

# Altrant

Unsere Geschichte erzählt

Die Rentnerfibel



Die Parkbank würde schnell verweisen,  
gehörte sie nicht rüstigen Greisen!

Erinnerungen -- Antworten -- Leseproben

## **Vorwort**

Für uns Rentner und Anwärter, zwei kleine Episoden und eine Fülle von Bildern mit und ohne Text.

Gezeigt wird das Rentnerdasein, wie wir es selbst sehen.

Wie wird die kommende Rentengeneration es lieben und ehren?

Einige Bilder sind lustig, einige nachdenklich und andere traurig.

Dieses Heft soll ein wenig Unterhaltung bieten.

Ich habe absichtlich auf Bildbeschreibungen verzichtet.

Jeder sieht Bilder anders.

Ich hoffe es ist mir gelungen die Langeweile zu verkürzen.

Ihr Ortschronist KH Schwoch

## Grundregeln ab 60 Jahren

Es ist Zeit, das während des gesamten Lebens gesparte Geld auszugeben

und es nicht für andere aufzuheben,

die dann etwas genießen, von dem sie nicht wissen, wie viel Opfer es gekostet hat.

Es ist nicht die Zeit, Investitionen zu machen, egal wie verlockend sie scheinen,

denn sie bringen nur Probleme, und es sollte

doch jetzt die Zeit für Frieden

und Ruhe gekommen sein.

-----

Machen Sie sich keine Sorgen um die finanzielle Situation Ihrer Kinder und Enkel;  
fühlen Sie sich nicht schuldig,

Ihr Geld für sich selbst auszugeben.

Sie haben ihnen mit einer guten Ausbildung das Mögliche geboten.

Nun sind sie für sich selbst verantwortlich.

Seien Sie ein bisschen egoistisch, ohne zu übertreiben.

Machen Sie Ausflüge und gönnen Sie sich  
das, was Sie sich immer vorenthalten haben,  
nur damit es den anderen an nichts fehlte.

---

Führen Sie ein gesundes Leben, ohne große  
Anstrengungen.

Machen Sie leichte Gymnastik und ernähren Sie sich  
Gesund.

---

Kaufen Sie das Beste und Feinste.  
In dieser Zeit ist es wichtig, das Geld für sich selbst  
Auszugeben, für das was Sie mögen und Ihnen gefällt.  
Vergessen Sie nicht, nach dem Tod bringt das Geld nur  
Hass und Rachegefühle.

---

Regen Sie sich nicht mehr über Kleinigkeiten auf.

Alles geht vorüber, seien es die guten Momente, an die  
man sich erinnern sollte, oder die schlechten, die man  
schnell vergessen sollte.

---

Achten Sie auf ihr Äußeres und seien Sie immer  
sauber.

Seien Sie eitel.

Gehen Sie zum Friseur, pflegen Sie Ihre Nägel,  
gehen sie zum Hausarzt, Zahnarzt und verwenden Sie  
sparsam Parfüm und Cremes.

Wenn Sie schon nicht mehr jung und schön sind, so  
seien Sie zumindest gut gepflegt.

---

Seien Sie up-to-date. Lesen Sie Bücher und Zeitungen,  
hören Sie Radio, sehen Sie gute Programme im  
Fernsehen, gehen Sie ins Internet, senden und  
beantworten Sie E-Mails, schreiben Sie sich in die  
sozialen Netz ein, rufen Sie Ihre Freunde an.

---

Respektieren Sie die Meinung der jungen Menschen, geben Sie Ihre Meinung bekannt aber diskutieren Sie nicht mit ihnen, auch wenn Sie davon überzeugt sind, dass die Jungen sich irren.

---

Pflegen Sie ein Hobby, wie Reisen, Wandern, Kochen, Lesen, Tanzen, Pflanzenpflegen, Malen, Kartenspielen mit Freunden, Internet, als Freiwillige oder sammeln Sie etwas.  
Tun Sie, was Ihnen gefällt und was Sie sich leisten können.

---

Sie sollten immer etwas Neues oder zeckmäßiges lernen und keine Angst vor dem technologischen Fortschritt haben.

Nehmen Sie Einladungen zu sozialen oder kulturellen Veranstaltungen an.

Besuchen Sie Museen, gehen Sie ins Kino.

