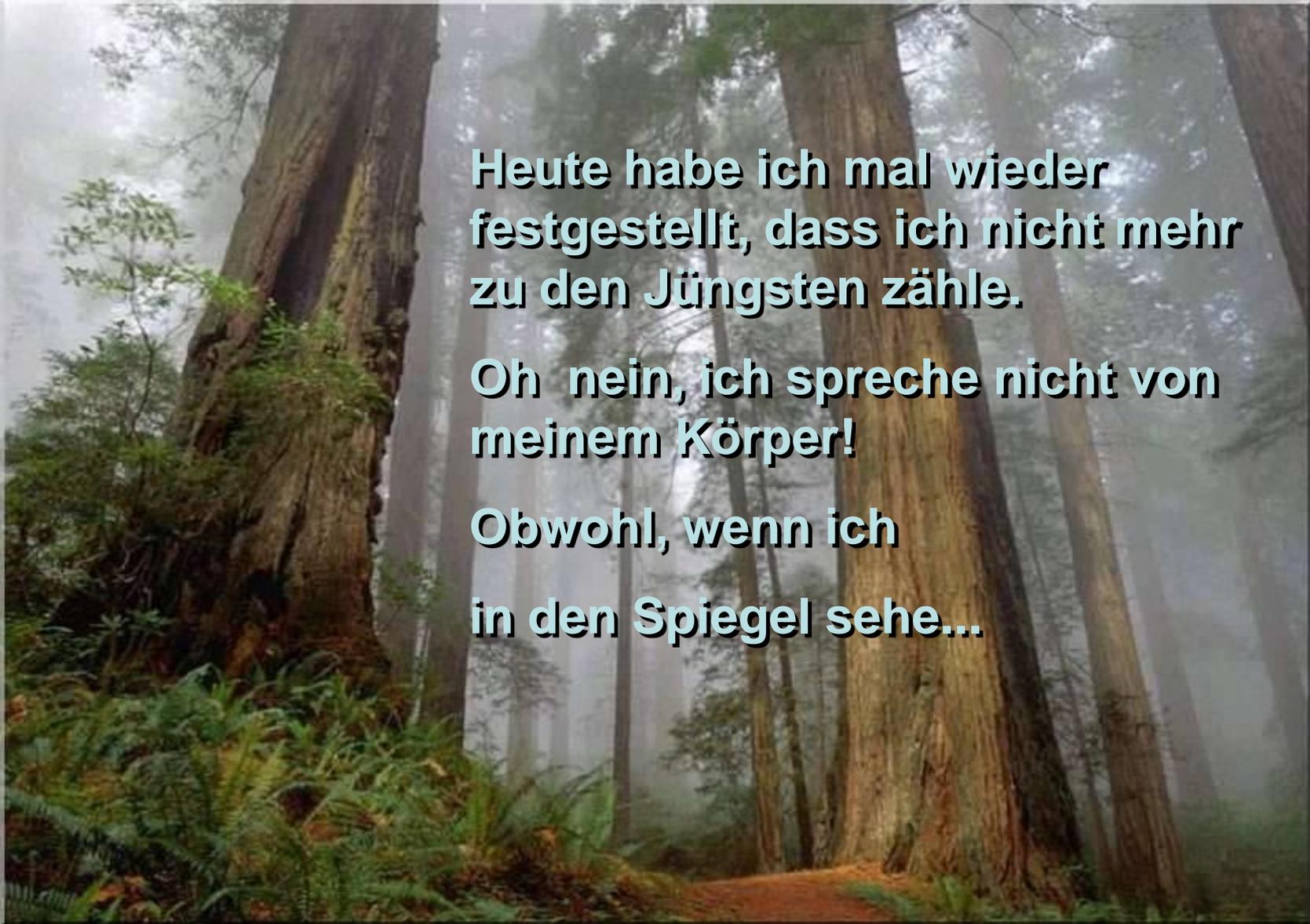


Wir werden jeden Tag ein bisschen älter!



A photograph of a misty forest with large, ancient-looking trees and lush green ferns in the foreground. The scene is framed by a thick purple border.

