

Helge Holm

# Wenn die Falten fröhlich knittern

Das Anti-Anti-Aging-Buch  
Über die Freuden des Älterwerdens  
in der 2. Lebenshälfte

Das bisschen Alter  
kann uns mal  
Band II



DeBehr

# Table of Contents

[Titelseite](#)

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

[Vorwort zum ersten Teil](#)

[Bin ich alt genug für dieses Buch?](#)

[Herausforderungen im Alter](#)

[Anti Aging - Der Jungbrunnen im Alter](#)

[Seniorenrechtliches Wohnen](#)

[Bekleidung für Senioren - oder - Shopping im fortgeschrittenen Alter](#)

[Das Testament als Instrument](#)

[Lebensgefühl im Alter](#)

[Den Alltag und seine Widrigkeiten beherrschen](#)

[Smart Home - neue Herausforderungen](#)

[Autofahren im Alter](#)

[Einkaufen im Supermarkt](#)

[Selbsttäuschung](#)

[Gespräche am Gartenzaun zwischen Frauen](#)

[Gespräche am Gartenzaun zwischen Männern](#)

[Senioren auf dem Amt](#)

[Sturmfreie Bude](#)

[Vergesslichkeit im Alter - nicht immer ein Problem](#)

[Wenn die Ärzte rufen \(1\) - Muss ich da eigentlich hin?](#)

**Wenn die Ärzte rufen (2) - Wege aus dem Ärztechaos**

**Warum Corona eine einzige Enttäuschung ist**

**Berufstätigkeit im Alter frei bestimmen**

**Die TOP 10 der meistgesuchten Minijobs für Rentner und Pensionäre**

**Businessfrauen**

**Freizeit muss nicht sinnfrei sein**

**Auf dem Schützenfest**

**Die Brockenwanderung**

**Dorfpolitik als Hobby**

**Seniorenschwimmen**

**Vatertag einmal anders**

**Wir retten das Fernsehen - Das TV-Angebot im Wandel der Zeit**

**Urlaub genießen**

**Auslandsurlaub**

**Das klingt doch prima! Und trotzdem glückt erholsamer Urlaub nicht immer. Einige touristische Angebote gleichen einem Aktienkauf. Sie enthalten Risiken, verbunden mit Chancen. Bleiben Sie im eigenen Land, ist das Risiko überschaubar. Reiseweg, Verpflegung, Infrastruktur, medizinische Leistungen bei Bedarf - alles kein Problem.**

**Das klingt doch prima!**

**Urlaubsvertretung einmal anders - Hausaufsicht beim Nachbarn**

**Und sonst ... neugierig bleiben**

**Der Autor Helge Holm**

**Mehr von Helge Holm bei DeBehr**

Helge Holm

Wenn die Falten  
fröhlich knittern

Das Anti-Anti-Aging-Buch

Über die Freuden des Älterwerdens  
in der 2. Lebenshälfte

Das bisschen Alter kann uns mal  
Band II

DeBehr

Copyright by: Helge Holm  
Herausgeber: Verlag DeBehr

Erstauflage: 2022

ISBN: 9783987270178

Grafik Copyright by Adobe Stock @ StockPhotoPro, jd-photodesign, gzorgz, Lisa  
F. Young, Gina Sanders, bnenin, oneinchpunch

# Vorwort

„Das bisschen Alter kann uns mal“ schrieb ich im ersten Teil. Warum nun einen zweiten Teil?

Eigentlich ganz einfach:

Im ersten Teil habe ich das Leben von Menschen in der zweiten Lebenshälfte anhand der mir wichtig erscheinenden Themen betrachtet. Es ist ein Mix entstanden, der Wahrheit, etwas Weisheit und diverse Ratschläge umfasste. Das Ganze gewürzt mit einer Prise Ironie, manchmal auch mit derbem Witz und in jedem Fall in dem Bemühen, darüber zu informieren, was auf uns alle zukommt - vorausgesetzt wir erleben es.

Bereits kurz nach dessen Fertigstellung kamen mir Zweifel, ob ich vollständig und umfassend gewesen bin.

