

JÜRGEN BRATER

**PFEIF
DRAUF -
morgen hast du's
eh vergessen!**

Vom Vergnügen,
entspannt alt zu werden

riva

© des Titels »Pfeif drauf« (ISBN 978-3-7423-0446-9)
2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Schock im Bus	9
Gab es noch nie: Ein komplettes Leben in Frieden	15
Will jeder werden, aber keiner sein: alt	17
Luxusfrage: Wohin mit der vielen Zeit?	20
Nicht jedermanns Sache: Ehrenamt	25
Des Rentners liebstes Hobby: Reisen.	27
Im Alter ausgeprägter: Spleens und Marotten.	33
Merkwürdige Schrullen: Rentner im Supermarkt	37
Nur nicht übertreiben: Herausforderungen	43
Die Überlegenheit der Alten: Gelassenheit.	48
Kann tierisch nerven: Altersweisheit	52
Laber, laber, laber: Zum Punkt kommen!	54
Hatten wir früher auch nicht: Nostalgie	57
Schöner werden wir alle nicht: Äußere Erscheinung	63
Ein paar Kilo mehr: Altersbäuchlein	67
Vor allem teuer: Anti-Aging	70
Einfach nur peinlich: Jugendwahn	73
Ab sechzig geht's bergab: Altersbeschwerden	77
Gesprächsthema Nummer eins: Krankheiten	79
Verschlissenes einfach austauschen: Ersatzteile	86
Skat unter Senioren: Schwerhörigkeit	89
Was wollte ich hier eigentlich? Schusseligkeit	92

Welche? Wann? Wie viele? Medikamente	96
Reden gegen die Wand: Altersstarrsinn	100
Leben nach Stundenplan: Feste Rituale.....	104
Nabel der Welt? Ich-Bezogenheit.....	107
Wenn alles nur noch schlecht ist: Dauerpessimismus	110
Nichts Genaues weiß man nicht: Liebe und Sex	112
Gar nicht so schwer: Glücklich altern.....	116
Sieben Faktoren für ein gelungenes Alter	116
Länger fröhlich leben: Positive Einstellung	118
Vermeidet Probleme: Altersgerechte Wohnung	121
Weg damit: Unnützer Krempel	126
Wichtiger als alles andere: Fit bleiben	129
Da blickt doch kein Schwein durch: Ernährung.....	129
Heißen nicht umsonst so: Genussmittel	132
Geistige Fitness: Gehirnjogging.....	135
Nicht von vornherein ablehnen: Computer und Co.....	142
Bringt's voll: Mehr Bewegung.....	148
Jederzeit möglich: Erholsames Nickerchen.....	152
Unbedingt pflegen: Soziale Kontakte	154
Werden immer wichtiger: Freunde und Bekannte.....	154
Warum nicht bequemer? Feiern	158
Geht gar nicht: Jugendliche Anmaßung.....	162
Nicht jedermanns Sache: Vereine.....	168
Einmal und nie wieder: Jahrgangstreffen.....	170
Gemeinsam gegen die Einsamkeit: Senioren-WGs	173
Muss man mögen: Überwintern im Süden.....	178

Für Senioren besonders wichtig: Familie	182
Entscheidend für das Glück im Alter: Stabile Ehe.....	183
Leben ihr eigenes Leben: Kinder.....	189
Auch mal Nein sagen: Enkel.....	193
Ist kein Schicksal: Der Tod	199
Noch mal zwanzig? Schlusspfiif	204