**Heute habe ich mal wieder
festgestellt, dass ich nicht mehr
zu den Jüngsten zähle.**

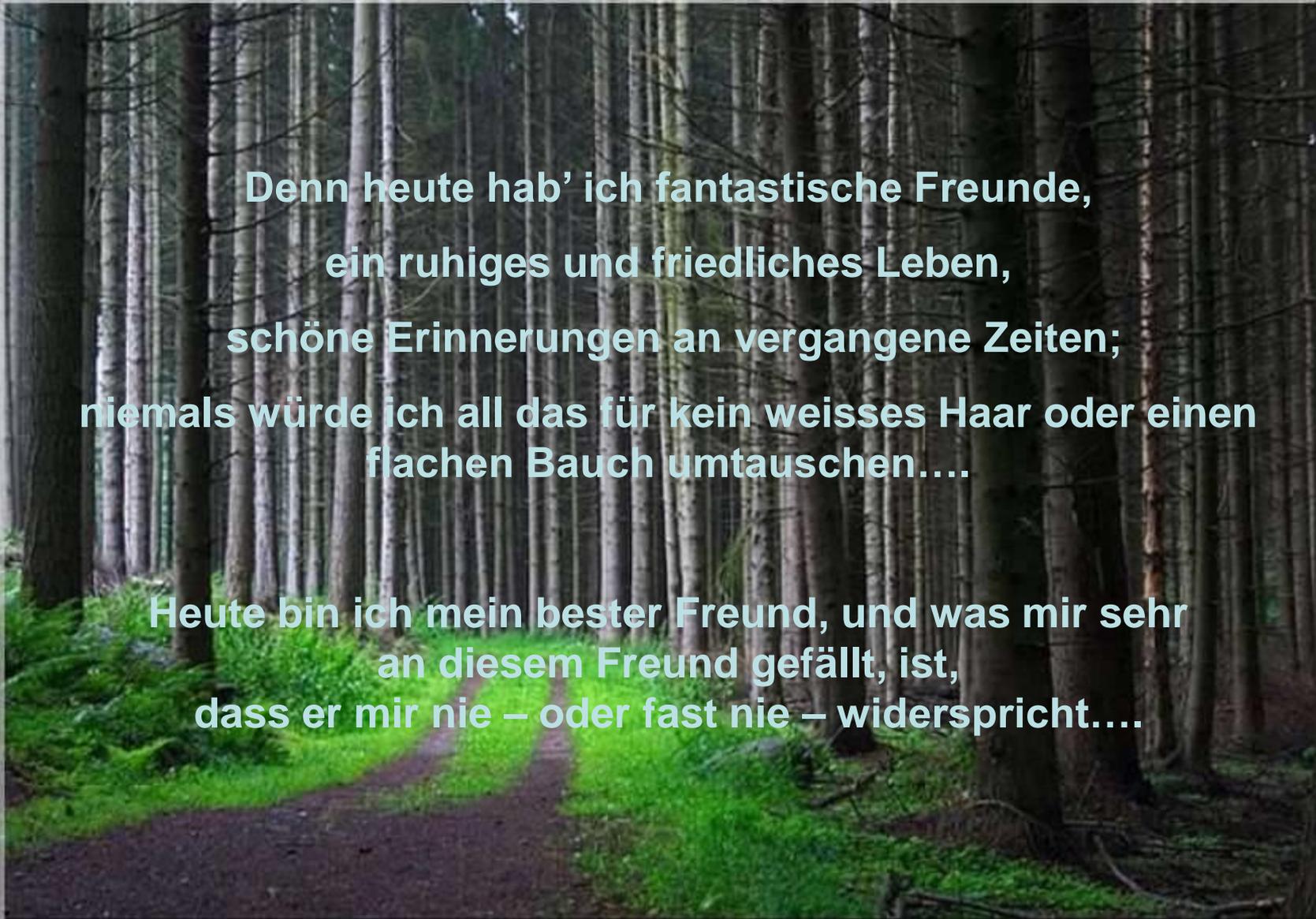
**Oh nein, ich spreche nicht von
meinem Körper!**

**Obwohl, wenn ich
in den Spiegel sehe...**

A vibrant photograph of a forest scene. In the foreground, there are several large, moss-covered tree trunks and branches, with bright green ferns and other vegetation. A stream flows through the middle ground, surrounded by rocks and more greenery. The background is a dense forest of tall trees. The overall atmosphere is peaceful and natural.