Tatsächlich stellten sich mir eine Reihe von Fragen, die ich gern noch behandeln wollte. Frei nach dem Motto „Das Leben ist der reine Wahnsinn, vor allem in der zweiten Lebenshälfte,“ war ich der Meinung, die Geschichte ist noch nicht auserzählt.

Und so habe ich gegen Ende des Jahres 2021 angefangen, die zahlreichen Ideen zu fixieren, zu erfassen und sie nacheinander auszuarbeiten. Entstanden sind kleine Geschichten aus unseren Lebensbereichen, die zeigen, wie wir das Leben meistern, so oder so, und uns dabei oftmals selbst im Wege stehen.

Auf diese Weise ist ein 2. Teil von „Das bisschen Alter kann uns mal ...!“ entstanden, der als eine Fortsetzung mit neuen Themen, über die ich noch nicht geschrieben hatte, aufgefasst werden kann.

Gut gemeint ist häufig nicht gleich gut gemacht. Besonders der nach Perfektion strebende Zeitgenosse schießt schnell mal über das Ziel hinaus. Sie werden manches wiedererkennen, vielleicht auch sich selbst. Vor allem aber kennen Sie die geschilderten Lebenssituationen, egal ob es um Arbeit, Freizeit, Sport, Urlaub, Einkaufen oder die täglichen Verrichtungen im Haus geht. Mal sind es Fallstricke, mal Missgeschicke, mal Kommunikationsprobleme. Überall lauert die Unzulänglichkeit.

Und so ist dieses Buch in mancherlei Hinsicht auch wieder ein Ratgeber, und zwar im doppelten Sinne. Wenn Sie es lesen, werden Sie sehen, wie etwas geht und auch wie etwas nicht geht oder wie man es nicht machen sollte.

In jedem Fall wünsche ich Ihnen dabei viel Vergnügen!

Ich bedanke mich bei allen, die mich während der Überlegungen zu diesem Buch bestärkt und unterstützt haben. Besonderer Dank geht an die vielen Zeitgenossen, die ich nicht persönlich kenne, die mir aber durch ihre Äußerungen und Verhaltensweisen den Stoff für dieses Buch geliefert haben.

Helge Holm

im August 2022



# Vorwort zum ersten Teil

Kennen Sie das auch?

Den ganz normalen Wahnsinn, wenn Sie die 50 hinter sich gelassen oder vielleicht sogar die 60 bereits erreicht haben. Ruhe- und rastlos wie ein Herbststurm durchzieht das Leben die Tage, weil die gefühlte Zeit immer schneller vergeht. Die noch verbleibende Lebenszeit vor Augen und auf der Suche nach Genuss stellen Sie sich regelmäßig die Sinnfrage.

Die Kinder sind aus dem Haus, die tägliche Arbeit verläuft routiniert, die Finanzen sind geordnet, das Haus bestellt und der Alltag ist geregelt. Den Ruhestand erreicht oder ihn direkt vor Augen suchen Sie Ihren künftigen Platz. Eigentlich müssen Sie niemandem mehr etwas beweisen. Sie haben es aber ihr ganzes bisheriges Leben gemusst und nun fühlen Sie sich wie in einem Hamsterrad, das weiterläuft. Aussteigen geht nicht. Hebel umlegen ist schwierig. Wie meistern Sie die verbleibende Zeit und was erwartet sie noch? Rückblick und Vorausschau wechseln sich ab.

Loriot hat es vorgemacht. Sein „Pappa Ante Portas“ war ein beispielhaftes Meisterwerk über den holprigen Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand. Wenn Sie diesen Status erreicht haben oder sich kurz davor befinden, erleben Sie den alltäglichen Wahnsinn:

Die Suche nach sinnstiftenden Tätigkeiten bei gleichzeitig nachlassenden körperlichen und geistigen Kräften, die zunehmende Auseinandersetzung mit Krankheiten im Alter oder beginnenden Gebrechlichkeiten, die Frage nach der verbleibenden Zeit, die panische Suche nach dem Genuss im doch so verdienten Ruhestand, die Erziehungsprobleme Ihrer Kinder bei Ihren Enkeln und warum Sie dazu nicht

gefragt werden, die hektische Suche nach neuen Zielen ... und manches mehr.