Das Wichtigste ist, für eine Weile das Haus zu verlassen aber seien Sie nicht böse, wenn man Sie nicht einlädt, das das manchmal nicht geht.

Denken Sie daran, als Sie jung waren haben Sie auch Ihre Eltern nicht zu allen eingeladen.

---

Die Schmerzen und Leiden sind immer vorhanden, machen Sie sie nicht noch problematischer als sie sind wenn Sie darüber sprechen, versuchen Sie sie zu minimieren.

Schließlich geht das ja nur Sie an und es sind Ihre Probleme und die Ihrer Ärzte.

---

Widmen Sie sich jetzt im Alter nicht so intensiv der Religion, indem Sie ständig und fanatisch beten.  
Die gute Nachricht ist, dass Sie bald ihre Bestellungen persönlich machen können.

Lachen, lachen Sie viel, lachen Sie über alles, Sie sind  
Ein glücklicher Mensch, denn Sie haben bereits ein  
Leben gehabt und der Tod wird nur eine neue  
ungewisse Etappe sein, so wie auch Ihr gesamtes  
Leben ungewiss war.

---

Wenn jemand Ihnen sagt, dass Sie nichts bedeutendes  
mehr tun, so ignorieren Sie das und machen Sie sich  
keine Sorgen, Sie haben bereits viele wichtige Dinge  
gemacht.  
Sie und Ihre Geschichte - gut oder schlecht – sind  
Bereits geschehen.

---

Denken Sie daran, was Mario Benedetti sagt:  
„ Geben Sie nicht auf, bitte geben Sie nicht einmal auf, -  
weil die Kälte brennt, - weil die Angst beißt, - weil die  
Sonne untergeht und der Wind aufhört.  
Noch hat Ihre Seele Feuer, noch gibt es Leben in Ihren  
Träumen, denn jeder Tag ist ein neuer Anfang, denn  
jetzt ist die Stunde und der bestes Augenblick.

## Wir und die Wirtschaft.

Hier der Beweis, wir sind ein wichtiger Wirtschaftsfaktor.

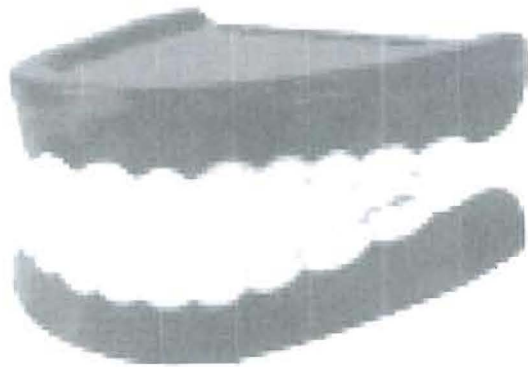


**Lustig ist das Rentnerleben,  
können morgens schon einen heben.  
Wir verjubeln alles vor unserem End,  
das ist das beste Testament,  
faria, faria, faria, ho .** 💡



Wer fährt denn heute noch zur Kur?  
Meist sind es doch Senioren nur!  
Bei leeren Betten im Hotel, da kommt's zu einer Pleite schnell  
Und wer soll dann die Steuern zahlen?  
Denn unser Staat, der braucht viel Geld  
Die Pensionisten geben's gern, sie wollen ja noch schön leben in dieser Welt