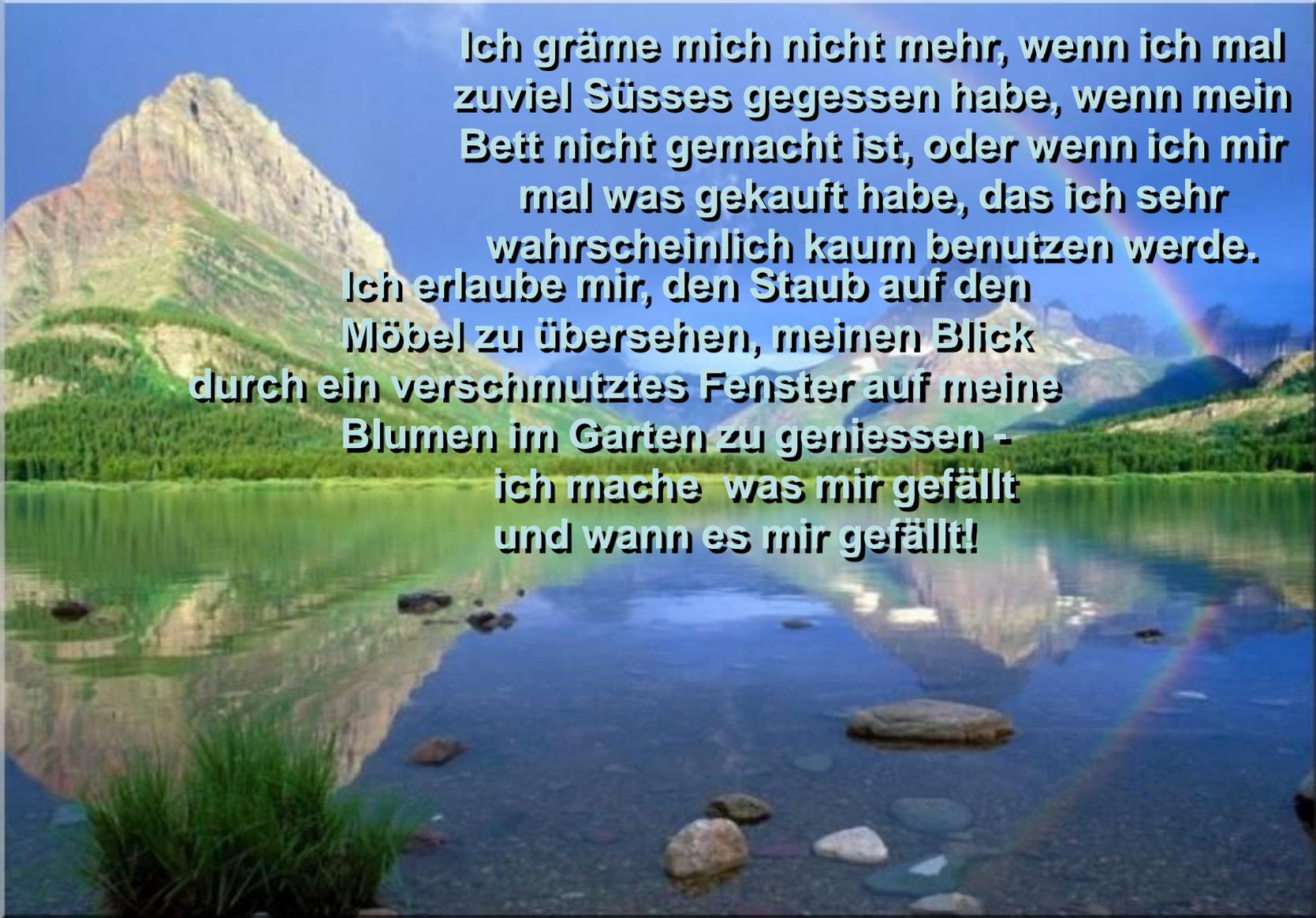
**Falten im Gesicht,
Flecken auf der Haut,
und ein Bauch, der jedes
Jahr zunimmt!**

**Aber es kommt nicht
in Frage, dass ich vor
dem Spiegel in
Tränen ausbreche!**

A photograph of a forest path. The path is made of dark mulch and leads through a dense forest of tall, thin trees. The ground is covered in green moss and ferns. The lighting is soft, suggesting a quiet, peaceful atmosphere.

