

Leseprobe



Arno Backhaus

Lachen ist die schönste Art, Falten zu zeigen

Heiteres für Junggebliebene

80 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Illustrationen

ISBN 9783746267135

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Arno Backhaus

Lachen
ist die schönste Art,
Falten zu zeigen

Heiteres für
Junggebliebene

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie ; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem
Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6713-5

4. Auflage

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig,
service@st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne
des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und
daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwick-
lung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbeson-
dere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Covergestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Covermotiv: © Alle Rechte beim Autor

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (D)

Inhalt



Jung und Alt

Alles, was du im Alter wissen musst
und was du getrost vergessen kannst | 6



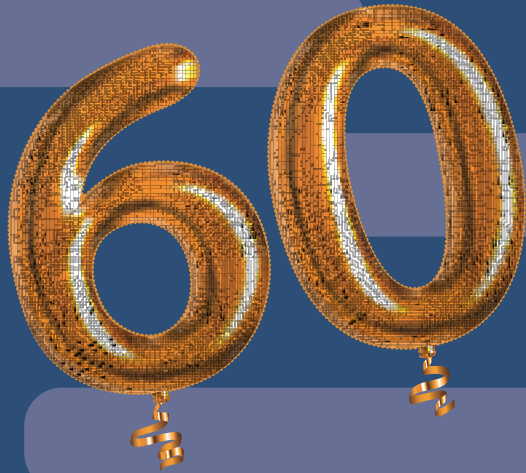
Altersglück

Jedes Jahr ein Grund zum Feiern | 36



Himmlich beschwingt

Mit Gottes Hilfe schaffst du auch die Hundert! | 52



Jung und Alt

Alles, was du im Alter wissen musst
und was du getrost vergessen kannst



JUNG UND ALT

Wenn dich einmal der Hafer sticht,

aus deiner Haut zu fahren,
so bleib' nur drin – es lohnt sich nicht,
du kannst das Fahrgeld sparen!
Sieh deine Haut erst nochmals an,
eh' du daraus verschwindest –
du denkst doch nicht im Ernst daran,
dass du was Besseres findest?
Du hast die Jugend drin verbracht,
das Leben drin genossen –
sie ist dir ganz nach Maß gemacht
und sitzt wie angegossen!
Und ohne Haut in dieser Welt,
das wirst du bald bereuen.
Sie ist's, die dich zusammenhält –
verlang' nach keiner neuen!
Denn die kannst du für dein Gestell
ganz sicher nicht erhalten:
Schiel nicht nach einem neuen Fell
und bleib' in deinem alten!

Hermann Stern

Das Senioren-Abc

Alt ist man dann, wenn man nicht mehr zusammen mit seinen Zähnen schläft.

Bin ich ein Oldtimer oder ein Newcomer?

Christen sehen sich nie das letzte Mal.

Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Der zweitbeste ist heute.

Es gibt Cola light, Fanta light und Bläde leit.

Früher war ich unentschlossen, aber heute bin ich mir nicht mehr so sicher.

Geborgenheit im Letzten gibt Gelassenheit im Vorletzten.

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.

Ich bin jetzt in einem Alter, in dem mein Körper mir am nächsten Tag ganz leise ins Ohr flüstert: „Mach das nie wieder!“

Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen werden.



Komisch, auf älteren Fotos sieht man immer viel jünger aus.

Leben Verheiratete länger oder kommt ihnen das nur so vor?

Make-up ist die Kunst, aus der Not eine Jugend zu machen.

Nimm dir Zeit für deine Freunde, sonst nimmst du die Zeit deiner Freunde.

Ob man das Leben lachend oder weinend verbringt, es ist die gleiche Lebensspanne.

Pfingsten: Luftsprünge mach aus unserem Gestelze.

Qualität des Lebens entscheidet sich an menschlichen und göttlichen Beziehungen.

Radikal kommt von Radieschen. Radi-Wurzel. Gott will uns radikal verändern.

Seid nett zu den letzten Handwerkern!

Trotz ist die jugendliche Form von Altersstarrsinn.

Umgebt die künftigen Machthaber mit Liebe. Sie liegen noch auf dem Wickeltisch.

Von allen Sorgen, die ich mir machte, sind die meisten nicht eingetroffen.

Wenn du stirbst, bevor du stirbst, stirbst du nicht mehr, wenn du stirbst.

X-mal machte er einen beladenen Eindruck. Kein Wunder, er trägt so vieles anderen nach.

Yoga ist eine asiatische Methode der Meditation, um die Seele vom Diesseitigen zu lösen. Die Ungerechtigkeit in dieser Welt benötigt aber himmlische Methoden, die Seele in das Diesseitige einzubringen.

Zu spät kommt man immer rechtzeitig.

Zum Lachdenken

Ein Mann wird an seinem 90. Geburtstag gefragt, worauf er seine Langlebigkeit zurückführt. Mit einem Zwinkern in den Augen erklärt er, dass er in allen Nächten ins Bett ging und schlief, in denen er hätte wach bleiben sollen, um sich Sorgen zu machen.