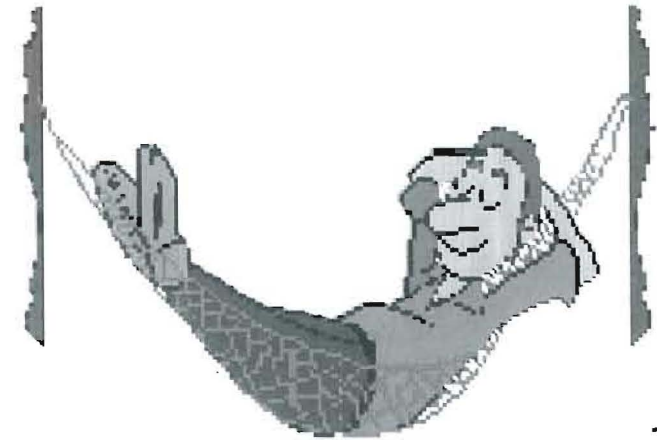




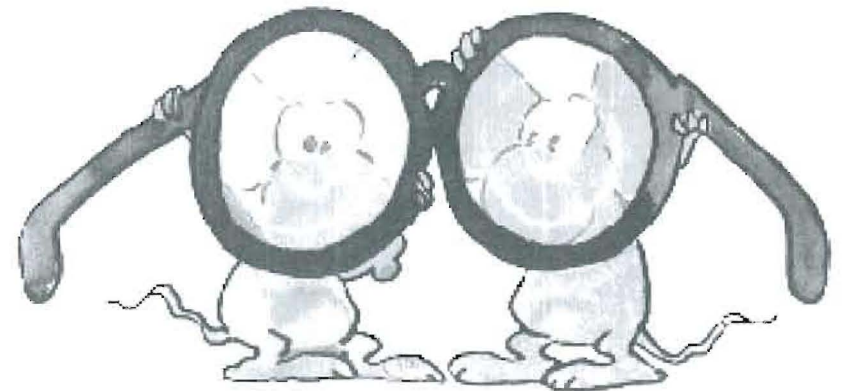
Wer lässt sich heute noch im Rachen,  
Gebiss und neue Zähne machen?  
Manch Zahnarzt müsste Däumchen drehen,  
ließ kein Pensionist sich bei ihm sehn!



Mallorca Strände wären leer,  
gäbe es nicht das Seniorenheer!  
Womit sollten Gastronomen, Geschäfte, Verkäufer, Makler, Autoverleiher Hotels, Kellner,  
Liftboys, Taxifahrer sonst ihre Miete und ihre Steuern zahlen?



Wer gibt im Reisebus am Ende  
dem Fahrer eine grosse Spende?  
Der ernährt damit seine 4 Kinder  
Und schätzt die Pensionisten dafür nicht minder



Die Augenärzte, wunderbar,  
leben gut vom grauen Star!  
Und auch Spitäler, Krankenschwestern, Optiker, Operateure kommen gut damit klar!

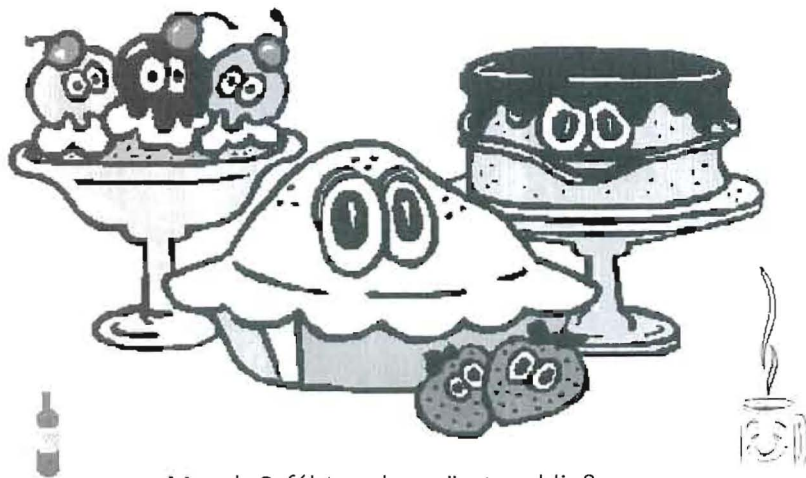


Wer schreitet stolz, voll Heldentum  
mit neuem Hüftgelenk herum?  
Auch Kniegelenke sind ein Hit  
Das macht des Doktors Praxis fit  
Er spielt dafür dann Golf und Tennis, geht Tauchen, ins Theater und was sonst freut  
Davon leben Gärtner, Platzwarte, Tauchausrüster, Schauspieler, Sänger und Kartenbüros .. Heut



Ce sont les pensionnés  
if n'y a pas de doute !  
Aucun Etat, qui vise le  
le plein-emploi et un b  
équilibre, ne peut s'en

Die Pensionisten sind's,  
ganz einwandfrei!  
An ihnen kommt  
kein Staat, der Wohlstand, Vollbeschäftigung und ein  
ausgeglichenes Budget anpeilt, vorbei!



Manch Caféhaus das müsste schließen,  
wenn sie die Torten nicht genießen.