**Denn heute hab' ich fantastische Freunde,
ein ruhiges und friedliches Leben,
schöne Erinnerungen an vergangene Zeiten;
niemals würde ich all das für kein weisses Haar oder einen
flachen Bauch umtauschen....**

**Heute bin ich mein bester Freund, und was mir sehr
an diesem Freund gefällt, ist,
dass er mir nie – oder fast nie – widerspricht....**

A scenic landscape featuring a large, rugged mountain peak on the left, a calm lake in the foreground reflecting the sky and mountains, and a vibrant rainbow arching across the sky on the right. The scene is framed by a thick, multi-colored border.

**Ich gräme mich nicht mehr, wenn ich mal
zuviel Süßes gegessen habe, wenn mein
Bett nicht gemacht ist, oder wenn ich mir
mal was gekauft habe, das ich sehr
wahrscheinlich kaum benutzen werde.
Ich erlaube mir, den Staub auf den
Möbel zu übersehen, meinen Blick
durch ein verschmutztes Fenster auf meine
Blumen im Garten zu geniessen -
ich mache was mir gefällt
und wann es mir gefällt!**



Viele meiner lieben Freunde sind früh verstorben und haben somit nie die Freiheit gekannt, welche das Alter mit sich bringt....

Ehrlich gesagt: wen kümmert es, wenn ich lange lese oder – so wie jetzt - mich noch an den Computer setze oder mich tagsüber etwas hinlege???



JAWOHL: Ich singe in meinem Haus alte Lieder aus
vergangenen Zeiten....

JAWOHL: Ich schminke mich noch immer, gehe nicht in
Sack und Asche, wage ein fröhliches Tänzchen wenn
auch so mancher mich ein bisschen spöttisch betrachtet
und heimlich lächelt....

A landscape photograph showing rolling green hills and a large body of water in the distance. In the foreground, two horses are standing in a field of tall, dry grass. The image is framed by a thick purple border.

Auch sie ALLE werden mal alt werden.... Wer könnte es mir verbieten, wenn ich an mein erfülltes Leben gerne zurückdenke und versuche, trübe Tage zu vergessen?



**Denn schmerzvolle
Augenblicke hab' ich auch
in meinem Leben gekannt!**

**Wie oft brach mein Herz, wenn ich
einen meiner Lieben leiden sah
oder gar hergeben musste!**

A photograph of a sunset over a beach. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the wet sand. Several large, dark rock formations are visible in the ocean, silhouetted against the bright sky. The overall mood is serene and contemplative.

