

Sabine Bode

Älterwerden ist voll sexy,  
man stöhnt mehr

Abreißkalender 2024

**mosaik**







Heute ist der Tag, an dem man  
eine 3-Tages-Mitgliedschaft im  
Fitness-Studio beantragt (fristlos kündbar  
bei Krankheit, Umzug oder 21 Prozent  
Sonnenwahrscheinlichkeit).

**01.01.** Montag  
**2024** Neujahr



Im Alter, so sagt man,  
wird man gelassener.  
Ist aber nicht so:

Man hat einfach keinen  
Bock mehr auf großes Drama.



02.01. **Dienstag**  
2024





Das moderne Leben  
macht mich kirre:

Wir kommen im Haushalt  
zu nix, weil wir ständig  
dem Saugroboter bei der  
Arbeit zugucken.



03.01. **Mittwoch**  
2024



Früher dachte ich, man kann  
im Leben nicht alles haben.

Jetzt habe ich alles:  
Rücken, Schulter, Hüfte.

---

**04.01.** Donnerstag  
**2024**





Ich bin jetzt in dem Alter,  
ich freue mich einfach,  
dass zuhause jemand ist,  
der auf mich wartet.  
Auch wenn es nur  
die Dreckwäsche ist.



05.01. Freitag  
2024



Wer braucht schon heilige drei Könige?  
Was ist denn an Caspar, Melchior  
und Balthasar so toll?  
Die Männer, die ich brauche,  
heißen Doc Morris, Josef Seibel  
und Dr. Oetker.

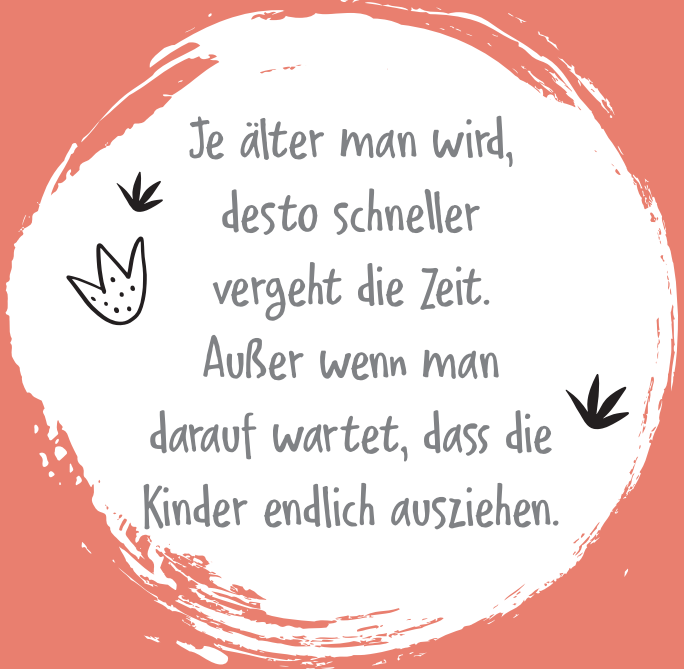


**06.01.** Samstag  
**2024** Heilige Drei Könige

---

**07.01.** Sonntag  
**2024**





Je älter man wird,  
desto schneller  
vergeht die Zeit.

Außer wenn man  
darauf wartet, dass die  
Kinder endlich ausziehen.

08.01. Montag  
2024






Man merkt, dass man  
älter wird, wenn man  
»Hör mal, sie spielen unser Lied!«  
sagt und dann feststellt,  
dass man im Supermarkt ist.

09.01. **Dienstag**  
2024







Ich bin  
über fünfzig,  
gehe aber stramm  
auf die vierzig zu.

10.01. Mittwoch  
2024



Liebe junge Menschen,  
macht euch keine Sorgen:  
Die ersten 50 Jahre im  
Leben sind die schwersten.  
Danach geht's.



**11.01.** Donnerstag  
**2024**



Wenn deine Freundin dir sagt:  
»Der Gunnar und ich haben  
uns getrennt. Ich habe mich  
einfach nicht gesehen gefühlt.«  
Und du genau weißt: Es war,  
weil Gunnar beim Einkaufen nie  
ein Obstnetz benutzt hat.

12.01. Freitag  
2024



Seit ich 50 bin, hängt bei  
mir am Badezimmerspiegel  
ein Schild:

»Kommentare  
sind deaktiviert.«



**13.01.** Samstag  
**2024**

---

**14.01.** Sonntag  
**2024**





Job-Bewerbungen früher:

feinstes Büttenpapier, sauteures Passfoto  
vom Fotografen, Ledermappe.



Job-Bewerbung heute:

»Name, Alter, welche dieser  
zwölf Fotos zeigen Wasserfahrzeuge?«

15.01. Montag  
2024



Manche sagen,  
sie altern wie guter Wein.  
Ich glaube, ICH altere eher wie  
eine Schüssel Cornflakes.

16.01. Dienstag  
2024



In meinem Alter  
ist Kaffee verschütten  
das neue  
Komasaufen.



17.01. Mittwoch  
2024





Das Alter ist  
nur eine Zahl.

Genau wie die Prozentangabe  
auf dem Weinetikett.

**18.01.** Donnerstag  
**2024**







Ich finde, jeder Erwachsene sollte immer auch Kind bleiben.

