

Werner D'Inka
Rainer M. Gefeller

Ey Alter!

Wahre Lebenskünstler sind 60 plus

SOCIETÄTS
VERLAG

Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag
© 2021 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Illustrationen: Greser & Lenz
Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag
Umschlagabbildungen: © Greser & Lenz; Fotolia.com
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany 2021

ISBN 978-3-95542-370-4

Besuchen Sie uns im Internet:
www.societaets-verlag.de



Ey Alter! Der Inhalt

Garantiert Corona-frei

Anstelle eines Vorworts 7

Den ganzen Tag After Work

Erkenntnisgewinn in einer Fitness-Bude 9

Willkommen im Rentnerparadies

Wir werden zwar immer älter, aber niemand will alt sein 16

Weg mit dem Seniorenteller

Die Generation 60 plus darf essen, was und so viel sie will.

Und trinken auch! 37

Wo bleiben denn Ihre Manieren?

Können sich Ältere wirklich besser benehmen als Jüngere? 57

Heidschibumbeidschi oder Highway to Hell?

Welche Musik Alte und Junge hören –

und was ein Rocker macht, wenn er ins Heim muss 81

Wie wird der Weltreisende mit einer Languste fertig?

Diese und andere Prüfungen warten auf den modernen

Kreuzfahrer. Mancher verzichtet auf das Buffet und

stapft lieber durch den Urwald 108

Immer, immer wieder geht die Sonne auf

Ein paar Ratschläge über Liebe und Sex

in den Zeiten der Kreuzschmerzen 124

Früher haben wir Kinder gekriegt, heute ein neues Knie

Damenkränzchen gibt's nicht mehr? Selten so gelacht.

Besuch in der Welt der kämpferischen Frauen.

Merke: Ohne Kaffee läuft hier nichts..... 146

Die wunderbare Welt der Superoldies

Wollen Sie 100 Jahre alt werden?

Über den Lifestyle der „Generation Steinalt“ 167

Falscher Hase im Afri-Cola-Rausch

Das Allerletzte: Ein ABC der kulinarischen Freuden

in einer Zeit, da es noch Zigeunerschnitzel gab und

wir alle ein bisschen Bluna waren 202

Und wie sagt man? Danke!..... 239

Garantiert Corona-frei

Im vergangenen Sommer, Jahr 1 des Corona-Zeitalters, betreten wir eine Strandbar am Hamburger Elbufer. Wir saßen noch nicht, da hoben am drei Meter entfernten Nachbartisch einige besäuselte und recht junge Einheimische ihre Weißwein-Gläser in unsere Richtung. Eine Frau trompete ihren Trinkspruch heraus: „Wir grüßen herzlich die Risikogruppe!“

Solch eine Grußformel hebt nicht gerade die Stimmung, aber sie ist ein Symptom der Covid-19-Pandemie: Wer der Rente entgegenfiebert oder dem Berufsleben schon entwachsen ist, wird plötzlich zu einem Fall für die allgemeine Fürsorge. Sind Sie 60 Jahre alt und älter, scheint hinter jeder zweiten Häuserecke das Virus zu husteln. Passanten gucken misstrauisch oder mitleidig, neulich hat sogar jemand seinen kontaktfreudigen Hund weggezogen. Freunde und Verwandte zucken bei jedem Huster zusammen, und wenn sich des Abends nach einigen Gläsern Rotwein das Gesicht rötet, fragt bestimmt jemand: Hast du etwa Fieber?

Die Wahrheit ist: Die wirklich schlimmen Sprühflaschen unter den Virusschleudern sind unter 30, nicht ganz unsere Altersgruppe. Und wieso? Weil die Jungen sich unentwegt umarmen müssen oder: flirten, knutschen, tanzen. Schön, machen die Älteren auch gern; nur brauchen sie dafür kein Massenpublikum. Sie wissen ja, wie's geht, Corona hin oder her.

Zurück an den Elbstrand. Als wir unsere Getränke im Glas hatten, standen wir auf und entboten unseren Gruß in Richtung Nachbartisch. Einer der unseren, Jahrgang 52, formulierte geschliffen und böse: „Wir grüßen den Virus-Vertrieb Hamburg.“ Dann hockten wir uns wieder hin und einer ergänzte die nun gültigen Geselligkeits-Regeln (Abstand, Mundschutz, Händewaschen) noch durch eine weitere Schutzformel: Trau keinem unter 30!