Was uns in dieser Zeit begleitet, ist die banale Alltäglichkeit, der wir im aktiven Berufsleben erfolgreich aus dem Weg gehen konnten – zumindest immer dann, wenn wir arbeiten durften.

Sie aufzuarbeiten mit Wahrheiten, denen wir ins Auge sehen müssen, Altersweisheiten, die uns immer stärker umgeben, Ratschlägen, die unsere Nachkommen eigentlich gar nicht brauchen und den kleinen, aber feinen täglichen Unzulänglichkeiten, begleitet uns nun.

Dabei wollen wir gar keine Rückwärtsbetrachtung anstellen. Wir schauen nach vorn, auch wenn wir nichts sehen. Es reichte schon, eine Biografie über die Vergangenheit geschrieben zu haben. Nach ihrer Fertigstellung war es eine innere Befreiung und auch Befriedigung. Aber egal, ob es die Biografie ist, mit der die Vergangenheit aufgearbeitet wurde oder die Tagebücher oder auch die Urkunde für die langjährige und verdiente Berufstätigkeit.

Alle diese Meilensteine im Leben zeigen im Wesentlichen eines: „Das war`s“! Eine Etappe ist durchlaufen, es ist vorbei und geht trotzdem noch weiter- was nun?

Sie denken an die „Goldene Kamera für das Lebenswerk“, die alljährlich im Fernsehen einem verdienten Künstler verliehen wird, der dafür das richtige Alter erreicht hat. Mit ihr schwingt so ein bisschen das Gefühl, er möge nun Ruhe geben und bitte keine neuen Veröffentlichungen oder Projekte ankündigen. Der Preis soll doch ein Abschied sein. Letzter Akt.

Geh` mit Gott im Glanze des Beifalls der ganzen Prominentenschar – aber geh`!

Trotzdem bleibt die Erkenntnis, dass, so lange wir leben, selbst ein solcher Preis für das Lebenswerk nur eine Etappe sein wird. Der Empfänger des Preises geht ja nicht anschließend direkt zum Bestatter und verfügt seine Beerdigung. Es geht also doch noch weiter. Sich vor Augen

zu führen, dass ein wesentlicher Teil des Lebens vorbei ist, bleibt dennoch schmerzhaft. Will ich dann einen solchen Preis überhaupt bekommen?

Es tröstet zu sehen, Prominente haben die gleichen Probleme wie „normale“ Menschen. Sie sind es doch auch. Die Fallhöhe ist sogar größer bei Ihnen, was es eher schwerer macht.

Haben Sie zu Glanzzeiten gern mal ihre normale Seite gezeigt und sich beim Abwaschen oder Bügeln filmen lassen, um zu zeigen, dass sie es auch beherrschen, so mögen sie das plötzlich nicht mehr, wenn sie es öfter tun sollen oder gar müssen.

Ein Trost in dem Augenblick, an dem Otto Normalbürger von seinem letzten Arbeitstag blumenüberhäuft und mit Glückwunschkarten versehen zu Hause ankommt und mit den Worten empfangen wird: „Hallo Liebling, wie war es?“ ... Dabei will sie es gar nicht so genau wissen. Dafür hat sie eine andere Botschaft: „Du, ich habe mir schon mal überlegt, wie wir ab heute den Haushalt aufteilen. Du findest den Plan auf dem Wohnzimmertisch.“

Sie könnten in einer solchen Situation entgegenn, sie hätten nun endlich Zeit für die Dinge, die sie schon immer mal machen wollten, es aber bisher nicht geschafft haben, weil sie ja täglich arbeiten mussten. Was war das noch gleich? Ach ja ... Den Keller aufräumen und die Dachkammer entrümpeln. Nun ja ... dazu haben Sie nun partout keine Lust. Hatten Sie früher schon nicht. Genau genommen würde man dann lieber doch noch arbeiten gehen.

