

STEFFI VON WOLFF

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

# DER GEIST IST WILLIG, DER KÖRPER CHILLIG



Warum ich meine  
Selbstoptimierungs-  
Strategie in Teilzeit  
geschickt habe

**GU**

# INHALT

<b>VORWORT:</b> Mein perfektes Team	5
<b>KAPITEL 1:</b> Gesund leben	11
Erdbeeren haben ja kaum Kalorien – zu den persönlichen Problemzonen	12
Nicht hopplahopp und holterdiepolter, sondern gemacht, gemacht	18
In vino veritas und andere leckere Sachen	37
Stolz, Jubel und Selbstwahrnehmung	48
Ist das auch alles gesund?	50
Walkie-Talkie mit der Freundin: »Wir müssen dich bewegen!«	59
Sportstudios sind sooo toll! Nicht.	68
<b>KAPITEL 2:</b> Außenleben – Innenleben	77
Lasst uns über Taunustörtchen & Co. sprechen	78
Wir sortieren aus!	89
Nein zu Enkelkindern?	98
Wir gehen in uns	102

## **KAPITEL 3: Wechselleben** **109**

Ganz schön warm hier und wie man sich mit den Wechseljahren so halbwegs versöhnt	110
Meine Füße führen ein Eigenleben – ja und? Sei gut zu ihnen	117
Wie bitte? Wer nicht hören will, braucht auch kein Hörgerät	125
Ich sage Nein. Oder: Ich werde erwachsen!	132

## **KAPITEL 4: Lieber länger lustvoll leben** **137**

Seid altersmilde, solange ihr es noch könnt	138
Wir machen uns locker mit den Dingen, die wir nicht ändern können	147
Bereit für neue Freundschaften?	157
Ü-50-Partys! Yeah!	161
Tabuthema Sterben. Warum?	167
Erzählen Sie doch mal – älteren Menschen zuhören ist so schön	177

## **NACHWORT: Die etwas andere Bucket-List** **181**

# VORWORT

## Mein perfektes Team

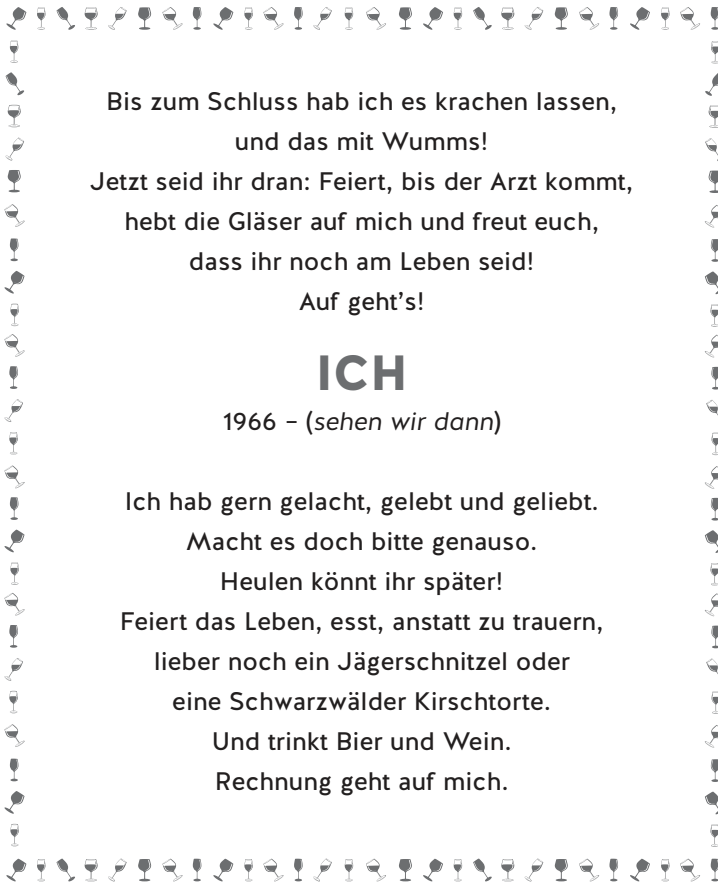
Samstagnachmittag, der Nachmittag, an dem ich beschloss, in meinem Leben aufzuräumen und etwas zu ändern: Ich hatte Todesanzeigen gelesen, und ich war fassungslos darüber, wie viele Leute in meinem Alter sterben. So jung. Moment mal. So jung? Nee. Mal kurz der Realität ins Auge gesehen: Mit fast 60 ist man nicht mehr »so jung«, da ist man in dem Alter, in dem »junge Frau« zu einem gesagt wird, obwohl unser Gegenüber das Gegenteil meint, was ich im Übrigen ein Unding finde. Aber das ist ein anderes Thema.