Ein schon 50 Jahre lang verheiratetes Paar sitzt still in der Bahn. Da steigen zwei frisch Verliebte ein und setzen sich dem alten Paar gegenüber. Zuweilen küsst der junge Mann das Mädchen. Die alte Frau beobachtet es mit leuchtenden Augen. Plötzlich flüstert sie ihrem Gatten zu: „Das dürftest du auch gern wieder einmal tun!“ Der aber erwidert erschrocken: „Was fällt dir ein, ich kenne die Frau ja gar nicht!“



Zwei Rentner sitzen im Park auf der Bank. Sagt der eine zum anderen: „Hey, ich habe ein neues Hörgerät, das ist spitze! Ich kann jetzt wieder alles hören!“ „Ach, was hat es denn gekostet?“ „Halb vier!“



Neulich ging ich zum Arzt, weil mein linkes Bein wehtat. Der Arzt meinte, das sei eine Alterserscheinung. Ich sagte daraufhin: „Das kann nicht sein, mein rechtes Bein tut nicht weh und ist genauso alt.“



Sitzen zwei weißhaarige Herren vor dem Altenheim in der Sonne. Kommt ein dritter aus dem Heim auf sie zu und sagt: „Ich geh Eis holen. Soll ich euch auch etwas mitbringen?“ Darauf der eine Opa: „Ja, ich hätte gern Vanille, Erdbeer und Schoko.“ Sagt der andere: „Ich nehme Kirsch, Joghurt und Nuss.“ Der Alte macht sich also auf den Weg. Nach einer halben Stunde kommt er mit einem halben Hähnchen und drei Portionen Pommes wieder. Da sagt der eine Opa: „Ich wusste, dass er die Mayonnaise vergisst.“



Zwei ältere Damen treffen sich, die eine hat einen Rollator, Modell GTX, mit Rallye-Streifen und allem Schnickschnack. „Er hat sogar ein GPS-Navi“, gibt sie an. „Aber irgendetwas stimmt nicht mit der Technik. Immer wenn ich am Friedhof vorbeikomme, meldet es: „Sie haben ihr Ziel erreicht!“



Ein Ehepaar im gesegneten Alter – der Mann ist 104, die Frau 103 Jahre alt – kommt in den Himmel und ist begeistert. Nur Luxus überall, alle Wasserhähne sind vergoldet, fantastisches Essen usw. Doch der Mann wird ganz ärgerlich und raunzt seiner Frau zu: „Du mit deinen dämlichen Knoblauchpillen. Das hätten wir schon alles 40 Jahre früher haben können!“



Für Sprücheklopfer

Altern ist kein Abgesang –
Altern ist Leben für Fortgeschrittene.

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt –
Jugend ist ein Geisteszustand.

Das Alter lässt sich
leichter ertragen,
wenn man den
Faltenwurf im
Gesicht als künstle-
rische Drapierung
betrachtet.

Die ersten
50 Jahre des Lebens
sind Text, der Rest
ist Kommentar.
Arthur
Schopenhauer

Junge Menschen können schneller laufen,
aber die alten kennen die Abkürzungen.

Frauen verlangen
Unmögliches: Man soll
ihr Alter vergessen, aber
sich immer an ihren
Geburtstag erinnern.

Wenn wir jung sind,
gelten alle
Gedanken der
Liebe. Im Alter
gilt alle Liebe
den Gedanken.

Wenn man die 81 erreicht
hat, lehnt man sich gerne
zurück und lässt die Welt
sich selbst drehen, ohne sie
noch anstoßen zu wollen.

Wie alt
ein Mann ist,
erkennt man daran,
ob er zwei Stufen
oder zwei Tabletten
auf einmal nimmt.

Vergeude keine Zeit mit Erklärungen:
Die Menschen hören nur,
was sie hören wollen.

Wie sich alles verändert

Die Menschen meiner Altersgruppe haben sich verändert. Sie sehen alle viel älter aus als ich. Kürzlich traf ich einen Schulkameraden, der so gealtert ist, dass er mich nicht erkannt hat.

- Als ich heute Morgen meine Haare kämmte, dachte ich an den Ärmsten, und als ich mich im Spiegel sah, stellte ich fest, dass Spiegel auch nicht mehr sind, was sie einmal waren. Vieles ist anders als früher.
- Es ist zweimal so weit zum Park und nun auch noch ein Berg dazwischen.
- Es kommt mir so vor, als würden sie die Treppen heute steiler machen.
- Und ich habe längst aufgegeben, zum Bus zu rennen – der fährt jetzt schneller weg als früher.
- Zeitungen lesen fällt jetzt schwerer, weil sie die Schrift verkleinert haben.
- Es hat auch keinen Sinn, jemanden darum zu bitten, etwas vorzulesen, denn jeder spricht so leise, dass man ihn kaum hört.
- Zu den Kleidern wird zu wenig Stoff verwendet. Sie sind zu eng geschnitten, besonders um die Hüfte. Auch die angegebenen Größen fallen kleiner aus als früher.
- Auch glaube ich, dass das Jahr nicht mehr wie früher 365 Tage hat. Hat der Tag noch 24 Stunden?

- Ein Freund von mir hat seinen Rentneralltag einmal so beschrieben: Morgens um 7 Uhr läutet der Wecker, kurz darauf beginnt die Tagesschau.
- Wartezimmer beim Arzt sind mir fast so vertraut wie mein Wohnzimmer. Unlängst wollte ich meinen Fernseher anmachen, aber wo der steht, saß ein anderer Patient. Vor wenigen Wochen hat ein Arzt meinem Nachbarn, der nur zwei Jahre älter ist als ich, gesagt, in seinem Alter lohne sich diese Operation nicht mehr. Ich könnte noch viele Dinge aufzählen, wenn sie mir nur einfallen würden.
- Aber eines freut mich und zeigt mir, dass ich doch noch nicht so alt bin. Ich bin unverändert kontaktfreudig und lerne jeden Tag neue Menschen kennen. Einige von denen sagen allerdings, sie würden mich schon lange kennen?!