Das Leben, lernen wir gerade, kann auch im Corona-Zeitalter gut laufen. Unwahrscheinlich, dass die Jungen den Alten da was beibringen können; die Alten den Jungen aber schon. Ein brillanter Rotwein schmeckt in Krisenzeiten vielleicht sogar noch besser, und echte Lebenskünstler laufen zur Höchstform auf, wenn die äußeren Umstände schwieriger werden. Über das Leben mit und unter der Seuche werden gerade Tausende von aufklärerischen, aufrüttelnden, bedrohlichen und alarmierenden Abhandlungen verfasst. Dieses Büchlein hingegen ist 100-prozentig Corona-frei. Wir wollen einfach mal daran erinnern, dass es außerdem schön ist, auf der Welt zu sein. Vor allem auch für die Generation 60 plus.

In diesem Sinne: Genießen Sie das Leben.
Aber gaaaanz vorsichtig!

ANLEITUNG ZUM LESEN: In diesem Büchlein begegnen Ihnen viele Menschen, zwei aber besonders häufig – die Herren D und G. Es handelt sich um die beiden Autoren Werner D’Inka und Rainer M. Gefeller, die sich aus dramaturgischen Gründen und zur Einsparung von Papier mit dieser Kurzform begnügen müssen.

Den ganzen Tag After Work

„Ich bin zu alt für so ‘ne Scheiße.“

Danny Glover, US-Schauspieler, Jahrgang 1946

D und G sitzen an der Bar und blicken mit wohligem Entsetzen auf einen Höllenschlund, mitten im Frankfurter Stadtzentrum. Schwitzende, stöhnende, jammernde, grunzende Menschen werden von stählernen Maschinen auf und ab gepresst, in die Höhe und in die Breite gezerrt. Die Hydraulik pfeift gelegentlich, aber ansonsten schnurren die Gerätschaften elegant und unauffällig; das Gekreische überlassen sie ihren Folteropfern. D saugt angewidert ein isotonisches Getränk aus einer Blechdose, G hat sich an einem Wasserspender bedient. Beide haben ihre ziegenkäseweißen Beine in enganliegenden Gymnastik-Buxen versteckt, die T-Shirts hängen an ihnen wie OP-Hemdchen. Die beiden Herren haben ihre sportliche Übung schon hinter sich. G hat sein blau-rot-kariertes Handtuch nach dem Vorbild eines Siebziger-Jahre-Mackers zu einer Wurst gerollt und um den Nacken gelegt. Die Männer sind erschöpft. In der coolen High-Tech-Halle riecht es nicht gut. „Warum schützen diese Corona-Masken nicht auch vor Gerüchen?“ nörgelt G.

Ihre Vorfreude hatte sich in Grenzen gehalten, als sie andert-halb Stunden zuvor den Sportpalast betraten. Die junge Frau am Empfang (grün-schwarze Zottelhaare, schokotortenfarbener Teint, glutrot geschminkte Lippen) drückte ihr Smartphone wie einen Eisbeutel an die Stirn. Die pechschwarze Maske baumelte funktionslos am rechten Ohr, aber man kam ihr sowieso nicht zu nahe: „Hey“, sagte sie, griff sich die Tickets und wedelte unbestimmt in Richtung Umkleidekabinen, wo sich die Männer ihrer Straßenkleidung entledigten. Etwas verschreckt schlendern D und G sodann an den haushohen Gerätschaften vorbei und steuern zielgenau die für das ältere Publikum bereitgestellten

Ertüchtigungs-Maschinen im hinteren Eck des gewaltigen Saales an – eine Batterie von aufgebockten futuristischen Bikes, auf denen man kilometerweit strampeln kann, und das ganz ohne Streckengewinn. D und G kennen diese Nichtfahr-Räder vom Kreislauftest beim Kardiologen. Beide fangen bedächtig an und müssen sich ins Zeug legen, als die Maschine nach und nach den nötigen Kraftaufwand für die Pedale erhöht. Keiner will vor dem anderen aufgeben, rasch sickert der Schweiß in die Bügelfalten ihrer Shirts, die Waden kneifen, der Sattel radiert am Hinterteil, der Brustkorb fühlt sich irgendwie enger an. „Mannomann“, sagt G schließlich und erlöst damit auch seinen Mit-Radler.

