

Silke Neumayer

Älter werden macht mich echt knackiger –
mal knackt es hier, mal knackt es da

SILKE NEUMAYER

ÄLTERWERDEN
MACHT MICH ECHT
KNACKIGER
MAL KNACKT ES HIER,
MAL KNACKT ES DA

LESE-LAMETTA
FÜRS BESTE ALTER

HEYNE <

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage
Originalausgabe 2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Angelika Lieke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design München
unter Verwendung eines Motives von Isabell Klett

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-21843-7

www.heyne.de

inhalt

Vorwort.....	9
Ähhmmmmmm	12
Zehn eindeutige Anzeichen dafür, dass Sie doch nicht mehr die Allerjüngste sind.....	14
A perfect match.....	17
Ärzte im Abo	21
Altersflüssig	26
Auch schon tot.....	31
Bad news für minimal ältere Frauen	35
Good news für minimal ältere Frauen.....	37
Belesen älter werden.....	39
Botox no go	45
Dafür bin ich jetzt aber echt zu alt	52
Das Gesichtsbuch	58
Déjà-vu.....	65
Der Sex des Alters	70

Der steht ihr aber gut	75
Disco	80
Ganz schön teuer	85
Die Gesetze der Physik	89
Haaatschiiiiiiiiii	93
Haarige Angelegenheiten – Teil eins	99
Haarige Angelegenheiten – Teil zwei	104
Ich beim Ausfüllen eines Onlineformulars	108
Ich bin so heiß	111
Jüngere Frauen	117
Klimakterium virile	118
Kopf, Bauch, Kopf	121
Männertausch	125
Ganz alte Bekannte	129
Mani, Pedi, Podi	136
Muppet Show	142
Na, rollt doch	146
Nebel des Grauens	150
Plus und Minus	154
Virales Älterwerden	160
Prêt-à-o-weh	167
Schlaflos im Irgendwo	172
Sex und Zombies	177

So jung, wie sie sich fühlt	183
Spam	190
Testosterongeschwängert	195
U-Bahn fahren kann echt alt machen	200
Was auf die Ohren	203
1000 places not to see before you die	208
Wer jung sein will, muss leiden	213
Zehn Dinge, die eine Frau über vierzig unbedingt besitzen sollte	219
Zehn Dinge, die eine Frau über vierzig nicht mehr besitzen sollte	221
Was Sie tun können, wenn Sie als Frau ernsthafte Probleme mit dem Älterwerden haben	223

VORWORT

In meinem Leben fand vor einiger Zeit eine ziemlich seltsame Veränderung statt: Früher sind einfach immer nur die anderen älter geworden, jetzt ist es mir tatsächlich doch auch selbst passiert.

So was Blödes aber auch.

Normalerweise ist man ja an das Gesicht und den Körper, die man so hat, gewöhnt, und dass sich das alles gaaaanz allmählich verändert, bemerkt man ja nicht wirklich, wenn man nie mehr alte Fotos von sich anschaut, öfter mal statt Frühstück eine sechshunderter Schmerztablette einwirft und einfach keinen Geburtstag mehr feiert.

Also eigentlich geht das mit dem Älterwerden dann ja angenehm schleichend und quasi unmerklich vor sich, aber – und jetzt wird es gruselig – es gibt Momente, da kommt es auch in Schüben.

Und so einen Moment hatte ich.

Dann blickt man morgens in den Spiegel und fragt sich: Wie um alles in der Welt konnte das passieren? Und warum mir? Wie konnte ich über Nacht schlagartig zehn Jahre altern? Einfach so? Da muss schwarze Magie im Spiel sein.

Also wenn sich ein Bandscheibenvorfall mit dem gnadenlosen Schein der neu installierten LED-Lampe im Bad in der Lichtfarbe Bahnhofshalle und dem neuesten Rentenbescheid zusammentut,

könnte man sich ab und zu wirklich wie verhext ganz alt fühlen und in ein ganz lautes Mimimi ausbrechen.

Aber Mimimi bringt einen ja auch nicht weiter. Also das haben Sie in Ihrem Alter doch wohl schon längst gelernt, sonst wären Sie vielleicht gar nicht so alt geworden.

Die Alternative zum Älterwerden ist nun mal jung zu sterben – und das ist ja auch irgendwie doof.

