiläen oder spielen Sie den Nikolaus, vielleicht auch den Clown und Zauberer auf Kindergeburtstagen.
- 48.** „Sollen wir morgen mal in **Paris frühstücken**? – Erinnern Sie sich noch an solche verrückten Ideen aus der Jugendzeit? Warum jetzt nicht wieder? Sie sind doch nicht zu alt dafür – oder? Setzen Sie sich ins Auto und ab geht die Post. Das hält frisch und jung. Fahren Sie mit dem Schnellzug nach Brüssel, Paris, London oder Madrid. Wer rastet, der rostet. Aktivitäten müssen Sie planen, Sie haben doch Zeit.

- 49.** Besuchen Sie als Rentner einen **Senioren-Studiengang** an der Universität. Mit Abitur oder Fachabitur können Sie jederzeit noch mal was Neues anfangen. Schreiben Sie sich ein, die Unis nehmen gerne die Gebühren von Ihnen mit. Es gibt sogar spezielle Angebote für Ältere. Es ist doch geil, zwischen den Erstsemestern zu sitzen und sich völlig relaxed den Stoff reinzuziehen. Schreiben Sie schön mit und stellen vielleicht aus Ihrer Lebenserfahrung ein paar kluge Fragen. Bringen Sie den Professor ins Schwitzen. Gerade der Kontakt zu den jungen Kommilitonen hält fit.
- 50.** Belegen Sie an der Volkshochschule einen **Sprachkurs** und erlernen Sie im Alter eine ganz neue Sprache, vielleicht Spanisch, das Sie gut bei Ihren nächsten Reisen gebrauchen könnten. Oder wagen Sie sich an **Exoten** wie Japanisch, Chinesisch oder Kisuaheli ran, und dann gleich dazu die passenden **Kochrezepte** ausprobieren.



## **Schlusswort**

Schluss jetzt mit Trübsal blasen und Glotze! Nehmen Sie das Alter als den spannendsten Lebensabschnitt überhaupt an. Es wäre doch zu schade, wenn Sie sich vergrämt zurückziehen und am Leben nicht mehr teilnehmen.

Vor allem die Aussicht, 85 Jahre und älter werden zu können, erfordert von Ihnen einen konkreten Plan. Denn ohne diesen steuern Sie wie ein führungsloses Schiff durch die Stürme des Lebens. Wollen Sie wirklich, dass andere über Sie bestimmen? Doch wohl kaum. Nehmen Sie Ihr Älterwerden selbst in die Hand, geben Sie Ihr wertvolles und glückliches Leben nicht einfach auf.

Sie werden sehen: Selbstbestimmt als Generation Ü60 macht glücklich und hat viele Vorteile. Man beneidet Sie um Ihre Unabhängigkeit und Freiheit. Sie haben Zeit, Geld und Glück – was wollen Sie noch mehr? Die Gesellschaft hat großen Respekt vor Ihnen, überall begegnen Ihnen wohlgesonnene Menschen. Nehmen Sie Ihr Alter an, hauen Sie richtig auf die Pauke und genießen Sie Ihr wertvolles und einmaliges Leben – möglichst lange!

**Viel Spaß!**