



*Dieses Buch ist  
vor allem  
der älteren  
Generation gewidmet.*

*Ab 50 braucht man  
mehr Humor, um zu  
überleben.*



ALT

MIT

HUMOR

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de)  
abrufbar.

© **Heinz C. Pütz**  
Herstellung und Verlag::  
BoD-Boojks on Demand, Norderstedt

ISBN 9783738649420

Bildnachweis:: Fotolia, Archiv Pütz  
Alle Rechte vorbehalten



# *Inhalt*

<i>Vorwörtchen ....</i>	<i>6</i>
<i>Humor gegen Stress im Alter....</i>	<i>7</i>
<i>Reimliches....</i>	<i>1!</i>
<i>Witze über Senioren....</i>	<i>39</i>
<i>Kluge Sprüche....</i>	<i>151</i>
<i>Wie man Alte so nennt....</i>	<i>164</i>
<i>Freche Bemerkungen als Oldie....</i>	<i>167</i>

# Vorwörtchen

*Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht. Nun ist das Alter kein Zustand, der unbedingt bedauernswert ist und nur eine „Trotzdem-Haltung“ das Leben noch erträglich macht. Ohne Zweifel bringt aber das Alter vielfältige Veränderungen mit sich. Diese sollte man mit Gelassenheit hinnehmen. Dazu kann auch Humor sehr hilfreich sein.*

*In diesem kleinen Buch finden Sie rund um das Alter humvolle Reime, Witze und andere Kurztex te, die ihnen hoffentlich Spaß beim Lesen machen.*

**Heinz C. Pütz**

HUMOR  
GEGEN  
STRESS IM  
ALTER

*Es gibt für Senioren viele Möglichkeiten, den Alltag zufriedener und ausgeglichener zu bestreiten. Ganz bestimmt gehört Humor mit dazu. Dieser erfordert allerdings die richtige Einstellung. Hierzu muß man an sich „arbeiten“.*

*Echter Humor ist tiefgreifend und bedeutet eine positive Sicht sowie eine weitsichtigere Bewertung von Situationen.*

*Humor - oft in Verbindung mit Lachen - schreibt man die folgenden Wirkungen zu:*

- Stimmungsaufhellung*

- Mehr Ausgeglichenheit
  - Raschere Bewältigung von Ärger und Frust
  - Förderung der Kreativität
    - Reduzierung von Stress
  - Senkung von Stresshormonen über die „Glückshormon-Produktion“ Endomorphine
  - Stärkung des Immunsystems
  - Entspannung der Muskulatur und des vegetativen Nervensystems
  - Kräftigung des Herzmuskels
    - Mögliche Senkung des erhöhten Blutdrucks
- Viele Ereignisse im Alltag kann man humorvoll und dadurch entspannt sehen.  
Ein simples Beispiel:

*Stellen Sie sich vor, Sie würden ihre Mitmenschen beim Seniorentreff, Arzt, Einkauf oder in der Bahn alle mit Pappnasen sehen. Mit Sicherheit fühlten Sie sich gelockelter und entspannter. Viele Ereignisse kann man aus einem gelockerten Blickwinkel betrachten und damit Stimmung und psychischen Zustand verbessern. Vermeiden Sie möglichst, den Kontakt mit „trüben Tassen“. Denn leider gibt es davon nur allzu viele.*

# REIMLICHES

ALTER HAT WAS



## *Rollator*

*Der Rollator ist ein tolles  
Ding  
Man ist beim Laufen wieder  
King  
Als Stütze  
Ist er nütze  
Beim Laufen  
zum Verschnaufen  
Zielstrebend überwinden  
Senioren nun Distanzen  
statt strampelnd umher zu  
tanzen  
manche haben sogar  
erotisch was drauf  
mit den Stärkungsmitteln  
vom Aldi-Kauf*

## *Klagen*

*Ich hab Rücken  
Ich hab Blutdruck  
Ich hab Zucker  
Ich hab Rheuma  
Ich hab Alter*

## *Geldanlage*

*Rentner Paul grübelt über  
seine Geldanlage  
Die beste zu finden ist hier  
die Frage  
Auch welche Zinsen werden  
abgedrückt  
entscheidet ob er enttäuscht  
ist oder entzückt  
Seine Bank versucht ihn zu  
beraten  
aber er traut nicht ihren  
Daten*

*Er will sich selbst informieren  
und gern auf viele Infos  
stieren*

*letztlich will er sein  
Vermögen erhalten  
und clever seine 530 Euro  
verwalten*