Außerdem ist fünfzig das neue Dreißig. Die Bauchwegunterhose ist der neue Stringtanga, Botox gibt's in der Mittagspause, dank Hitzewellen braucht man keinen neuen Wintermantel, und Dinge mit Humor zu nehmen, ist sowieso unbezahlbar.

Natürlich hat Älterwerden auch viele Vorteile, das muss jetzt mal an dieser Stelle laut und deutlich gesagt werden.

Man sieht zwar etwas schlechter, aber dadurch sieht man doch auch die Falten weniger und wunderbarerweise gegebenenfalls den eigenen Mann oder die eigene Frau verschwommen und weit entfernt.

Man rennt nicht mehr ganz so schnell, dafür rennt man aber auch nicht mehr jedem Deppen und jedem Trend hinterher. Und die Kinder sind ja ebenfalls schon größer oder groß, denen muss man auch nicht mehr hinterherrennen.

Manche Hosen oder Kleider passen nicht mehr wirklich gut, also nicht mehr an den Stellen, an denen sie früher gepasst haben, aber ich habe neulich in einer Zeitschrift gelesen, dass Pyjamas inzwischen auch tagsüber total »in« sind.

Also wenn ich nachts im Dunkeln bei Neumond vor dem Spiegel in so einem ganz bestimmten vorteilhaften Winkel stehe und den Bauch dabei ganz doll einziehe und die Luft länger als drei Minuten anhalte, denke ich: Ahh – ist doch alles noch ganz wunderbar.

Fünzig ist tatsächlich das neue Dreißig! Der Wahnsinn!

Leider kann ich meinen Bauch nicht den ganzen Tag einziehen, aber ich habe da so Unterhosen gefunden, die das für mich übernehmen. Überhaupt leben wir ja Gott sei Dank in einer Zeit, in der es jede Menge Tipps und Tricks gibt, um ewig jung zu bleiben oder zumindest um so auszusehen, als würde man das verzweifelt versuchen.

Da wären wir auch schon bei einem anderen Thema, nämlich bei dem Druck ums (nicht) Älterwerden.

Früher konnte man als Frau einfach alt werden. Heute muss man immer jung bleiben oder zumindest so aussehen. Koste es, was es wolle – und es kostet jede Menge. Aber unter Druck entstehen aus Kohle Diamanten, und *Diamonds are a girl's best friend*, das wusste schon Marilyn Monroe, die allerdings trotz dieser Einstellung auch nicht sehr alt geworden ist.

Also, meine Generation und ich haben da noch ganz andere Dinge vor und vor uns. Hey, die Party ist noch nicht vorbei, nur weil wir nach einem netten Abend mit zu viel Rotwein drei Wochen auf Reha müssen.

Tot ist man erst, wenn man tot ist, und bis dahin gilt: Älterwerden hat auch seine guten Seiten. Und seine lustigen. Und ein paar davon finden Sie hoffentlich in diesem Buch.

Viel Spaß.

Ähhmmmmmmmm

Zehn Dinge, die mit dem Älterwerden für Frauen eindeutig und unglaublich viel besser werden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Doch! Halt! Stopp!

Eine Sache fällt mir doch noch ein, die wirklich besser wird: Ich bin gelassener, rege mich einfach nicht mehr so oft auf, das merke ich ganz deutlich, es ist mir vieles gleichgültiger als früher.

Obwohl – das könnte eventuell auch daran liegen, dass ich manchmal einfach nicht mehr die Energie für den ganzen Kram übrig habe.

Mmmmmh.



Zehn eindeutige Anzeichen dafür, dass Sie doch nicht mehr die Allerjüngste sind

1. *Ihre Arme sind in den letzten Monaten um zehn Zentimeter länger geworden.*

Nein, das ist nicht, weil Sie noch wachsen, sondern weil Sie sich blöderweise weigern, endlich eine anständige Lesebrille zu kaufen.

2. *Sie haben ein einzelnes Haar am Kinn, das länger als drei Zentimeter ist.*

Nein, Sie können es nicht einfach oben am Kopf ankleben oder ihm gut zureden, dass es doch bitte an anderer, angemessenerer Stelle weiterwachsen möge. Sie müssen es zupfen. Täglich. Stündlich, um ehrlich zu sein.