Jetzt also hocken sie an der Bar. Ein Kraft-Koloss schreitet vorbei. Sind es wirklich die Gummilatschen, die da quietschen? Oder kommen die Geräusche von dem, was sich rund um die Oberarme bis rauf in den Nacken an Muskelsträngen aufwölbt? „Die Intelligenz wird hier wahrscheinlich nicht trainiert“, flüstert G – so leise, dass der Muskelprotz sich auf keinen Fall provoziert fühlen kann. „Dafür brauche ich kein Training“, flüstert D zurück, „das hat man, oder man hat es nicht.“ – „Echt?“, fragt G. „Kein Gehirnjogging? Kein Sudoku? Kein Kreuzworträtsel?“ – „Alles Blödsinn“, entgegnet D, „da lese ich lieber ein Buch oder beteilige mich an einem intelligenten Gespräch.“ – „Danke, der Hinweis war deutlich!“

D hat Gehirnforscher und Gedächtnistrainer auf seiner Seite. „Jeden Tag ein Kreuzworträtsel lösen heißt noch nicht, dass Sie sich den Einkaufszettel besser merken können“, verkündet Hans Georg Nehen, Professor an einer „Memory-Clinic“ in Essen. Der Neuropsychologe Lutz Jäncke von der Universität Zürich behauptet, dem Gehirn gehe es wie dem Rest vom Menschen – es sei grundsätzlich faul. Gehirnjogging, das als eine Art Trendsport gegen den Abbau grauer Zellen im Alter angesehen wird, könne da kaum Abhilfe schaffen, in vielen Untersuchungen sei die Sinnlosigkeit von Gedächtnistests am Computer und beständiger Kreuzworträtsellei nachgewiesen. „Viel besser“, verrät Lutz

Jäncke der Süddeutschen Zeitung, „wäre es, etwas zu üben, das man auch im Alltag anwenden kann: Musizieren, eine Sprache lernen oder einen Literaturclub gründen.“

G: „Da sind wir ja ganz nah dran mit unserem Zweimann-Club. Wenn wir aufs Gehirnjogging also verzichten können – wozu brauchen wir dann diese Muckibude? Damit wir auch so quiet-schen wie dieses Muskel-Monster?“ Unser Mit-Turner, der dem Gewaltigen Hulk optisch schon recht nah kommt – wenngleich seine Haut nicht grün, sondern eher ölig-braun ist – liegt jetzt auf dem Rücken und stemmt eine Stange in die Höhe, an deren Enden verdächtig schwer wirkende Stahlscheiben aufgeschraubt sind. „Ich trage einmal die Woche zweieinhalb Kilo Kartoffeln nach Hause. Das muss reichen“, berichtet G, um sich dann noch einmal zu vergewissern: „Weshalb sind wir eigentlich hier?“

D: „Um dem Zauber des Älterwerdens auf den Grund zu gehen.“

G: „Woran merkt man das überhaupt, das Älterwerden?“

D: „Der Tablettenkonsum steigt. Was hat dir der Arzt verordnet?“

G: „Blutdrucksenker, Blutverdünner, Allopurinol. Meinen ersten Gichtanfall hatte ich vor über drei Jahrzehnten und dachte mir: Das braucht die Menschheit nicht. Der Arzt, ein mitfühlender Mann, hat mir die Wahl gelassen, wie man die Harnsäure bekämpfen kann – weg mit dem Alkohol, vor allem keinen Champus. Krustentiere (also Hummer & Co), Innereien, Spargel, die knusprige Haut von Geflügel, Wurst, auch sonstiges Fleisch: alles verboten. Oder man nehme einmal täglich Allopurinol, damit halten sogar Ärzte ihre Gelenke lebenslang gichtfrei. Und du?“

D: „Blutdrucksenker, Vitamin B. Stört dich sonst was daran, dass du keine 40 mehr bist?“

G (zögernd): „Vielleicht die Tatsache, dass die Haare in Nase und Ohren schneller wachsen als die restliche Behaarung. Kommt mir jedenfalls so vor.“