### *Kalorien*

*Senioren müssen genau  
beachten*

*Mit welchen Kalorien sie sich  
befrachten*

*Der alternde Body braucht  
klugen Rat*

*und braucht nicht nur Salat*

*Es kann auch durchaus  
anderes sein*

*Hauptsache man schaufelt  
nicht alles rein*

WITZE

ÜBER

SENIOREN

# *Kurz und knapp*

*Frage von Oma an ihren 10-jährigen Enkel: „Wie hat denn der FC Köln gespielt?“  
„Null zu Null“. Oma: „Und in der ersten Halbzeit?“*

*Die Idealwerte für einen Frauenschwarm:*

*80-20-42 = 80 Jahre, 20 Millionen auf der Bank und 42 Grad Fieber.*

*Gertrud erzählt ihrer Enkelin Nadine: „Gestern war ich mit Opa im Ausverkauf!“ Nadine: „Und bist du ihn losgeworden?“*

*Fragt Enkelin Lea ihren Opa: „Sag mal, warum hast du*

*Oma geheiratet?“ Dieser  
wendet sich an seine Frau:  
“Hörst Du, Monika, nicht  
mal unsere Enkelin versteht  
das!“*

*Was denkt eine Frau nach 40  
Jahren Ehe, wenn sie in den  
Spiegel schaut? " Geschieht  
ihm recht ".*

*Warum Vergesslichkeit  
im Alter eine Wohltat ist:*

- 1. Man kann ständig die  
gleiche Zeitung lesen*
- 2. Man lernt ständig wieder  
neue Menschen kennen*
- 3. Es gibt keine  
Wiederholungen im  
Fernsehen mehr*

Die junge Mutter: „Wir werden unser Kind nach dem Großvater benennen!“  
Der Vater: „Bist Du verrückt, das Kind kann doch nicht Tatterich heißen!“

Was ist ein Klasse- Ehemann?  
Der mit 65 stirbt, damit seine Witwe noch was vom Leben hat.

Fragt Klein-Leon seinen Opa  
Heinz: „Opa, was ist ein Vakuum?“ Opa: „Leon, ich hab`s im Kopf, aber ich komme nicht drauf!“

# Der tägliche Stress

Ein junger Mann sieht eine faltige verschrumpelte Frau, die zufrieden lächelnd in ihrem Schaukelstuhl sitzt. Er fragt neugierig: „Pardon, Sie sehen so glücklich aus. Was ist das Geheimnis Ihres Lebens?“ Antwort der Frau: „Ich rauche jeden Tag 70-80 Zigaretten, trinke eine Flasche Whisky, bewege mich kaum und vernasche jede Menge junger Männer.... und das mein ganzes Leben lang!“ „Das gibt es doch nicht“, wundert sich erstaunt

der Mann. "Darf ich fragen  
wie alt Sie sind?"

„Vierunddreißig!“

Eine schwerhörige Rentnerin  
sitzt auf der Parkbank. Ein  
Mann kommt vorbei und  
sagt: „Die Bank ist frisch  
gestrichen!“ Die Oma: "Wie?"

Er: „Braun!“

Eine 70-Jährige möchte sich  
einer Schönheitsoperation  
unterziehen. Sie sucht einen  
Spezialisten auf und fragt  
nach dem Honorar. „Rund  
8.000 bis 10.000 Euro wird es  
schon kosten“, sagt der  
Chirurg. „Das übersteigt  
meine Verhältnisse“, sagt die  
Dame, „Gibt es denn keine

*preiswertere Möglichkeit?“*

*„Doch“, meint der  
Fachmann, „einen Hut mit  
Schleier!“*

*Ein Sechzigjähriger will eine  
30-Jährige heiraten. Sein  
bester Freund rät ihm ab.  
„Denk doch mal darüber  
nach: Nach 10 Jahren bist  
du 70 und sie 40. Nach  
weiteren 10 Jahren bist du  
achtzig und sie 50. Mit 90 ist  
sie 60. Was willst du dann  
mit so einer alten Frau?“*

*Die Mutter blättert im  
Familienalbum. Kommt  
Julian und wirft auch einen  
Blick auf die alten Bilder.  
“Wer ist denn der Mann da*

auf dem Bild?“ „Aber Julian, erkennst Du den nicht, das ist doch Opa. „So was, sagt Julian, und wer ist denn der fette, miesgrämige mit der Glatze, der bei uns wohnt?“