Qui a encore la force poi  
balade ?  
Se lance courageusemer  
shopping ?  
Les boutiques s'en trouv  
et le Ministre des financ  
courage.

Wer hat noch Kraft für einen Bummel?  
Stürzt mutig sich in den Einkaufsrummel?  
Damit geht's den Boutiqen gut  
Und der Finanzminister kann wieder fassen frischen Mut





Wer kennt sich aus mit Rückenschmerzen?  
Beschäftigt Orthopäden, Osteopathen, Internisten, Masseure, Physiotherapeuten – und schafft damit unzählige Arbeitsplätze?  
Man sollte sie dafür Herzen !

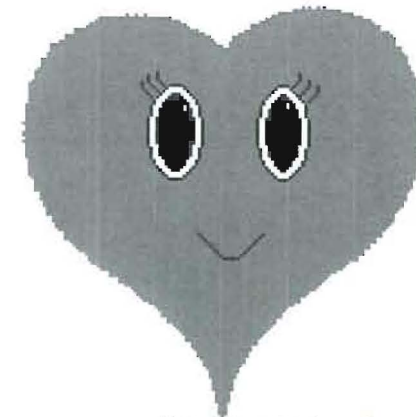


Manch Kaufhaus wär zur Hälfte leer,  
gäbs keine Shopping-Rentner mehr.  
Viele tausende Jobs wären weg  
Die Kosten für die Arbeitslosen rissen in die Staatskasse ein Riesens-Leck



Les séniors :  
S'ils n'existaient  
prospérité serait  
Pour les médeci  
qui remplirait lei

**Senioren:**  
Ja, gäbe es uns nicht, die Senioren,  
ging aller Wohlstand schnell verloren.  
Den Ärzten wär das eine Qual,  
wer füllt denn sonst den Wartesaal?



Hat steten Druck  
am schwachen Herzen?  
Den bekämpfen Kardiologen, Gefäßspezialisten und jede Menge Medikamente  
Dafür geben sie's aus - ihre Rente !



Die Parkbank würde schnell verwaisen,  
gehörte sie nicht rüstigen Greisen!



Wer füllt die Apothekenkassen,  
obwohl sie die Gebühren hassen?  
Die Pensionisten sind's, ganz einwandfrei!  
An ihnen kommt kein Staat vorbei.



Qui est aussi souvent malade ?  
Qui accumule les médicaments dans  
armoire ?  
L'industrie pharmaceutique ferait fail  
avait plus de pensionnés !

Wer ist denn sonst so häufig krank?  
Wer stapelt Medizin im Schrank?  
Die Pharmaindustrie würde glatt pleite gehen,  
Ließen sich keine Pensionisten sehen!

## Achtung

nicht wörtlich nehmen... dafür bei dem einem oder anderen Comic etwas nachdenken und trotzdem Lächeln.







SÄTZE, DIE IM ALTERSHEIM NICHT  
SO GUT ANKOMMEN





## Mittleres Lebensalter und andere wirre Gedanken.

Es gibt 3 Perioden im Leben

Kindheit,

Jugend

und

„ du siehst großartig aus „

-----

Es gibt kein Heilmittel für die Geburt oder den Tod;