D: „Aber rechtfertigt das, dass man sich den Torturen hier aussetzt?“

Nein, nein, auf keinen Fall, wollte G soeben antworten – aber da stakst ein Damen-Trupp um die Ecke, eine ansehnlicher als die nächste (mit einer Ausnahme, einer außergewöhnlich hüftstarken Lady, die aussieht, als sei sie von einer Wurstmaschine in ihre mintgrüne, gottlob dehnbare Turnpelle gepresst worden). Der Rest des bonbonfarbenen Dutzends ist durchweg schlank, mit dezenter Muskulatur, leider ist die Erzählform weniger dezent. Sie lachen und erzählen laut und alle auf einmal und vollkommen maskenlos. „Nein“, sagt G, „es gibt keinen Grund, hier sein zu wollen.“ Die Damen turnen vorbei, unter Zurücklassung einer unsichtbaren Aerosol-Wolke.

D: „Wir haben doch gelernt, dass den lebensfrohen und lebenstüchtigen Senior eine gewisse körperliche Fitness auszeichnet. Einmal die Woche Kartoffelschleppen reicht da sicher nicht.“

G: „Ich habe einen Hund, der ist 65 Jahre jünger als ich und will sich andauernd bewegen. Ich hänge am anderen Ende der Leine und muss hinterher. Frühmorgens trifft man bei der Gelegenheit einsame ältere Damen, die ihre winzigen Köter ausführen und gern auf den Vorzug verweisen, wenn Fiffi und Lassie einander näherkommen. Nachmittags sieht man vorwiegend Männer mit größeren Hunden. Die einen bellen, die anderen sind redselig. Morgens wie abends hilft nur eine konsequente Schritt-Beschleunigung.“

D: „Ich steige regelmäßig aufs Rad – ich meine, eines, das man richtig vorwärts bewegen kann, über Fahrradwege, entlang von Wiesen und Feldern, durch den Wald, bergauf und bergab, und immer versorgt man sich mit frischer Luft. Das ist nicht nur sinnvoll, sondern auch schön!“

G: „Die Leute tun ja alle so, als wäre das Ältersein ausschließlich von Trübsinn und der ‚Last des Alters‘ geprägt. Blödsinn! Ich bin Herr über meine Zeit und meine Garderobenwahl. Da das scheußliche Corona allmählich seinen Schrecken verliert, steht



Die Rentnerinnen und Rentner Partei kommt

der gelegentliche Kneipenbesuch wieder auf dem Programm. Gerne nachmittags, wenn's dort noch gemütlich zugeht und nicht Horden von tüchtigen jungen Männern ihre Sexualhormone zum Leben erwecken. Wenn ich will, ist bei mir den ganzen Tag After Work – der Hund, übrigens, liegt gern unter dem Kneipentisch. So verknüpft man Pflicht und Vergnügen.“

D: „In Wahrheit genießen wir ja die Gnade der frühen Geburt. Willst du etwa noch so jung und dämlich sein wie die Kunden hier, die ihre Bodys shapen müssen, um gut auszusehen? Denn merke: Nur wer sich in Form hält, kommt ganz nach oben.“

G: „Du meinst also, der Quietsch-Kerl will irgendwo Karriere machen? Stell dir vor, du hättest so einen als Chef! Und andererseits: Wir beide haben es ja auch zu bescheidenem Ruhm gebracht. Wie kommt das denn? Hast du heimlich Body-Shaping betrieben? Warst du im Box-Studio? Gehst du schwimmen? Hast du einen Personal-Trainer? Trainierst du für den Marathon?“

D: „Nichts davon, unsere natürliche Anmut hat uns ganz nach oben getragen. Und unsere Kreuzworträtsel-freie Intelligenz.“

G: „Angeber. Jedenfalls lernen wir, dass es keine Verlockung ist, nochmal jünger sein zu wollen. Oder?“