Sitzt im Zug ein Geschäftsmann neben einer älteren Oma. Die zieht einen großen Beutel mit Haselnüssen aus der Tasche und bietet dem Geschäftsmann welche an. Der langt ordentlich zu. Entschuldigend erklärt er, dass er Nüsse für sein Leben gern isst. Die Oma: "Ach wissen Sie. Ich esse gern Nusschokolade seit ich klein

war. Nur die Nüsse, die kann ich nun einfach nicht mehr beißen. Die spuck ich aus und heb sie für meine Eichhörnchen zu Hause im Garten auf.“

Eine ältere Dame kommt in einen Zooladen und schaut sich um. Vor dem lauten Papageienkäfig bleibt sie stehen und fragt: „Na, du kleiner bunter Vogel, kannst Du auch sprechen?“ Darauf der Papagei: „Na, du alte Krähe, kannst Du auch fliegen?“

Ein Opel wird wegen überhöhter Geschwindigkeit beim Überqueren einer

Kreuzung angehalten. Am  
Steuer eine Dame mit Hut.  
Der Polizist: " Was denken sie  
sich denn, dass sie mit 80  
über die Kreuzung rasen?"  
"Nicht doch, Herr  
Wachtmeister. Das ist nur der  
Hut, der mich so alt macht."

Auf einem Kölner  
Wochenmarkt preist  
lautstark ein Marktschreier  
eine neuartige Wundercreme  
an, die Frauen 40 Jahre  
jünger machen und alle  
Falten entfernen soll. Kommt  
eine 80-Jährige vorbei,  
schaut skeptisch und fragt:  
„Stimmt das denn auch,  
wirkt die wirklich so wie Sie

sagen, man wird schließlich  
soviel übers Ohr gehauen?“

„Wie können Sie hier noch  
fragen, junge Frau, es  
handelt sich um das neueste  
Produkt der  
Wellnesforschung“ und  
wendet sich an seine 19-  
jährige Verkäuferin: „Oma,  
gib der Dame mal eine  
Großpackung!!“

Oma & Opa waschen sich. Die  
Oma sprüht sich ganz dick  
mit Spray ein. Meint der Opa:  
"Hör auf damit. Denk lieber  
mal an das Ozonloch!"  
Oma: " Ist schon gut. Das  
mach ich mit dem  
Waschlappen!"

# Paare im Alltag



Oma und Opa liegen morgens noch länger im Bett. Er fragt sie, was sie geträumt habe. Sie antwortet: "Ich habe geträumt, dass ich mit dem Rad nach Köln gefahren bin. Was hast Du geträumt?." Er antwortet gutgelaunt "Ich habe geträumt, dass ich mit drei Frauen im Bett liege, Musik höre und Champagner trinke." Fragt Oma: „War ich denn auch

dabei?“ Darauf Opa "Nein,  
du warst ja mit dem Rad  
nach Köln gefahren!"

„Süßer“, flötet Gisela beim  
40-jährigen Hochzeitsessen.  
„Früher hast Du an unserem  
Hochzeitstag immer meine  
Hand gehalten.“ Darauf  
nimmt er ihre Hand. „Und  
dann hast Du mich immer  
geküsst!“ Er küsst sie. „Und  
dann hast Du mich immer  
ganz zart in den Hals  
gebissen!“ Er steht auf und  
verlässt das Zimmer. „Aber  
Horst, wohin gehst Du?“ „Ins  
Bad, Hildegard, meine  
Zähne holen!“

*Anette hat zu Ihrem 60.  
einen Gutschein für einen  
Schönheitssalon bekommen  
und kommt nach 5 Stunden  
freudestrahlend nach Hause.*

*„Entschuldige Hermann,  
dass ich so spät  
zurückkomme“. Er:“ Macht  
nichts, aber sag mal, warum  
haben Sie dich denn nicht  
drängenommen?“*

*Anruf beim Augenarzt: "Bitte  
tun Sie mir den Gefallen und  
verschreiben Sie meinem  
Mann keine Brille. Unsere  
Ehe war bislang in 40 Jahren  
ausgesprochen glücklich."  
Rolf geht mit seiner Frau in  
ein Restaurant, um ihren 40.*

Hochzeitstag zu feiern. Er fragt den Kellner: "Welchen Wein können Sie für unseren 40. Hochzeitstag empfehlen?"