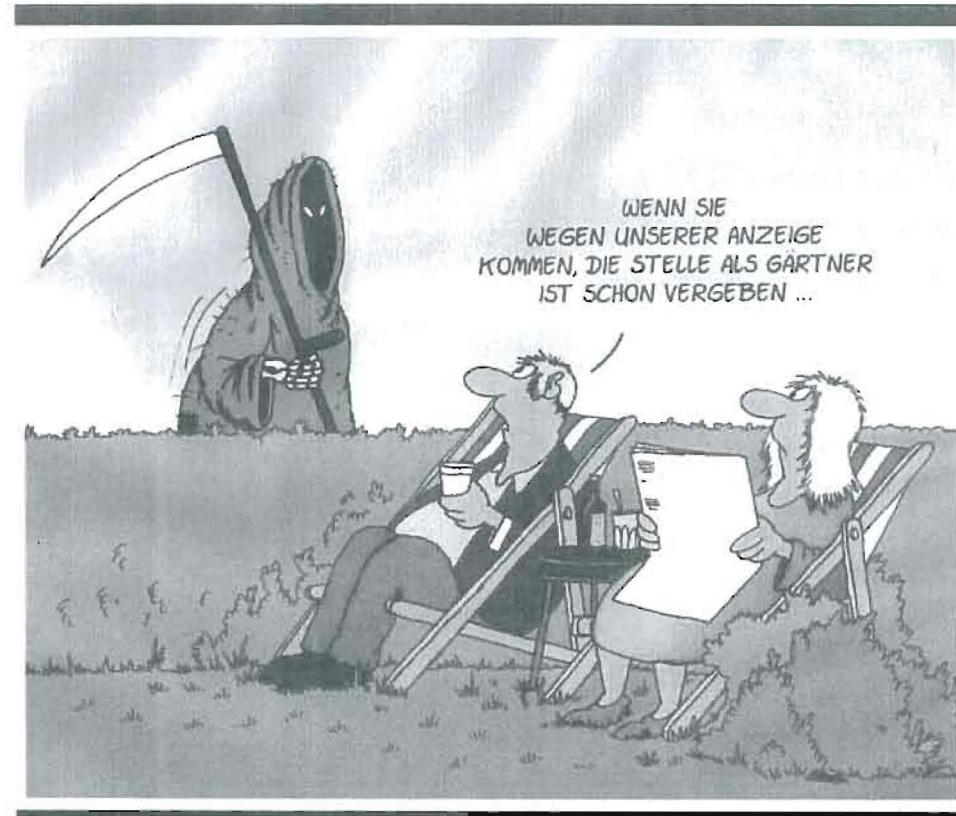
das Einzige, was uns bleibt ist, die „ Zwischenzeit „

zu genießen.



Was tut ein englischer Rentner?  
Er steht um 9 Uhr auf, trinkt ein Glas Scotch und geht zum Golfspielen.  
Und ein französischer Rentner?  
Er steht um 10 Uhr auf, trinkt ein Glas Bordeaux und geht zu seiner Freundin.  
Und ein deutscher Rentner?  
Er steht um 7 Uhr auf, nimmt seine Herztropfen und geht zur Arbeit!







## Der Verkehr.



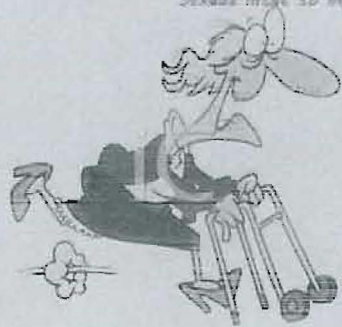
**Auch der rollende Zweisitzer-Einkaufswagen erfreut sich großer Beliebtheit.**

**BMW entwickelte das führerscheinfreie Senioren-Motorrad**



Forscher haben herausgefunden,  
dass 2 Minuten \*Lachen\* so  
gesund wie 20 Minuten joggen ist!

*Schau nicht so böse, lach lieber mit mir*



Wenn ihr mich  
sucht... ich sitze  
im Park und lache  
jogger aus!  
Ich hab schon  
2kg abgenommen!











*zur besseren verdauung trinke ich Bier, bei appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Rotwein, bei hohem Blutdruck Kognak und wenn ich verkühlt bin nehme ich Slivovitz."*

*" Und wann trinkst du Wasser? " eine so Schwere Krankheit hatte ich noch*



Lieber Gott,

ich wünsche mir für  
**2018**  
ein fettes Bankkonto und  
einen schlanken Körper...

... und bitte bring das nicht  
wieder durcheinander!

Ps. Solltest du in den nächsten Tagen die  
Arschkarten für 2018 neu mischen und vergeben,



**ICH SPIELE DIESMAL NICHT MIT!**



**Niemals im SMART furzen**





Alle Welt redet von der Krise. Aber keiner redet von den wirklichen Schwierigkeiten des Lebens!



**Wenn sie sich umdreht, ist er tot!  
Und wenn sie pupst, fliegt er aus dem  
Fenster!**

## **Aus dem Leben gegriffen.**

Oma sagt zum Opa ich habe in einer Zeitschrift gelesen, was ein weiser Mann schon vor über 2000 Jahre über die Kinder gesagt hat.

Und fragt der Opa, hatte er recht?