D: „Auf keinen Fall. War es nicht schön, als wir den Verboten unserer Jugend entronnen sind? ‚Setz dich gerade hin! Lass die Streichhölzer liegen! Man zieht die Katze nicht am Schwanz und das Baby nicht an den Haaren! Hör auf rumzuzappeln! Hör auf zu heulen! Fass das nicht an! Lass den Roller stehen, der gehört dir nicht! Iss mit Messer und Gabel! Gib Mutti ein Küsschen! Trink ordentlich!‘ Und später: ‚Trink nicht so viel!‘ Irgendwann war Schluss damit; wir haben doch vieles dafür getan, dass in unserer Gesellschaft die Verbotskultur verkümmert und die Regelwut zurückgedrängt ist. Ich fürchte, für jene, die heute jung sind, ist das alles vergessen, jetzt wird alles durch den Zeh-O-Zwei-Rechner bestimmt. Führst du ein wohlbestimmtes, wohlgefälliges Leben? Lass mal gucken, was deine Zeh-O-Zwei-Bilanz über dich verrät. Dagegen ist das bisschen Händewaschen, Abstand halten, und Maske tragen doch wirklich eine lässige Pflichtübung.“

G: „Jawohl, du Verschwender! Geflogen wird nicht mehr, die SUVs, die Diesel und am besten sämtliche Autos mit Verbrennungsmotoren gehören auf den Schrott. Fleisch, Zigaretten, Zigarren, Alkohol in jeder Form sind strengstens verboten. Schluss mit dem Konsumwahn! Wir latschen nur noch in veganen, lederfreien Schuhen durchs Gelände. Socken, Pullover und Schals strickt man jetzt selbst, gern in dezenten Schlammfarben und auf jeden Fall aus Bio-Baumwolle, herangezogen im eigenen Garten.“

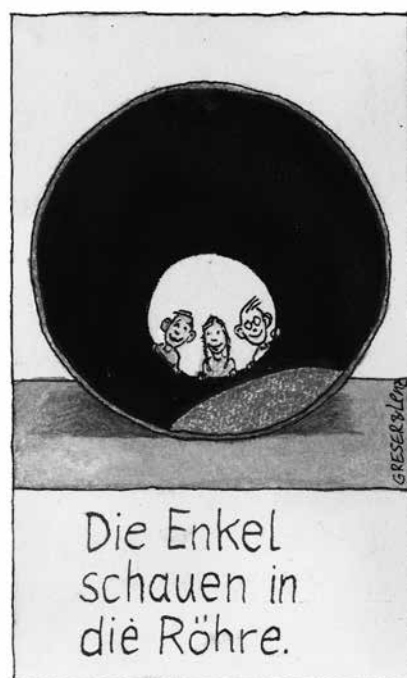
D: „Oha, der Herr kann ja richtig zornig werden! Wir dürfen natürlich nicht übersehen, dass wir alle dazu beigetragen haben, das Erdklima zu ramponieren. Und jetzt müssen wir uns ausgerechnet von den Kostverächtern sagen lassen, wie wir die Suppe wieder auslöffeln.“

G: „Nur zu, so lange es noch eine Suppe gibt. Wer weiß, was demnächst alles auf dem Index steht: Die gute alte Rinderbrühe, Ochsenschwanzsuppe, eine feine Kalbs-Consommé, sogar die leckere Bouillabaisse... Alles wird in die Jauchegrube der Geschichte geschüttet, umgerührt und fertig. Schön, dass wir das alles ausprobieren durften. Schade für die, die bald statt Schokoriegeln Käferlarven-Snacks für zwischendurch und frittierten Seetang als Gipfel der Genuss-Möglichkeiten erkunden müssen. Ich bezweifle, dass meine Geschmacksnerven das aushalten.“



Ebenso energisch wie unverhofft steht D auf. „Genug ist genug“, sagt er, „lass uns mal wieder glücklich werden. Abmarsch.“ – „Zu Befehl, Herr Kommandant“, sagt G. Rasch bringen die beiden Männer die Umkleideschleuse hinter sich und stehen kurz drauf auf der Straße. „Guck mal da drüben“, sagt D und deutet auf einen Kiosk, „die haben noch Henninger-Bier. Ich dachte, das gibt es gar nicht mehr.“ – „Was gut ist, bleibt“, sagt G. „Currywurst gibt's da auch.“

„Wenn wir jetzt jünger wären, müssten wir Verzicht üben“, sagt D, „aus figürlichen Gründen“. Die Männer lachen. Beim Gang zum Kiosk beschleunigt sich ihr Schritt.