3. *Sie haben fünf Kilo zugenommen, obwohl Sie in den letzten fünf Monaten fünf verschiedene Diäten ausprobiert haben.*

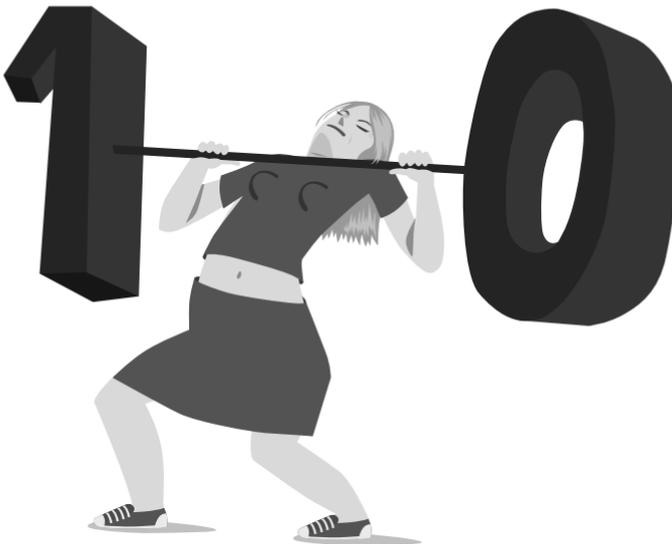
Nein, ich kann Sie beruhigen, Sie sind nicht in den Wechseljahren – das mit den Kilos ist für jede Frau in jedem Alter der Normalzustand. Das sollten Sie in Ihrem Alter doch nun wirklich wissen.

4. *Sie fühlen sich seltsamerweise immer mehr zu Funktionskleidung und Walking-Stöcken hingezogen.*

Gewöhnen Sie sich daran. Bestimmte Sportarten lassen sich im Alter allerdings nur noch im Sitzen vor dem Fernseher ausüben. Couchsurfen statt Kitesurfen.

5. *Neun Uhr abends erscheint Ihnen plötzlich eine wirklich gute Zeit, um sich langsam, aber sicher in Richtung Bett zu bewegen.*

Die unangenehme Wahrheit ist: Ja, das ist ein eindeutiges Zeichen fürs Altern. Früher sind Sie um diese Zeit ausgegangen – aber das war eben früher, und jetzt ist jetzt, und zehn nach neun ist das neue Mitternacht, und ich bin müde. Schließlich muss ich dafür nachts dreimal aufs Klo.



6. *Sie kennen das Wort Disco.*

Und hier ein Hinweis für Ihre Kinder: Nein, das ist keine Scheibe für den olympischen Weitwurf.

7. *Sie durften noch im Flieger rauchen.*

Und nein, der Flieger ist dann nicht notgelandet, und die Airline hat Sie danach auch nicht auf Schadensersatz verklagt, ganz im Gegenteil – die nette Stewardess hat Ihnen Feuer gegeben und Ihnen anschließend noch einen kostenlosen Gin Tonic eingeschickt. Der war nämlich damals im Ticketpreis enthalten. Ach – das waren noch Zeiten.

8. *Sie finden die Siebzigerjahre modisch eine Katastrophe und können sich noch an das Kratzen der Polyesterhosen auf Ihren Oberschenkeln erinnern.*

Egal, was die Vogue in ihrer neuesten Ausgabe dazu meint: Manche Dinge sind und bleiben grauenvoll. Und das ist unabhängig vom Alter.

9. *Ihr Geburtsjahr beginnt mit 18.*

Noch mal: Sie sind nicht 18 – Ihr Geburtsjahr beginnt mit 18. So wie 1896 oder 1875 oder 1899.

Ihr Geburtsjahr beginnt mit 19? Glückwunsch! Sie sind jünger, als ich dachte.

10. *Sie haben länger ohne Handy gelebt als mit.*

Und noch mal Glückwunsch: Sie haben diesen Mangelzustand in jungen Jahren erstaunlich gut überlebt, wie man so sieht.

A perfect match

Unter uns minimal älteren Frauen gibt es ja leider Gottes auch einige, die in diesem unwesentlich fortgeschrittenen Alter immer noch, immer wieder oder schon wieder auf der Suche nach einem neuen Mann sind.

Das soll vorkommen.

Natürlich kann man auch gut mit über vierzig wieder Single oder so was Ähnliches sein, aber laut meiner Freundin Katja ist das leider nicht mehr so lustig wie früher.