Wenn der Chef mal wieder Überstunden verlangt, einfach langsam mit der Unterlippe zucken und mit bibernder Stimme sagen:

»Nö! Das is voll umfähr!«



19.01. Freitag  
2024



Wer Jogginghosen trägt,  
muss sich wenigstens  
abends nicht aus einer  
»Skinny-Leg-High-Waist-  
But-Low-Spirits-Jeans«  
herausfräsen lassen.



**20.01.** Samstag  
**2024**

---

**21.01.** Sonntag  
**2024** Int. Tag der Jogginghose

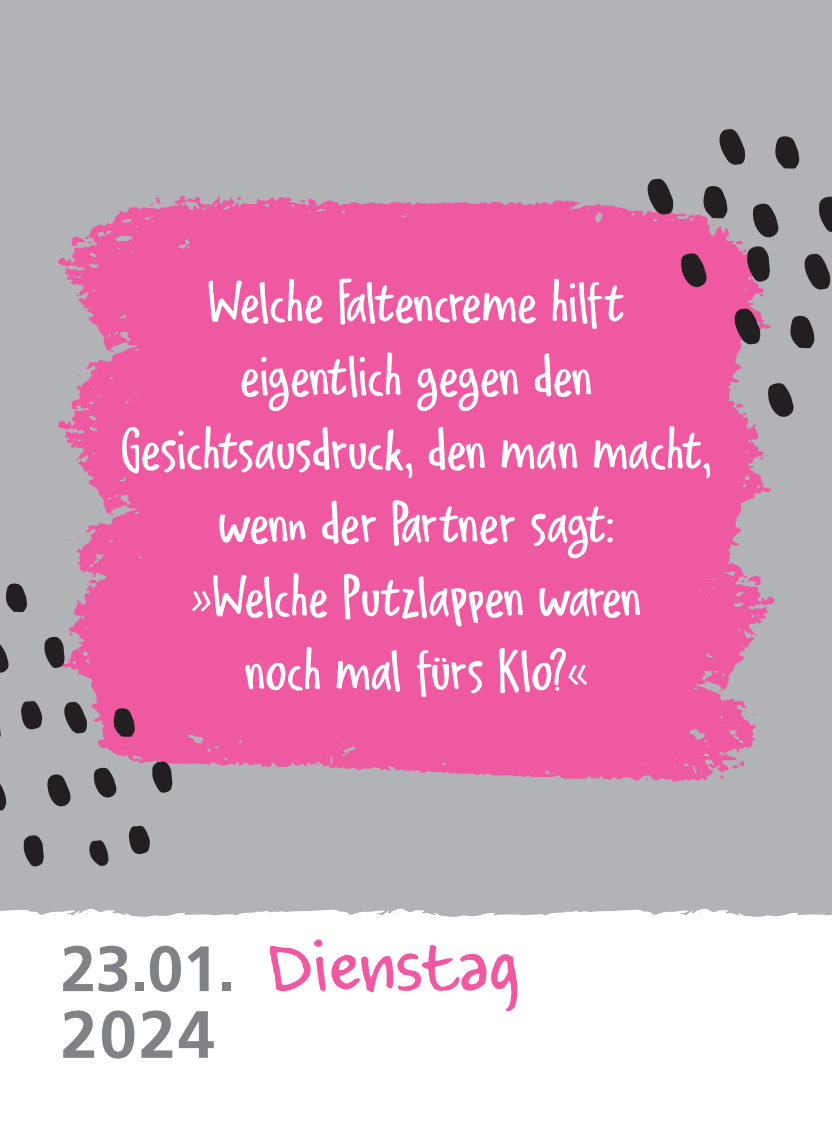


Wenn ich dem Arzt von  
meinen Problemen erzähle,  
hört er zu und  
misst dann erst mal  
den Blutdruck.  
Also, seinen.  
Nicht meinen.



22.01. Montag  
2024



A pink brushstroke background with black dots scattered around it.

Welche Faltencreme hilft  
eigentlich gegen den  
Gesichtsausdruck, den man macht,  
wenn der Partner sagt:  
»Welche Putzlappen waren  
noch mal fürs Klo?«

23.01. Dienstag  
2024





# WELTTAG DES HERZHAFTEN LACHENS

Es ist schön, wenn man  
in unserem Alter noch  
herzhaft laut lachen  
kann, auch wenn das  
»Ich könnt' mich beissen«  
nicht mehr im Konjunktiv  
stehen sollte.

**24.01.** Mittwoch  
**2024**



Im Alter wird  
man philosophischer.  
Ich zermürbe mir schon  
lange darüber den Kopf,  
ob der ausgedruckte Bon für eine  
einzig 0,5 l PET- Flasche die  
Umwelt mehr belastet, als die  
Flasche wegzuschmeißen.

**25.01.** Donnerstag  
**2024**



Mit zunehmendem Alter  
stellt man sich die großen  
Sinnfragen des Lebens,  
allen voran:

Ist das jetzt noch  
das Vorglühen oder  
schon die Party?



**26.01.** Freitag  
**2024**





Ich bin so alt,  
ich habe alle meine  
geometrischen Kenntnisse  
anhand einer  
Sunkist-Getränkepyramide  
erworben.



27.01. Samstag  
2024

---

28.01. Sonntag  
2024