**Aber dieser Schmerz gab mir die Kraft,
mehr Mitgefühl und Verständnis anderen
Menschen gegenüber zu beweisen.**

**Ich fühle mich bevorzugt, zu den Senioren
zu zählen und auch weisses Haar zu haben.**

**Und daran ändern Falten, Flecken und
Bauch überhaupt nichts!**

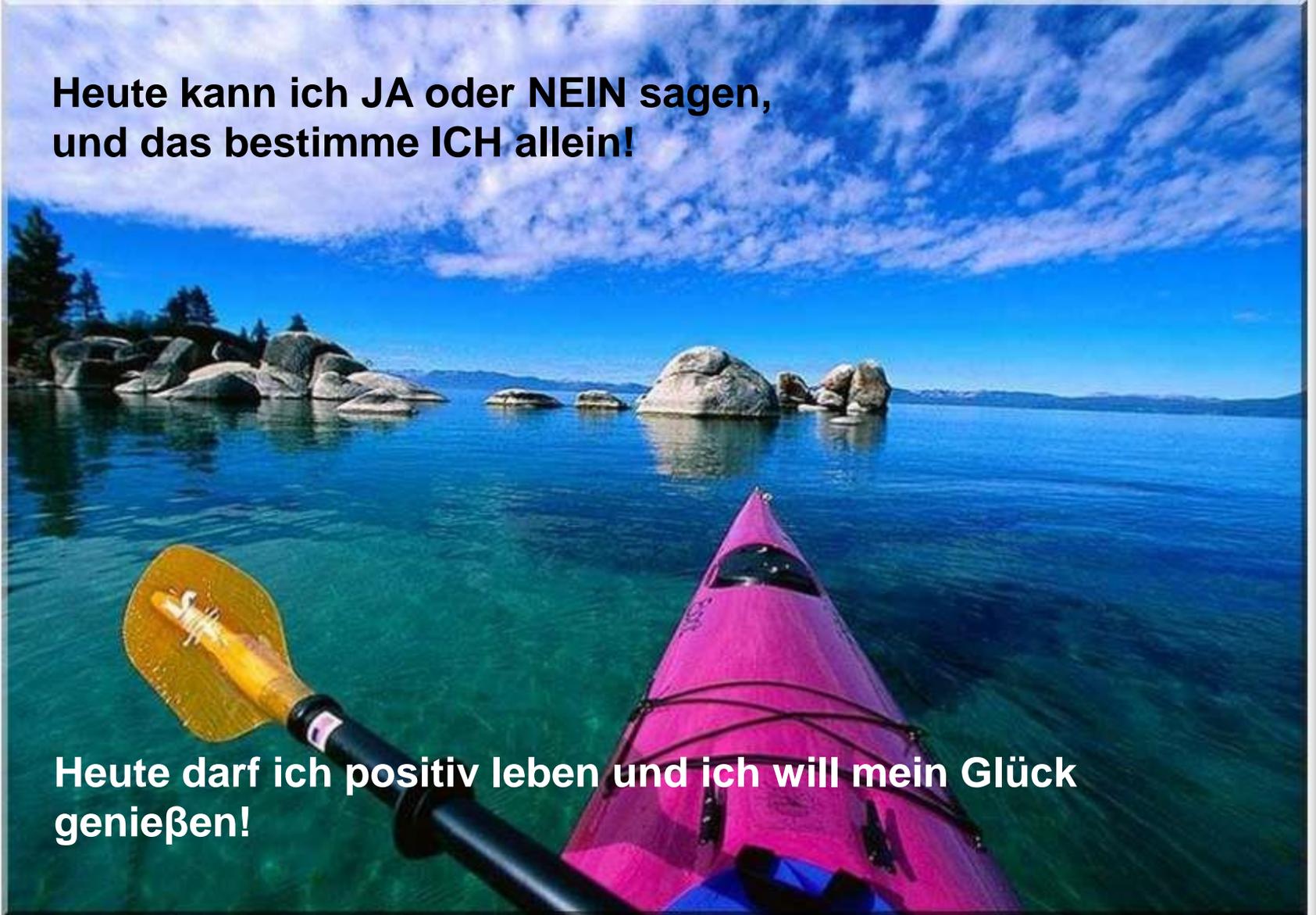
**Viele Menschen sind aus dem Leben
geschieden,**

