

INHALT

Huch, ich bin ja alt!

Über die Frage, ob einem das Alter Angst machen muss 13

Brauche ich das noch?

Über Anschaffungen im Alter 17

Was ich an Tinder mag

Über moderne Partnersuche 20

Das Geheimnis meiner Badeanzug-Figur

Über die Schönheit von Falten 23

Wo muss ich noch mal drücken?

Über das Gefühl, wenn einem andere plötzlich die Welt erklären 26

Bitte tief ausatmen

Über Bewegung im Alter 29

Was wirklich tröstet

Über Kondolenzbriefe 33

Ich bin eine Schönwetteruroma

Über die Frage, welche Erziehungsregeln bei Enkeln gelten 37

Warum ich meine Schulzeit nicht vermisse

Über die Frage, wie sich der Unterricht verändert hat 41

Her mit der Torte!

Über Versuchungen im Alter 46

Einmal Baba Ganoush, bitte

Über das Reisen mit dem Mund 49

Wie Sonntagabende ihren Schrecken verlieren

Über den Umgang mit Einsamkeit 53

Rom sehen und sterben

Über kleine und große Abenteuer 56

Es ist nie zu spät

Über neue Erfahrungen im Alter 59

Eine Liebeserklärung an Waschmaschinen und Handys

*Über den fragwürdigen Spruch, dass früher alles
besser war* 62

Vergiss mich nicht

Über den Abschied von Freunden 66

Müffelnde Anzüge und Marmorkuchen

Über die Bedeutung von Beerdigungen 69

Die Freiheit vor der Wohnungstür

Über Stöcke und Rollatoren 73

Alte Männer, junge Frauen

Über Paare mit großem Altersunterschied 77

Ein Nachmittag in Jogginghose
Über die Freiheiten des Alters 80

Die Erlösung kommt zuletzt
Über die Angst vor dem Sterben 83

Kopfschmerztabletten im Blumenkasten
Über eine Kindheit in der Nachkriegszeit 86

Die Hüfte, die Hüfte ...
Über Gespräche im Alter 90

Fünf Wünsche für meine Trauerfeier
Über die Frage, wie der Abschied aussehen soll 93

Meine verdammt aufregende Jugend
Über die Tendenz, bei alten Menschen zu vergessen, dass diese auch mal jung waren 97

Der Joghurt-Trick
Über Kriminalität gegen Senioren 101

Bitte fahre vorsichtig
Über die Frage, ob Muttergefühle jemals verschwinden 105

Ein Ersatzteil unter der Motorhaube
Über künstliche Hüftgelenke 109

Die Blumenkohlfrisur
Über Haarausfall bei Frauen 113

Der Tag, an dem er das Klo nicht mehr fand
Über die Frage, wie Alzheimer eine Ehe verändert 117

Haushälterin, nicht mehr Ehefrau
Über die Pflege meines Partners 120

Das Gebrochene-Herz-Syndrom
Über die Entscheidung, dass der Partner im Altenheim besser aufgehoben ist 123

Warum AltenpflegerInnen so viel Respekt verdienen
Über Seniorenheime und das Pflegesystem 127

Eine Welt ohne dich
Über den Tag, an dem mein Mann starb 131

Wir vermissen ihn gemeinsam
Über die Planung einer Trauerfeier 134

Mein Glück, dein Glück
Über den Wert ehrenamtlicher Arbeit 138

Die lieben Mödele
Über die Frage, wie sich der Charakter im Alter ändert 142

Einmal übers Meer
Über eine Fernreise im Alter 146

Der Grabstein-Wettbewerb
Über einen Wettstreit auf dem Friedhof 152

Die neuen Väter

Über die etwas gleichberechtigtere Erziehung 155

Ein sehr altes Geburtstagskind

Über Geburtstage mit hohen Zahlen 158

Bitte keine Staubfänger

Über passende Geschenke für Senioren 161

Stille Nacht

Über den Wunsch nach Einsamkeit an Weihnachten 164

Gute Vorsätze

Über die Frage, welche Ziele man sich im Alter noch setzt 168

Klicken, Tür öffnen, besitzen

Über die Möglichkeit des Onlineshoppings 173

Wie wir früher Sex hatten

Über heimliche Aufklärung und die schwierige Frage nach der Verhütung 177

Der Glücksmythos

Über die vermeintlichen Liebesgeheimnisse von Senioren 181

Rentner an Bord

Über das Autofahren im Alter 185

Wie bitte?

Über das Hören im Alter 188

Bitte alles richtig machen

*Über das Phänomen, wie sehr sich Erziehungsratschläge
geändert haben* 192

Meine Wahl

Über die Bedeutung von Patientenverfügungen 196

Die lächelnde Hausfrau

Über das früher vorherrschende Frauenbild 198

Der Nostalgiefilter

Über die Gefahr, die Vergangenheit zu verherrlichen 201

Ich will kein Bratkartoffel-Verhältnis

Über seltsame Anbahnungsversuche im Alter 204

W sucht Mann für Konzertbesuche

*Über die Frage, ob ich noch mal eine Beziehung wagen
möchte* 207

Was ich meinen Kindern vererben möchte

Über meinen Nachlass 210

Isst du das noch?

Über Appetit im Alter 213

Die Entdeckung der Langsamkeit

Über ein Leben mit halber Geschwindigkeit 216

Wer hat das getrunken?

Über Wein und Verzicht 219

Die Marmeladenfabrik

Über das Einkochen und Dankbarkeit 222

Lieber Münzen als Scheine

Über Kleingeld an der Kasse und Rentensicherheit 225

Bitte ins Altenheim!

Über die Frage, wer mich einmal pflegen soll 229

Eine Liebeserklärung an den Mittagsschlaf

Über die magische Wirkung von Pausen im Alltag 232

Schluss mit der Wegwerfmode

Über das Polyesterproblem 236

Keine Lust auf Beige

Über Stil im Alter 239

Was ich noch sehen möchte

Über eine wichtige To-do-Liste 242

Meine Rippen halten das aus

Über Zärtlichkeiten im Alter 246

Was ich in meinem Leben gelernt habe

Über meine wichtigsten Erkenntnisse 249

Soll mich doch der Teufel holen

Über das Leben nach dem Tod 253