Prompt fällt auch Ihrer Gattin diese alte und immer noch nicht abgearbeitete „To-do-Liste“ ein. Eilig schiebt sie nach: „... oder räum doch endlich mal den Keller auf.“

Nach kurzem Nachdenken sagen Sie leicht resigniert: „Ich kann ja mal einen Blick auf Deine Liste mit dem Haushalt werfen.“

Was erwartet uns Zeitgenossen im besten Alter? Entdecken wir Neues? Verfangen wir uns im Alltagstrott? Verzweifeln

wir an Langeweile? Bauen wir Kontakte auf oder ab?  
Möchten wir die Uhr zurückdrehen? Und wie nehmen wir  
jetzt unsere Umgebung wahr und diese uns?

Diese und etliche weitere Fragen rund um den Alltag im  
Leben reiferer Menschen sind das Leitbild dieses Buches.  
Die Themen sind teils ernst, teils humorvoll dargestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe,  
Ihnen einige Erkenntnisse vermitteln zu können, die Ihnen  
für den Fall der Fälle nützlich sind!

Helge Holm

## **Bin ich alt genug für dieses Buch?**

Es ist ganz normal, wenn Sie sich angesichts des Buchtitels nicht sicher sind, ob Sie der Zielgruppe angehören. Ich habe bereits im 1. Teil dieses Buches provokativ offen gelassen, wen ich eigentlich ansprechen möchte.

Ich kann Sie aber auf jeden Fall beruhigen. Es gibt kein Mindestalter, um dieses Buch und den Teil 1 genießen zu können oder für sich als zutreffend gelten zu lassen. Sie interpretieren Ihre Betroffenheit selbst. Schließlich ist man so alt, wie man sich fühlt.

Außerdem - wann beginnt eigentlich die zweite Lebenshälfte? Ganz einfach: Wenn die erste abgeschlossen ist. Und wann bitte ist das der Fall? Das ist wiederum nicht so einfach.

Brauchen Sie eine Hilfestellung? Gern!

Erstmalig beginnt für Sie bereits dann eine neue Lebenshälfte, wenn Sie sich von Ihren Eltern losgelöst und einen eigenen Haushalt gegründet haben, Sie also selbstverantwortlich Ihr Leben bestreiten. Zugegeben ... das kann bereits mit knapp 20 Jahren passiert sein. Ihre Lebenssituation ist in diesem Fall eine andere als die der Menschen mit über 40 oder 50 Jahren. Ist es aber nicht so, dass Sie sich in Ihren Zwanzigerjahren auch bereits „fürchterlich alt“ gefühlt haben? Bei mir war es so.

Dass Sie Ihre kindliche Leichtigkeit verloren haben? Dass Ihnen manche Dinge schwerfallen? Sie vielleicht sogar einmal sagen, Sie seien für etwas zu alt. Sehen Sie: Erfahrungen sind also durchaus vorhanden. Erfahrungen auch im Rückblicken. Somit haben wir doch bereits eine gemeinsame Bezugsgröße.

Unsere moderne Industriegesellschaft in unserem hochtechnisierten Land überfordert uns ständig mit Neuheiten. Wer nicht mitgeht, fällt zurück. Haben Sie nicht schon einmal für sich die Entscheidung getroffen, sich aus einem aktuellen Modetrend auszuklinken? Egal, was es war. Kleidung, Musik, Wohnungseinrichtung, Ansichten über das Leben ...

An dieser Stelle bringen Sie Ihre Lebenserfahrung ins Spiel. Sie erkennen für sich, was wichtig, weniger wichtig und unwichtig ist. Auch wenn Sie die Bezeichnung „Senioren“ angesichts Ihres vielleicht verhältnismäßig jungen Alters noch nicht für sich gelten lassen wollen – Sie erfüllen bereits eine wichtige Voraussetzung, um zur Zielgruppe in diesem Buch zu gehören: Sie haben Erfahrungen gemacht. Diese Erfahrungen haben Ihnen Erkenntnisse vermittelt, aus denen Sie Werte ableiten. Werte, die Sie an anderer Stelle im Leben brauchen, um Entscheidungen treffen zu können. Und über diese Erfahrungen lässt sich reden. Oder in meinem Fall schreiben.