Noch schlimmer aber finde ich es, wenn in den Todesanzeigen steht: *»Tapfer und bescheiden war sein ganzes Leben«* oder *»Anspruchslos hat sie geschafft für ihre Lieben«*. Oder diese Gedichte:

*»Nur Arbeit war dein Leben,  
nie dachtest du an dich,  
für deine Lieben streben  
war deine höchste Pflicht.«*

Hallo, geht's noch? Was ist denn das für ein schreckliches Dasein, das der Verstorbene geführt hat? Hat dieser Mensch nie was für sich getan? Gehört er zu den Leuten, die klaglos für andere geschuftet haben? So was macht mich fassungslos. Ganz, ganz sicher will ich so nicht enden, nicht mit diesem Vierzeiler. Diese Trauergedichte sollten gesetzlich verboten werden, ich glaub, es hackt.

Nein, mit mir nicht. Ich stelle mir meine Todesanzeige ungefähr so vor:



Bis zum Schluss hab ich es krachen lassen,  
und das mit Wumms!  
Jetzt seid ihr dran: Feiert, bis der Arzt kommt,  
hebt die Gläser auf mich und freut euch,  
dass ihr noch am Leben seid!  
Auf geht's!

**ICH**

1966 – (*sehen wir dann*)

Ich hab gern gelacht, gelebt und geliebt.  
Macht es doch bitte genauso.  
Heulen könnt ihr später!  
Feiert das Leben, esst, anstatt zu trauern,  
lieber noch ein Jägerschnitzel oder  
eine Schwarzwälder Kirschtorte.  
Und trinkt Bier und Wein.  
Rechnung geht auf mich.

So oder so ähnlich. Ich habe mir tatsächlich überlegt, ein Konto für meine Trauerfeier einzurichten, damit ich alle einladen kann. Eine Art Sterbefeiergeldvorsorge. Ich begann sogar

schon zu sparen, weil meine Liste der Trauergäste immer länger wurde. Ähnlich wie bei einer Hochzeit. Muss man Ellen einladen, darf auch Marc nicht fehlen, steht Hans-Georg auf der Liste, bekommt Rebecca einen Herzinfarkt, wenn sie nicht eingeladen wurde. Man will ja finanziell und gesundheitlich niemanden mehr belasten, wenn man über die Wupper gegangen ist. Jaja, mit so was beschäftigt man sich halt auch mal, wenn man älter wird. Mein Mann hätte auch nie gedacht, dass auf Grillabenden die Prostata-Vorsorgeuntersuchung und Darmspiegelungen, von manchen Menschen für mich unverständlicherweise »Große Hafenrundfahrt« genannt, Thema sein würden.

Ich fände es jedenfalls furchtbar, wenn mein Leben daraus bestehen würde, immer nur für die anderen da zu sein. Ich selbst sollte mir doch am meisten was wert sein. Also jeder Mensch sollte das sein. Für sich. Selbstliebe, nicht dauernd Optimierung. In diesem einen Leben muss und sollte doch nicht alles geradeaus zugehen. Und darum geht es hier!

Dieser Nachmittag war übrigens auch der Nachmittag, an dem ich beschlossen habe, dankbar zu sein für das, was ich habe. Meine Gesundheit (na ja, so halbwegs, dazu später mehr), meinen Sohn, meinen Mann, meine beste Freundin, meine anderen lieben Freundinnen, dankbar für einen Beruf, der mir Freude bringt. Das soll auch bitte alles so bleiben.

Die Zeit, Danke zu sagen, ist also auch gekommen!

Unter anderem.