Kellner: "Es kommt darauf an, ob sie feiern oder vergessen wollen!"

Zwei Männer unterhalten sich. Fragt der eine: „Kennst du die Geräte, die auf Anhiob herausfinden können, ob man lügt?“

Kommt die brummige Antwort des anderen: „Mit so einem Gerät bin ich seit 40 Jahren verheiratet!“

Schluchzend fragt Henny ihren Mann: "Herbert, hast du vergessen, das ich dich

vor 40 Jahren geheiratet habe!“ Böse sieht Herbert sie an. „Nein, vergessen kann ich das nicht, aber ich habe dir mittlerweile verziehen.“

Bei der Feier zur Goldenen Hochzeit outet sich der Jubelgreis zu vorgerückter Stunde seinen

Schwiegersöhnen: „Um ehrlich zu sein, ich habe in meinem Leben vielen Ehemännern Hörner aufgesetzt.“ Mit mildem Lächeln meint seine Frau: „Ich nur einem einzigen!“ Unter vier Augen sagt der Arzt zu Elke: „Ihr Mann ist sehr krank, er kann jeden

Moment tot umfallen.“ Elke ist den Tränen nahe und fragt verzweifelt, was Sie denn dagegen tun könne.

Der Arzt: „Es gibt eine Möglichkeit, um Ihren Mann am Leben zu erhalten. Er muss sich den ganzen Tag ausruhen, keinen Ärger haben, viermal am Tag ein leichtes und schmackhaftes Essen erhalten und jeden Wunsch erfüllt bekommen.“ Tief durchatmend verlässt sie das Arztzimmer. Zu Hause fragt Ihr Mann: „Was hat der Doktor gesagt?“ Sie: „Dass du nicht mehr lange lebst!“

# Frech und stark



Eine ältere Frau will bei der örtlichen Zeitung eine Todesanzeige aufgeben.

Die Angestellte: „Wie soll die Anzeige lauten?“

Frau: „Hermann tot“

Angestellte: „Und weiter?“

Frau: „Nichts weiter, das genügt!“

Angestellte: „Aber das können wir nicht machen.“

*Eine Todesanzeige hat  
immer mehr Inhalt!“*

*Frau: „Ich habe aber nicht  
genug Geld“*

*Angestellte: „O.k., wir fügen  
auf unsere Kosten noch eine  
Zusatzzeile hinzu. Was sollen  
wir denn noch anfügen?“*

*Frau: „Hm, hm... VW Golf zu  
verkaufen!“*

*Zwei ältere Männer treffen  
sich im Einkaufscenter. Der  
eine: „Pardon, ich bin ganz  
nervös, ich suche meine  
Frau!“ Der andere: „Meine  
suche ich auch. Wie sieht  
Ihre denn aus? “ Lange  
Haare, vollbusig, trägt Top  
ohne BH und sieht 30 Jahre*

jünger als ich. Und wie sieht  
Ihre aus? "Egal, wir suchen  
Ihre!"

„Hast Du noch einen letzten  
Wunsch?“, fragt die Ehefrau  
am Sterbebett ihres alten  
Mannes. „Ja, ich könnte eine  
ganze Flasche Schampus  
trinken!“ „Aber nur ein Glas,  
Erwin, der Rest ist für den  
Leichenschmaus!“

Zwei Freundinnen treffen  
sich. Sagt die eine: "Ich weiß  
nicht, was ich machen soll,  
mein Großvater kaut  
andauernd an seinen  
Fingernägeln." „Das macht  
meiner auch, aber damit ist  
jetzt Schluss!“ „Wie hast Du

denn das angestellt, ihm  
etwa die Hände fest  
gebunden?“ „Nein, ich habe  
sein Gebiss versteckt.“

Fragt eine alte, reiche Dame  
den Schönheitschirurgen:  
"Könnten Sie bei mir auch  
einige Eingriffe am Gesicht,  
am Hals und Busen  
vornehmen?" Der Arzt  
betrachtet sie konsterniert  
einige Zeit und meint dann:  
"Leider nein, Enthauptungen  
sind in unserem Lande  
verboten."