Hör's dir mal an:

„Alle Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern,

kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.

(Sokrates ( 470 – 399 vor Christi)

Ja, das stimmt sagte der Opa, bei unseren war es genauso.

Und wie ist es heute?

Viel anders ist es nicht geworden - oder doch?

Die Welt hat sich seit dem sehr verändert und somit auch wir und unsere Kinder.

Opa und Oma erinnern sich.

Zwei Kinder haben sie großgezogen. Eine Tochter und einen Sohn.

Die Tochter heiratete früh.

Die Ehe ging nach 3 Jahren in die Brüche.

Einen Sohn hat sie bekommen.

Er war der Großeltern ganzer Stolz.

Er wuchs nach der Kindergartenzeit überwiegend bei den beiden Alten auf.

Alle Probleme und Sorgen fingen sie auf und machten stets das Beste daraus.

Die Schulzeit und die Lehre als Elektromonteur waren gute Jahre.

Die Sturm- und Drangzeit des Enkels begann.

Die Fahrerlaubnis stand an.

Fleißig wurde gelernt, Opa half besonders bei der Vorbereitung zur praktischen Prüfung.

Es ging alles gut. Die Rechnung bezahlte Opa.

Was nun als nächstes kam, war abzusehen.

Was nutzt die Fahrerlaubnis ohne Auto.

Ein guter Gebauchter, VW 3, musste es sein.

Opa bezahlte die Rechnung. Natürlich die Steuern, die Versicherung ebenfalls.

Monatlich fielen ca. 50 Euro Spritgeld an.

Die neue Arbeit war auf 3 Monate Probezeit begrenzt. Eine Übernahme war offen.

Jeder junge Mann mit PKW hat sofort eine Freundin.

Bei unserem Enkel war es nicht anders.

Sie war ein intelligentes Mädels.

Sie ging bei uns ein und aus.

Nach einem halben Jahr teilte uns der Enkelsohn mit, dass sie sich eine eigene Wohnung gesucht haben und sie werden umziehen.

Die Sorgen der Oma waren unüberhörbar.

Alles ginge zu schnell.

Hab ihr euch das auch gut überlegt und alles ist so teuer.

Ihr habt doch gar keine Möbel usw.

Hast du das auch mal mit deiner Mutter besprochen, fragte Oma.

Ach die, sagte der Enkel, hat mit ihrer Arbeit und den neuen Lebensabschnittsgefährten voll zu tun.

Der Enkel erklärte, von ihren Eltern kriegen sie Tisch und Stühle, einen Schrank und eine Flurgarderobe.

Es fehlt uns eine Doppelbettcouch und die 3 Monate Mietkaution.

Opa staunte nicht schlecht. Oma wurde zurate gezogen.

Natürlich wurden auch diese ca. 2000 € bezahlt.

Mit der Übernahme - und somit einer festen Arbeit - wurde es nichts.

Das Mädels war Studentin und lebt eigentlich vom Geld ihrer Eltern.

Nach einem Jahr kam das Aus für ein Zusammenleben.

Die nun ehemalige Freundin behielt erst mal die Wohnung und der Enkelsohn zog wieder bei den Großeltern ein.

Die nächsten Wochen vergingen mit Bewerbungsschreiben und persönlicher Suche nach einer Arbeit.

Der Enkelsohn beklagte, keinen Laptop und kein I-Phon zu haben, das mache alles so schwierig. Das gehört heute eigentlich zu Standardausrüstung eines jeden.

Opa war schon gehörig genervt.

Er fing wieder an zu erklären, dass er im diesem Alter schon verheiratet und das erste Kind geboren war und er mit dem Fahrrad zur Arbeit fuhr und in den ersten Jahren auch noch sonnabends arbeiten musste.

Der Enkelsohn sagte wie immer: Bei diesen kritischen Bemerkungen, ihr habt damals in einer Diktatur gelebt und musstet das alles tun aber jetzt haben wir eine Demokratie und die Freiheit.

Opa verstummte.

Er murmelte, ja Demokratie und Freiheit, jeder macht was er will und keiner was er müsste.

Opa und Oma trösteten sich damit, beide sind über 80 und die längste Zeit haben sie hinter sich.

Aber dennoch macht ihnen die Zukunft ihrer Kinder und Enkel große Sorgen.