So sind Sie bereits relativ früh im Kreise all derer angekommen, die mitreden können, und für die vielleicht noch sehr viel mehr gilt: Das bisschen Alter kann uns mal ...! Verstehen Sie es im reinen Wortsinne, so haben Sie doch lediglich ein „bisschen“ Alter vorzuweisen. Und genau das genügt, um hier angesprochen sein zu können.

Denn immer wieder gibt es neue Modetrends. Irgendwann folgen Sie diesen Trends nicht mehr, weil Sie ganz einfach nicht mehr die Aktualität verfolgen wollen. Es interessiert Sie nicht mehr. Es gefällt Ihnen nicht mehr. Früher gefiel es Ihnen besser. Was tun Sie also? Sie klinken sich aus und verfahren nach eigenem Gutdünken. Oder aber Sie bevorzugen frühere Modeerscheinungen. Oder prinzipiell gar keine.

Ein klares Indiz für die Zugehörigkeit zur Zielgruppe dieses Buches ist auch die Rückwärtsbetrachtung. Spielt sich Ihr Leben überwiegend in der Vergangenheit ab? Und beziehen

Sie daraus Ihre Lebensweisheiten? Dann sind Sie automatisch dabei. Aber das lässt sich noch steigern bzw. erhärten:

Verweigern Sie sich technischen Neuerungen, z. B. Smartphones, Computern oder dem digitalen Fernsehen? Sie haben noch einen Festnetzanschluss und das reicht Ihnen?

Sie hören noch Audio-Kassetten und haben sich deswegen noch kein neues Auto gekauft, weil der Audiokassettenplayer in neuen Modellen nicht mehr vorhanden ist? Bald auch nicht mehr der CD-Player.

Was noch?

Sie halten Hörbücher für ein vom Arzt zu verschreibendes Medikament? Ihre Kaffeemaschine kann nur Filterkaffee brühen oder hat noch eine mechanische Kurbel? Ihr Handwerkskasten ist voll von übrig gebliebenen Bauteilen Ihrer Ikea-Möbel?

Sie halten einen Laptop für eine Damenoberbekleidung und Ihr Rasenmäher muss noch angeschoben werden, weil er keinen Motor hat ...?

Herzlich willkommen! Sie sind absolut richtig hier!

Lesen Sie, was es für Missverständnisse in dieser Welt der Erwachsenen gibt. Lesen Sie, wo Kommunikation versagt. Teilen Sie mit mir kuriose Erfahrungen, krude Lebenseinstellungen oder alternative Fakten. Lernen Sie, wie Frauen und Männer übereinander denken und mit- bzw. gegeneinander umgehen. Und vor allem: Machen Sie es besser! Jede Erfahrung kann nützen – auch oder vor allem, wenn sie als abschreckendes Beispiel gilt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und den einen oder anderen Erkenntnisgewinn.

# Herausforderungen im Alter



Das Alter fordert seinen Tribut, und das bereits in jungen Jahren. Kein Wunder, dass viele schon mit Anfang dreißig ein Nachlassen ihrer Fitness empfinden. Einige Zeit später ist der Zustand des eigenen Körpers für manche nicht mehr zufriedenstellend. Was also tun?



Training und Pflege wären ein Weg. Sie nehmen an Bedeutung zu. Nicht alles davon motiviert den gestressten Menschen, der mitten im Leben steht. Alternativen sind gefragt. Hier bietet sich das „Anti-Aging“ an. Kennen Sie nicht?

Was der Unterschied zu konservativen Trainingsmethoden ist?