Das ändern, was wichtig ist. Dankbar sein, für das, was man hat. Und vor allen Dingen: Den Humor nicht verlieren, das ist wichtig. Auch darum soll es gehen. Nicht alles so ernst nehmen, mal durchatmen und denken: Ach, egal. Dann

eben so. Oder dann eben nicht. Setz ich mich eben hin und ess ein Stück Käsesahnetorte. Oder einen Apfel. Je nachdem.

Nach diesen tiefen Erkenntnissen habe ich mich hingesezt und nachgedacht. Womit werde ich anfangen, was will ich als Erstes angehen, verändern?

Die Antwort war sehr leicht: Ich war zu schwer. Das meinte ich eben mit »halbwegs« zum Thema Gesundheit. Ich habe das verdrängt. Aber ach, was soll's. Ich bin doch keine 20 mehr, muss mir nix beweisen. Irgendwann muss man sich entscheiden, ob man Kuh oder Ziege sein will, so heißt es doch. Jaja. Bin ich halt ne disziplinlose Kuh, oder? Hm. Nee.

Zufälligerweise will ich gern noch am Leben bleiben. Mir fiel ein Gespräch ein, das ich vor ungefähr zehn Jahren geführt habe. Eine Bloggerin gestand mir, dass sie über 180 Kilo wiegt. Ja, wirklich. Und sie sagte weiterhin, die Ärzte hätten ihr mitgeteilt, dass sie sterben würde, wenn sie nichts dagegen unternähme und womöglich noch mehr zunähme. Hui. Das war schon was. Sie hat sich dann tatsächlich für eine Magenverkleinerung entschieden und lebt heute noch. Ein Glück.

Also. Da möchte ich nicht landen. Die Waage wird zu meinem persönlichen Heavy Metal, das beschließe ich!

Fangen wir doch einfach mal an mit Bitte und Danke, mit Essen und Trinken, mit grauen Haaren und unseren Problemfüßen. Und mit dem, was uns auf unserem Weg sonst noch vor die Füße fällt.

Wir lassen uns nicht unterkriegen. Ich werde meinen Weg gehen, aber hallo! Es muss nicht immer geradeaus gehen,

nicht nur nach rechts oder nur nach links, es wird große und kleine Kurven geben und manchmal auch leichte Anhöhen, vielleicht auch mal einen Berg.

Der Weg ist steinig? Meiner nicht. Denn in mir wohnt ein perfektes Team: Mein Geist ist zwar unbedingt willig, aber mein Körper oft recht chillig gestimmt. So haben mein Geist und mein Körper sich darauf geeinigt: **MAN MUSS AUCH MAL WEIN SAGEN KÖNNEN!** Und damit geht's mir wunderbar.

Ja, tatsächlich!

Beginnen werde ich also mit einem Thema, das mit Sicherheit jede Frau schon mal beschäftigt hat. Das Essen. Die Nahrungsaufnahme. Würden wir noch in der Steinzeit leben, wäre das alles kein Problem. Die Auswahl war gering, das, was man aß, war überwiegend gesund, es gab weder Ritter Sport Vollnuss noch Erdnussflips.

Doch heute ist das Gewicht für viele und gerade für Frauen immer und immer wieder ein Thema. Für mich auch. Natürlich. Warum sollte es ausgerechnet für mich keins sein?

Kommen wir mal zu den Tatsachen:

Ja, ich war richtig fett und bin immer noch übergewichtig. Das will ich weiter ändern. Es kommt auch noch hinzu, dass ich keinen Herzschlag oder Schlaganfall bekommen möchte, ich möchte kein Diabetes kriegen, und auch sonst all das nicht, was man so kriegen kann, wenn man fett ist. Ja, fett. *Fett*. Noch traue ich mich nicht, mit meiner Waage meinen Körperfettanteil zu messen. Ich würde wahrscheinlich vor Schock erstarren und bliebe dann für immer da stehen. Außerdem wird das bestimmt abgespeichert und dann sieht das eventuell mein Mann, was es unter allen Umständen zu vermeiden gilt.



Hilfe! Ich möchte, dass mir meine Ringe wieder passen. Damit meine ich nicht die Bauchringe, sondern die schönen goldenen mit den grünen Steinen. Die geerbten.

