

Achtung

NUR FÜR MENSCHEN
AB 50 JAHREN
ZUGELASSEN

Je älter
man wird,
DESTO
MERKWÜRDIGER
WERDEN die
anderen



*Der ultimative
Ratgeber*



MIT ABSCHEULICHEN MODETIPPS,
WAGHALSIGEN FITNESSPLÄNEN UND
ABSURDEN FINANZIDEEN

riva

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

Der ultimative Ratgeber

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de>
abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

6. Auflage 2022

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89 80799 München Tel.: 089 651285-0 Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2015 by Susanna Geoghegan Gift Publishing
Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Baker & Taylor UK Ltd, Bicester,
Oxfordshire, unter dem Titel *The Slightly Dangerous Book for Oldies*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text: Michael Powell

Übersetzung: Martin Bauer

Layout: Pamela Machleidt in Anlehnung an das Original von Milestone Design
und Bag of Badgers

Umschlaggestaltung: Manuela Amode und Pamela Machleidt in Anlehnung an
das Original

Umschlagabbildung: Shutterstock/Ysbrand Cosijn

Satz: ZeroSoft, Timisoara

eBook: ePUBBoo.com

ISBN Print: 978-3-7423-0447-6

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-976-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-977-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: www.m-vg.de

Voller abenteuerlicher und waghalsiger Ratschläge

INHALT

1. MIT 60 FÄNGT DAS LEBEN AN

Zwölf Anzeichen, dass es mit dir bergab geht

Wie alt fühlst du dich?

Senioren im Film

Welcher Seniorentyp bist du?

2. GELD

Warum sind alle Studenten dreckige, faule Schmarotzer?

Wie man mit einer kleinen Rente auskommt

So verbrätst du das Erbe deiner Kinder

Wo ein (letzter) Wille ist ... Nicht nachlassen für den Nachlass!

3. WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

Warum sind junge Leute ahnungslose, desinteressierte, komasaufende Ganoven?

Nostalgie: Darin liegt die Zukunft

*Hashtags und Festplatten: Bei moderner Technik mit dabei
Fahrtipps für Oldies*

Grantig, verbittert und verwirrt

4. HOBBIES

Warum hassen junge Leute Gartenarbeit?

Kaffeekränzchen, Backen und Bingo

Gehstock-Karate

Freunde fürs Leben: Warum kleine Hunde besser sind als große

Spätblüher: Mach's wie Susan Boyle

5. SOZIALLEBEN

Die besten Tipps zum Umgang mit Generation Z

Trenn dich von alten Freunden und such dir neue

Kneipentouren mit dem Seniorenpass und andere Trinkspiele

So bringst du deine Kinder dazu, dich öfter/seltener zu besuchen

Altenheime und wie man ihnen entgeht

6. LIEBESLEBEN

Warum leben junge Leute so ungesund?

Sieben Zeichen, dass du noch attraktiv bist

Bist du ein Puma oder Panther?

Wer rastet, der rostet

7. HÄUSLICHE BEHAGLICHKEIT

Warum leben junge Leute zur Untermiete?

Einrichtungstipps für Pensionäre

Sicherheitstipps für den Haushalt

Pimp deinen Treppenlift: Die tollsten Technikspielereien

Besser horten als recyceln!

8. UNTERWEGS

Straßenverkehrsordnung für Oldies

Ich bin doch nicht taub! (Na ja, eigentlich schon.)

Wie man sich über absolut alles beschwert

9. GESUNDHEIT UND FITNESS

Schmerz, Leid und körperliche Beschwerden

Stürze und wie man sie vermeidet

Anleitung für Arztbesuche

Nie wieder schlaflos

10. KÖRPERBILD UND MODE

Warum ziehen junge Leute ihre verdammten Hosen nicht hoch?

Die acht Körpertypen

Sieben Prinzipien, wie du dich altersgerecht kleidest

Botoxen oder nicht?

Senioren-Stil Gebote und Verbote

11. SPASS UND ABENTEUER

Warum sind junge Leute solche naiven, abenteuergreilen und adrenalingetriebenen Hipster?

Tipps für eine Bucket-Liste

Es ist nie zu spät, sich das Joggen abzugewöhnen

12. WEITERENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHE KREATIVITÄT

Warum glauben junge Leute, sie hätten immer Recht?

*So wirst du Superoma/Superopa
12 Zeichen, dass du abbaust*

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 schmerhaft, 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 einnickst?

»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 verfranzt hast.
8. Am liebsten schlafst 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.

- L2.** 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 alterten.

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 fetter 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!