Katja ist seit drei Jahren geschieden und sucht seit zwei Jahren mit mehr oder weniger Erfolg den Mann für ihr restliches Leben.

Oder wenigstens den Mann für die nächste Woche.

Aber das ist wohl viel, viel schwieriger, als Katja es noch aus ihren jüngeren Tagen kannte. Dabei gibt es heutzutage ja Online-Dating, und da kann man jemanden kennenlernen, ohne überhaupt das Haus zu verlassen.

Das nenne ich mal Fortschritt im Vergleich zu meiner Jugend, wo man noch live und persönlich in Discos, Vereine oder auf Sportplätze gehen musste, um sich zu verkuppeln.

Jetzt ist das alles anders.

Jetzt geht man nur noch online – und genau da fängt laut Katja das Problem auch schon an.

Genau genommen kann Katja nach ein paar Monaten Online-Dating einfach nur noch sagen: Es ist ein einziges Trauerspiel.

Was Katja ganz besonders nervt, ist, dass je älter die Männer werden, desto jünger werden die Frauen, die sie suchen.

Katja hat mir das auf ihrem Handy in so einer Dating-App gezeigt.

Tatsächlich, mehr als siebzig Prozent aller minimal älteren Männer und achtzig Prozent aller richtig alten Männer suchen laut ihrem Profil eine deutlich jüngere Frau.

Also mindestens zehn Jahre jünger, besser noch zwanzig, dreißig Jahre jünger sollte die neue Frau dann aber schon sein, wenn es nach den Wünschen der Herren der Schöpfung geht.

Nun, wünschen kann man viel, dachte ich mir, als ich das sah.

Katja ist zu Recht von solchen Auswahlkriterien genervt, denn wenn sie einen nur ein Jahr jüngeren Mann anstupst, answipet oder was immer man für eine Kontaktaufnahme bei diesen Online-Apps machen muss, bekommt sie keinerlei Antwort.

Nichts. Nada. Keine Reaktion.

Ältere Männer stehen laut Katja nicht auf ältere Frauen.

Auch nicht auf minimal ältere Frauen.

Ein Jahr älter – und schon bist du weg vom Fenster.

Ein Jahr jünger – und du wirst geflissentlich ignoriert.

Fünf Jahre jünger – und du bist immer noch nicht jung genug.

Katja empfindet das als diskriminierend, und das zu Recht.

Einmal hat ihr ein Typ, der zwei Jahre jünger war als sie, tatsächlich geantwortet, aber nur, um ihr zu sagen, sie sei viel zu alt für ihn, sie solle sich doch bitte altersmäßig deutlich nach oben orientieren. So ab siebzig – da hätte sie dann gute Chancen auf ein Match.

Neulich schrieb übrigens tatsächlich ein knapp Neunzigjähriger Katja an. Sie wäre mit ihren vierzig Jahren Altersunterschied die Frau seines Lebens, a perfect match sozusagen.

Katja war komischerweise nicht wirklich begeistert. Ihr kam der Altersunterschied doch recht unausgewogen vor.

Also ich finde ja, so ein deutlich älterer Mann kann – laut einem Witz, der vielleicht älter als der Mann selbst sein könnte – der absolute Idealmann sein.

Je nachdem, was man so sucht:

90 Jahre, 40 Grad Fieber, 80 Millionen auf dem Konto und 0 Ehevertrag.

Schlechter Witz. Ich weiß.

Und altersdiskriminierend.

Weiß ich auch.

Aber echt jetzt.

Jungs! Männer! Das geht doch so nicht.

Seit wann sind gleichaltrige Frauen für euch nicht mehr ein perfektes Match?

Und glauben fünfzigjährige Männer wirklich, dass sie für eine dreißigjährige Frau der Traummann sind?

(Also, wie ich manche Männer so kenne – ja, das glauben die wirklich.)

Katja hat irgendwann beschlossen, mit ihrem Alter zu flunkern. Sie meldete sich auf einer neuen Dating-Plattform mit einem völlig neuen Geburtsdatum an und war von da an nicht nur zehn Jahre jünger, sondern bekam endlich auch Anfragen von Männern ihres eigentlichen Alters.

Katja war glücklich und hatte innerhalb von zwei Wochen ein perfektes Match.

Drei Wochen später landete sie mit dem Mann, der in Wahrheit zwei Jahre jünger war als sie, im Bett und kurz darauf in der Notaufnahme.

Herzinfarkt.