Ganz einfach: Zunächst einmal der englisch verklausulierte Begriff, der sofort zündet. Merke: Was „cool“ klingt, muss gut sein. Der Dauerlauf wurde auch erst zum Massenphänomen, als er sich „jogging“ nannte. Nicht nur das. Heutzutage ist es nun einmal wichtig, „on air“ oder „fucking good“ zu sein. Das beeindruckt Ihre Gesprächspartner und symbolisiert Präsenz, Überzeugungskraft und Modernität. Worauf es letztlich ankommt, ist nicht, ob Sie ein gutes Programm abspulen, sondern dass es andere gut finden. Donald Trump lässt grüßen.

Das Anti-Aging-Programm an sich ist inhaltlich nicht revolutionär oder neu, aber seine Verpackung macht's. Ob Sie daraus etwas für Ihr eigenes Wohlfühl entdecken können ..., schauen Sie nach!

Ist Ihnen der Kauf neuer Bekleidung auch irgendwie lästig? Manchen Frauen und vielen Männern geht es so. Sollen Sie zu einem solchen Einkaufsbummel, auch „Shopping“ genannt, von Ihrer besseren Hälfte überredet werden, bedarf es besonderer Anstrengungen. Da muss schon einmal eine Belohnung in Aussicht gestellt werden. Schließlich soll die Mühe nicht umsonst sein. Neben unterschiedlichen Auffassungen zu Modetrends und ihrer Bedeutung ist nichts so umstritten wie die Frage, ob das neue Kleidungsstück das richtige ist. Zum Glück hilft dabei geschultes Verkaufspersonal. Gelingt es denen auf Anhieb nicht, modische Lobpreisungen zu verkaufen, so entwickeln sie aus dem Moment heraus gekonnt alternative Trends, um den noch zweifelnden Kunden vollends zu überzeugen.

Neben der Bekleidungsfrage hat das Wohnen weiterhin einen hohen Stellenwert. Ein Haus hält 100 Jahre. Der Mensch kann das auch erreichen. Aber Haus und Mensch passen irgendwann nicht mehr richtig zusammen. Spätestens wenn die ersten Geschosse nicht mehr ohne fremde Hilfe erreichbar sind, sollte ein senioren gerechter Umbau erfolgen. Oder aber die Trennung. Letztlich muss jeder für sich entscheiden, ob er es in seinem Haus bis zum Ende seiner Tage aushalten möchte oder aber die gesellige Umgebung einer Seniorenresidenz vorzieht. Und natürlich kann man sich auch in die pflegerischen Hände seiner Angehörigen begeben, sofern die das ertragen. Sie finden einen kleinen Ratgeber für den Fall der Fälle.

Zu den Herausforderungen im Alter gehört auch die Frage, wie der Mensch mit seinem Nachlass umzugehen gedenkt. Testament – ja oder nein?

Eine Frage, die sich sicherlich jeder irgendwann einmal stellt. Auch vor dem Hintergrund, was das Testament für den Menschen sein soll: Ein letzter Wille, eine Abrechnung mit den Angehörigen, eine Überraschung für Hinterbliebene oder ... oder ... oder ...

Einen allgemeingültigen Ratschlag kann ich an dieser Stelle nicht geben. Wie auch? Zu individuell und vielschichtig sind die Gestaltungsmöglichkeiten und vielleicht auch -notwendigkeiten. Meine Gedanken dazu habe ich kurz dargelegt. Finden Sie Ihren eigenen Weg!

Ja ... und wie ist eigentlich Ihr Lebensgefühl in der 2. Lebenshälfte? Meins ist gut, wenn ich mir aktuell eine Bilanz ausstellen müsste. Warum auch nicht! Eine Bilanz soll es zwar nicht sein, was ich hierzu aufgeschrieben habe. Wohl aber eine abgewogene, nach innen gerichtete Sicht auf die Dinge und mich selbst.

Als Teil einer Gesellschaft haben wir auch Anteile an den Problemen und Krisen, mit denen wir leben müssen. Ich ignoriere dies nicht und ich blende es auch nicht aus. Lösen kann ich die Krisen hingegen auch nicht. Und ich muss es

nicht. Schon deshalb ist es keine Alternative, den Kopf in den Sand zu stecken.