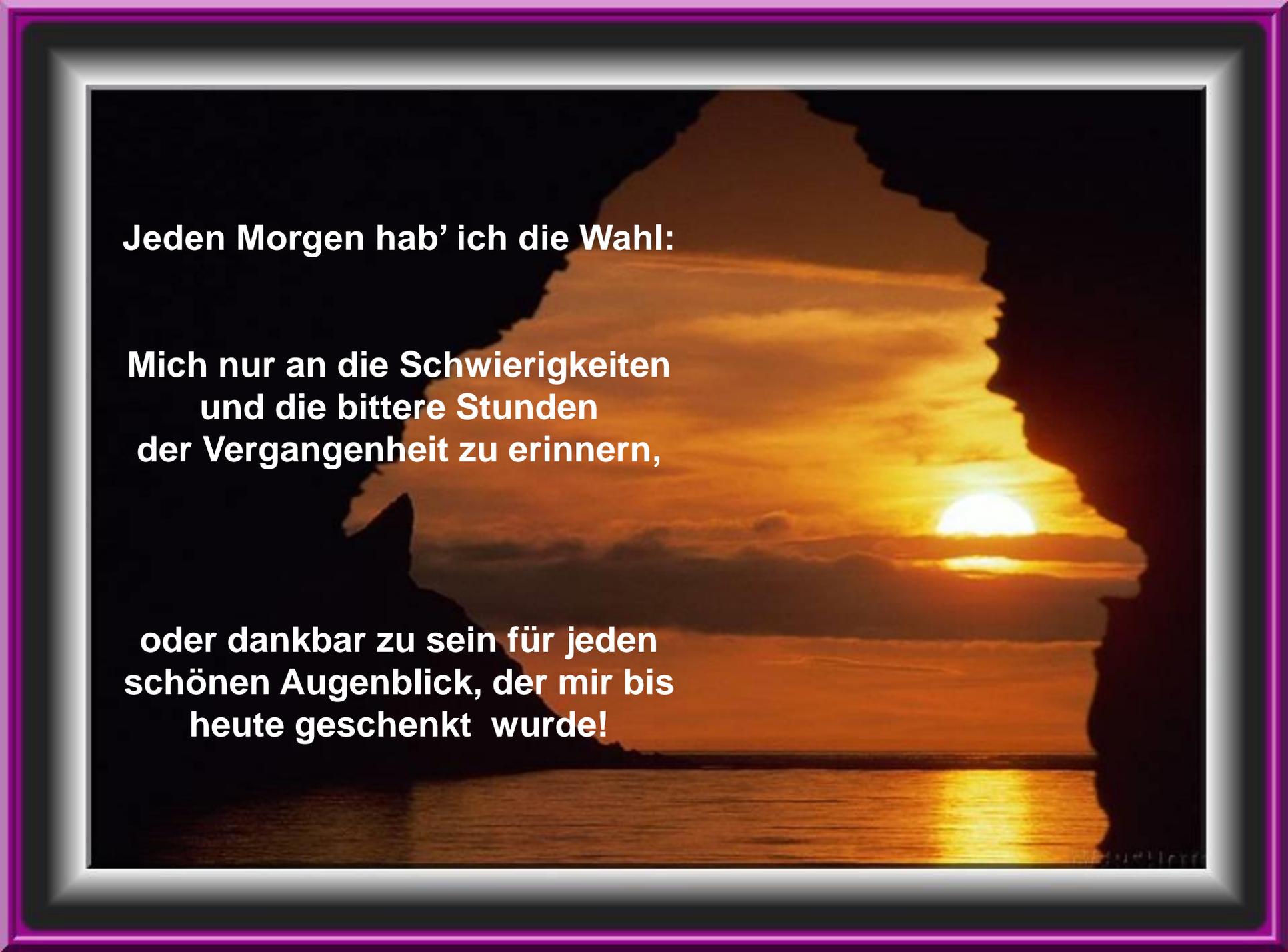
**ohne jemals das Gefühl der Zufriedenheit
im Herzen gespürt zu haben, sich an dem
Lächeln seines Kindes erfreut zu haben,
ohne dem Glück begegnet zu sein...ohne
die Freuden des Alters erleben zu dürfen!**



**Heute kann ich JA oder NEIN sagen,
und das bestimme ICH allein!**

**Heute darf ich positiv leben und ich will mein Glück
genießen!**



A sunset over the ocean with a silhouette of a person's head in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The silhouette of the person's head is on the left side of the frame, looking towards the sunset. The entire scene is framed by a thick, dark border.

Jeden Morgen hab' ich die Wahl:

