

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 und Farbfotos

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 2025

Arno Backhaus

Lachen ist die schönste Art,
Falten zu zeigen

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

3. 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 (C)

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

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!“