Aus einer zeitgenössischen Kinderfibel

Willkommen im Rentnerparadies

Die Menschen werden immer älter, aber keiner will alt sein. Die meisten Älteren müssen sich über ihre Finanzen keine Sorgen machen, sie sind fit und gesund und fürchten allenfalls, nicht mehr so häufig eingeladen zu werden wie in früheren Jahren. Altersforscher erkunden das Goldene Zeitalter der Generation 60 plus. Früher, spottet einer, haben die Senioren ihr Schicksal angenommen. Heute nehmen sie Pillen.

Die erste Generation verdient das Geld,
die zweite verwaltet das Vermögen,
die dritte studiert Kunstgeschichte
und die vierte verkommt vollends.

Otto von Bismarck (1815 bis 1898)

Wann ist man dick? Wenn man am Strand liegt und Leute von Greenpeace einen ins Wasser zurückziehen. Oder, wissenschaftlich fundierter, wenn der Body-Mass-Index, von dem noch zu reden sein wird, den Wert 25 überschreitet. Aber: Wer ist alt? Der, dem von mitfühlenden Mitfahrern in der Straßenbahn ein Sitzplatz angeboten wird? Der das Renteneintrittsalter erreicht hat? Der, dem das Bier angewärmt besser schmeckt als krachkalt?

Um Antwort auf die Frage aller Fragen zu finden, steuern D und G das Deutsche Institut für Altersvorsorge (DIA) in Berlin an. Genauer gesagt: G steuert es an. Mit einem forschen „Friedrichstraße 12. Ich weiß, wo das ist“ nimmt er D, der dem Älteren wie immer respektvoll vertraut, in Schlepptau. An einem eisig kalten Wintertag schlendern die beiden Rechercheure vom Bahnhof Friedrichstraße über die Kreuzung Unter den Linden, vorbei am Checkpoint Charlie, schauen hier ein Schaufenster an und stu-

dieren dort eine Gedenktafel, denn „wir haben massig Zeit“, wie G immer wieder beteuert. Nach und nach verwelkt der Glanz der Prachtstraße, die Botschaft der Republik Albanien wirkt – sagen wir – schmucklos, das hochgelobte Restaurant „Nobelhart und Schmutzig“ nimmt sich von außen eher wie eine Beratungsstelle für Suchtgefährdete aus, und nach gefühlt zweieinhalb Stunden Fußmarsch beginnt D sein nicht mehr fabrikneues linkes Knie zu spüren. „Gleich sind wir da“, sagt G, immer noch frei von Selbstzweifel, „die Hausnummer 12 muss es sein“. Das Fahrradgeschäft „Monsieur Vélo“, Hausnummer 17, erregt D's Aufmerksamkeit, denn Radfahren tut seinem Knie gut. „Geh schon mal vor, ich schaue mir kurz den Laden an, wir haben ja massig Zeit“, lässt er G wissen. Wenig später fällt dessen Ich-weiß-schon-wo-das-ist-Gewissheit in sich zusammen wie ein älterer Mitbürger nach einem Temposteigerungslauf. „Gibt's doch nicht“, murmelt er und „Hier muss es doch irgendwo...“. Im Haus Friedrichstraße 12 domiziliert zwar der Gehörlosenverband Berlin e.V., der noch eine gewisse Nähe zum angestrebten Ziel hätte, aber auf den „Salon Seval, Hair and Nails Studio“ trifft das nur noch mit viel Abstraktionsvermögen zu. Kurzum: Die beiden sind falsch und fern der Heimat.

„Das haben wir gleich!“, sagt G und zieht mit vor Kälte klammen Fingern sein Mobiltelefon aus der Manteltasche. Es spricht für ihn, dass er ohne zu murren die Kosten für die Taxifahrt zur Adresse Französische Straße 12 übernimmt, wo sie auf die Minute genau zur vereinbarten Zeit eintreffen, denn massig Zeit hatten sie nur am Anfang, hintenraus wurde es dann knapp. D überlegt kurz, das Gespräch mit der Frage zu eröffnen: „Ist alt, wer sich Adressen nicht mehr merken kann?“, verkneift es sich dann aber.

Klaus Morgenstern, Mitglied des DIA-Sprecherkollegiums, umschiffte die Frage nach dem Point of No Return, von dem an nicht mehr nur die anderen alt sind, angemessen salomonisch: „Wann ist man alt? Das wird jeder für sich selbst anders beantworten.“ Er erinnert sich, dass zur Zeit seiner Jugend auf dem Dorf Män-