**Mich nur an die Schwierigkeiten
und die bittere Stunden
der Vergangenheit zu erinnern,**

**oder dankbar zu sein für jeden
schönen Augenblick, der mir bis
heute geschenkt wurde!**

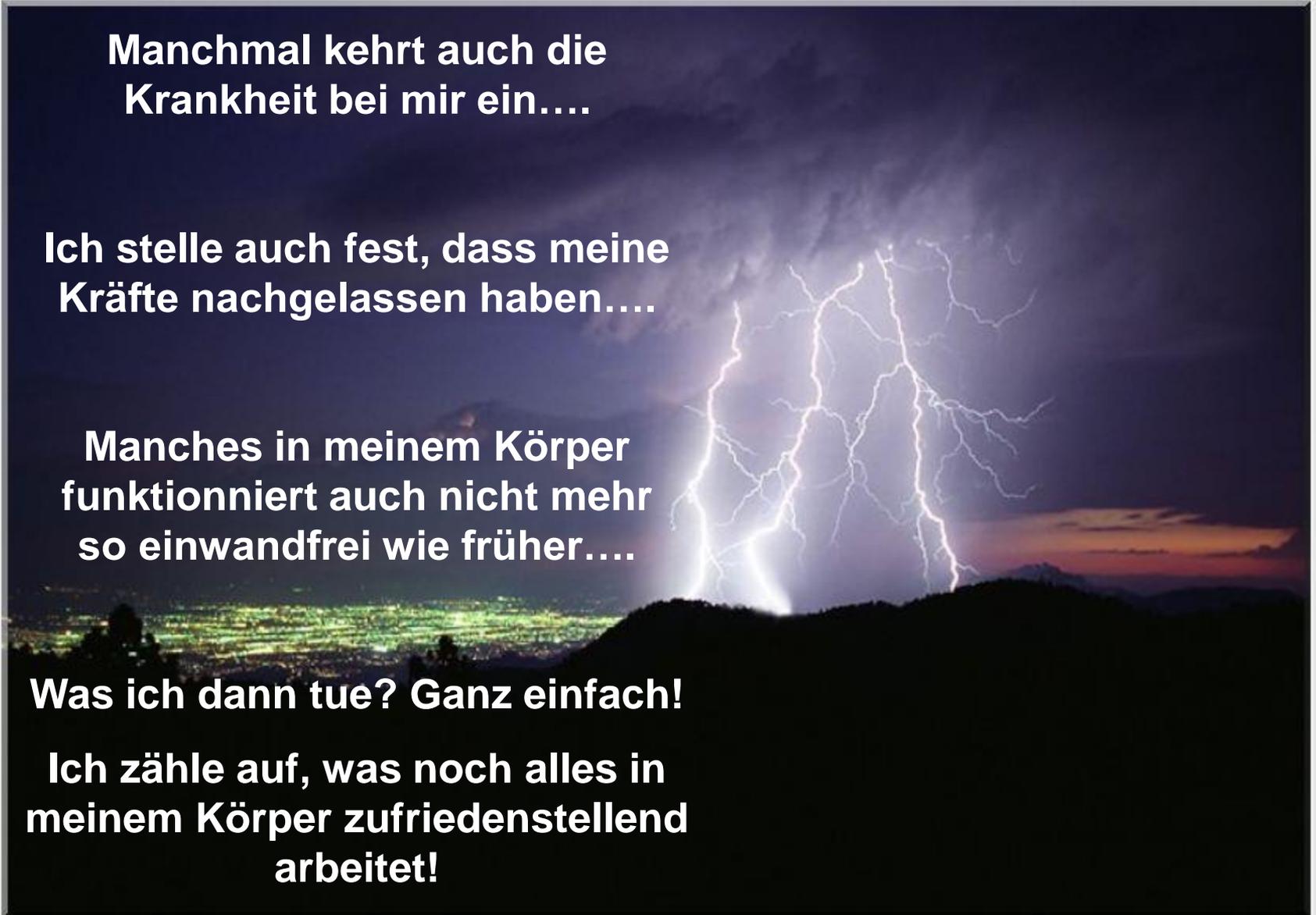
**Manchmal kehrt auch die
Krankheit bei mir ein....**

**Ich stelle auch fest, dass meine
Kräfte nachgelassen haben....**

**Manches in meinem Körper
funktioniert auch nicht mehr
so einwandfrei wie früher....**

Was ich dann tue? Ganz einfach!

**Ich zähle auf, was noch alles in
meinem Körper zufriedenstellend
arbeitet!**





**Ich werde nicht ewiglich auf Erden
leben: Grund genug, meine Zeit
nicht mit Jammern und Wehklagen
zu vergeuden....**

**Oder mich mit Sachen zu quälen,
welche ich nicht ändern kann....**

**Oder ständig in der Furcht einer
eventuellen Enttäuschung
zu leben....**

Das Alter ist gleich einem Bankkonto:



**Du kannst nur bekommen,
was du hinterlegt hast!**

**Darum mein Rat:
Sammle viel GLÜCK auf dem Konto
Deiner Erinnerungen!**



Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre
zu geben,



sondern

den Jahren mehr

Leben.

A lush forest scene with a stream and a large tree trunk. The stream flows through the forest, creating a small waterfall. The ground is covered in moss and ferns. The trees are tall and green.

**Und willst du glücklich sein – nicht
nur im Alter - dann:**

- Befreie Dein Herz von allem Trübsal,**
- Befreie Deinen Kopf von unnötigen Dingen, die Du sowieso nicht ändern kannst,**
- Lebe einfach! Gib viel, erwarte wenig!**

A photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, partially obscured by dark, silhouetted mountains. The sky is a mix of orange, yellow, and dark brown. The sun's reflection is visible on the water's surface. The entire image is framed by a thick, dark purple border.

**Nur so wirst Du Dein Alter
als ein Geschenk zu würdigen
wissen!**