Um dem Rentenproblem  
wirksame Abhilfe zu schaffen  
und die Staatskasse  
aufzubessern wurde die

*folgende Regelung  
überdacht:*

*Zukünftig dürfen die  
Rentner bei roter Ampel über  
die Straße gehen. Bei  
Überschreiten des 80.  
Lebensjahres MÜSSEN sie!*

*Sagt die Witwe: „Mein Mann  
hat immer Glück. Letzte  
Woche hat er eine hohe  
Lebensversicherung  
abgeschlossen, und gestern  
hat ihn doch tatsächlich  
schon ein Auto überfahren!“*

*„Warum haben Sie die Asche  
ihres Mannes in eine  
gläserne Urne getan?“ „Er  
schaute immer so gern aus  
dem Fenster.“*

# KLUGE SPRÜCHE



....MIT „KLUGEN“  
KOMMENTAREN

*Wie alt man geworden ist,  
sieht man an den Gesichtern  
derer, die man jung gekannt  
hat. (Heinrich Böll)*

☺ *Hier kann schlechtes  
Sehen - oder noch besser -  
eine Demenz ein wahrer  
Segen sein!*

*Die Jugend ist die Zeit, die  
Weisheit zu lernen. Das Alter  
ist die Zeit, sie auszuüben.  
(J.-J. Rousseau)*

☺ *Ein starker Spruch!  
Man muss die Weisheit echt  
erworben haben und das  
Umfeld sie auch ertragen  
können!*

*Das Alter verklärt - oder  
versteinert.*

*(Marie v. Ebner-Eschenbach)*

☺ *Schmuckstein: Ja,  
Blasenstein, Nierenstein,  
Gallenstein: Nein*

*Alter, du bist nicht alt an  
Jahren, blühend aber ist  
dein Geist. (G. E. Lessing)*

☺ *Ja, der Geist zeigt  
manchmal seltsame Blüten!*

*Die Menschen werden alt,  
aber selten reif  
(A. Daudet)*

☺ *Manche werden sogar  
überreif und riechen  
schlecht!*

FRECHE  
BEMERKUNGEN  
ALS OLDIE  
MIT UND  
OHNE HUMOR

# Paargespräche

Ältere Paare haben oft Gesprächsdefizite. Alles ist bereits gesagt und der Alltag bringt nicht viel Neues. Sich gegenseitig zu „picksen“ kann dagegen etwas Pfeffer im Zusammenleben bringen. Hier einige Beispiele und „Anregungen“.

## Mann zu Frau

Früher hast du besser ausgesehen. Geh doch mal zum Kosmetiker.

○

Auch in deinem Alter kann man noch neue Rezepte

*ansehen. Du kochst immer  
dasselbe wie meine Mutter.*

○

*Fettabsaugen ist mittlerweile  
nicht mehr so teuer. Mit  
deinem Bauchspeck könnte  
man ein großes Grillfest  
bestreiten.*

○

*Wie hieß noch mal die gut  
aussehende Frau auf der  
letzten Einladung von  
Müllers. Die hatte ja einen  
Charme“*

○

*Warum vergisst du alles so  
schnell. Das ist ja noch  
schlimmer als bei Frau .....*

- ach, sag mal, wie heißt die  
noch mal, die uns gestern  
besucht hat?

○

Ist dir das Parfüm  
ausgegangen?

○

Du redest wie ein Wasserfall.  
Darf ich auch mal etwas  
sagen?

○

Ich hab gelesen, dass  
Frauen und Männer nicht  
zusammenpassen  
Ich wär besser Junggeselle  
geblieben

○

# *Gut gemeinte Ratschläge*

- ◆ *Wenn Sie gerne alleine in Ruhe sein wollen: Stellen Sie die Schlager aus ihrer Jugend auf laut, wenn jüngere Semester bei Ihnen sind. Verteufeln Sie laut das moderne „Gedudel“ von heute.!*
- ◆ *Wenn Sie etwas zu vererben haben, erwähnen Sie häufig, dass Sie oft bei Rot über die Ampel gehen. Die Erben lohnen es Ihnen!*
  - ◆ *Sprechen Sie nie über eigenes Unwohlsein; fragen*

*Sie dagegen nach dem Wohlergehen ihrer Lieben!*

- ◆ *Haben Sie für alles Verständnis und vermeiden konträre Meinungen!*
- ◆ *Verzichten Sie zugunsten der Nachkommen auf Urlaub. und Neuanschaffungen!*
- ◆ *Geben Sie keinerlei Erziehungsratschläge!*
- ◆ *Spielen Sie Lotto und sagen allen Freunden, Verwandten und Bekannten, dass Sie den Gewinn großzügig verteilen werden!.*
- ◆ *Sagen Sie ganz einfach „Das Leben ist nur noch mit Humor zu ertragen.“*