Etwas abgewandelt und in unsere Zeit gestellt, hat die Feststellung des Philosophen Sokrates eigentlich noch einen aktuellen Inhalt.

Erzählt von KH Schwoch



## Die 3. sind schuld.



Für den nachfolgenden Schriftsatz bitte ich um Entschuldigung.  
Eben alte Leute.

Zwei alte Freunde aus einem Altersheim in Hamburg haben  
sich zu etwas besonderem Entschlossen.

Grund war der neue gut sitzende Zahnersatz von beiden.

Sie gehen in einen Puff.

Sie sind schon recht klapprig. Beide sind mit ihren Gehhilfen am  
Eingang und checken ein.

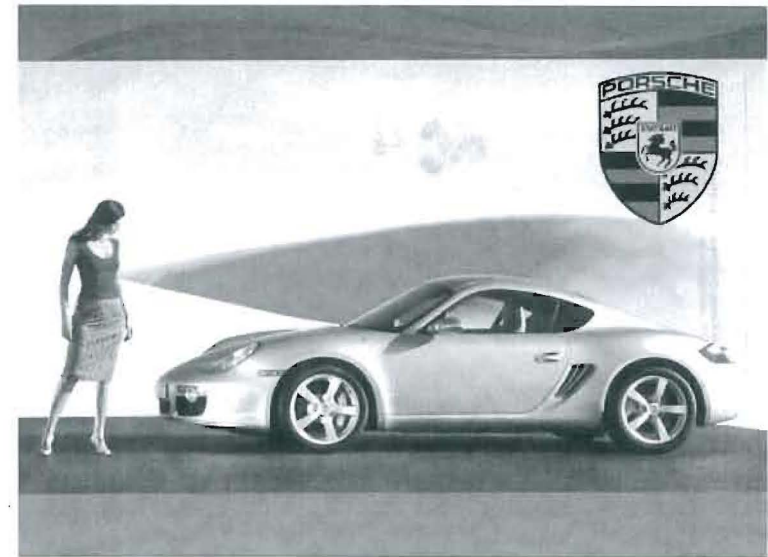
Puffmutter hatte ihren Einmarsch schon gesehen.

Die Sie sagte zu ihrer Kollegin: "leg mal die neuen  
Gummipuppen in Zimmer 2 und 3. (Es waren die neuesten  
Modelle mit Haare und allem drum und dran)

Die Opas checken das sowieso nicht.

## Göttliche Weisheit.

Für die, noch rüstigen, Rentner



**Der Erfinder des Porsche-Autos stirbt  
und kommt in den Himmel.**

**Petrus empfängt ihn und sagt:  
"Ferdinand Porsche, wegen Deines  
großen Verdienstes für die Entwicklung  
des Autos hast Du einen Wunsch frei".**



Ferdinand Porsche denkt kurz nach und antwortet:  
"Gut, Petrus, lass mich bitte eine Stunde mit Gott sprechen."



Porsche fragt Gott:  
"Lieber Gott, bei Deinem Entwurf 'die Frau',  
wo warst Du da mit Deinen Gedanken,  
als Du 'Sie' erfunden hast?,"  
Gott:  
"Wie meinst Du das, Ferdinand Porsche?"



Petrus nickt, bringt ihn zum  
Thronsaal und stellt ihn Gott vor.



Porsche:  
"Na ja,  
Dein Entwurf  
einer Frau  
hat viele Fehler.  
Sieh mal:"

1. Die Vorderseite ist nicht aerodynamisch
2. Der Lärmpegel ist permanent zu hoch.
3. Sie ist 5 bis 6 Tage im Monat total aus der Spur
4. Die Rückseite hängt zu lose.
5. Sie muss konstant neu lackiert und gestylt werden.
6. Der Auspuff ist zu nahe am Einlass.
7. Die Scheinwerfer sind oft zu klein.
8. Der Verbrauch liegt viel zu hoch.
9. Die Wartungskosten stehen in keinem Verhältnis zur Nutzung.

Gott denkt kurz nach und  
sagt dann schmunzelnd:



*"Ferdinand, Ferdinand, das mag wohl  
so sein,  
aber laut Statistik benutzen  
mehr Männer meine Erfindung,  
als Deine."*