Ich will wieder gut aussehen. So wie damals auf meiner Autogrammkarte. Ok, ist ein Vierteljahrhundert her, also ich will ungefähr so aussehen ...

Was noch? Es wird in diesem Buch nicht nur ums Essen gehen, obwohl es meiner Natur gemäß mein Lieblingsthema ist. Aber innen und außen hängen ja so eng zusammen! Es wird auch um Gesundheit gehen und warum Wein nicht automatisch Gift ist. Wobei er natürlich ein Gift ist, ich rede auch nicht davon, den Alkohol zu bejubeln (nur ein bisschen). Wir werden über Freundschaft sprechen, über Enkelkinder und Problemfüße, das Wechselleben und das Ablegen von blöden Gewohnheiten, über Altersweisheit – ein spießiges Wort, aber ich mag es irgendwie.

Es wird nicht um »Ich liebe Sport« gehen, auch nicht um »Ich trinke viel Wasser, darum ist meine Haut so glatt.«

Versprochen!

Es geht darum, mehr so zu leben, wie wir wollen – und um einen willig-chilligen Weg dahin. Kommt mit mir mit: Das ist meine Einladung. Auf geht's!

# KAPITEL 1

## Gesund leben

**Nein. Sie sollen nicht nie mehr Kuchen essen und nicht nur Möhrchen knabbern wie eine hagere, in die Jahre gekommene Häsin. Wir wollen einen schicken Weg finden, vieles ohne schlechtes Gewissen machen zu können, denn, richtig – wir wollen leben! Gut leben, aber auch so, dass wir nicht mit 50 oder 60 den Löffel abgeben. (Interessante Sprucherklärungen, googeln Sie mal!)**



## **Erdbeeren haben ja kaum Kalorien – zu den persönlichen Problemzonen**

So. Tadaa! Ich war also zu fett. Dünn war ich noch nie, aber so, wie es jetzt war, war das kein Spaß mehr. So wollte ich nicht mehr leben. Das ist schon mal eine Tatsache. Seit Corona-Beginn im März 2020 habe ich aus, wie ich meinte, gegebenem Anlass, tausend Gründe gesucht, mich nicht mehr zu bewegen und mich nicht mehr zu wiegen und nicht nur in der Weihnachtszeit lecker Raclette und Fondue mit Aioli, Currysoße, Kräuterbutter und viel, viel Baguette aus Weizenmehl in mich reinzustopfen. Natürlich auch Schokoladentrüffel und Zimtsterne in der Plätzchensaison, Mohnstollen, Kipferl, Lebkuchen, diese kleinen Schokoladenherzen mit der Fruchtfüllung auch, das volle Programm eben. Ich backe und nasche (also fresse) ja so gern. Zu meiner Ehre (als ob das irgendwas ändern würde) muss ich sagen: Ich verschenke auch viel. Ich liebe es, Gebäck vorsichtig in kleine Zellophantütchen zu legen und dann viele Schleifchen drumzubinden. Und probieren muss man seine Werke ja. Sonst ist man doch kein guter Bäcker. Warum gibt es eigentlich dünne Konditoren? Das ist doch unnormal. Ach, die essen einfach nichts mehr von dem ganzen Kram. Gibt's denn so was! Also ich wüsste, wie ich als Konditorin aussähe. Eigentlich bin ich eine Konditorin. Schon immer gewesen.

Ach, man kann sich alles so schön zurechtsabbeln. Da gibt es herrliche Beispiele:

*In der Umkleidekabine lässt der Spiegel einen dicker erscheinen, deswegen sieht man so schrecklich aus.*

Nee: In der Kabine ist zwar eine Beleuchtung, dass man annehmen könnte, in einem Alien-Film gelandet zu sein, aber

die Spiegel sind natürlich so eingestellt, dass sie einen *dünn*er wirken lassen. Die Leute wollen ja Klamotten verkaufen; die wollen nicht, dass wir aus der Kabine straukeln und wegrennen.

*Erdbeeren haben ja kaum Kalorien.*

Das ist richtig. 100 Gramm etwas über 30. Also kann man sich gern eine 500-Gramm-Schale kaufen und essen: wenn man sie ohne was isst. Also ohne sie in Zucker zu stippen, ohne Mürbeteig oder Blätterteig drunter, ohne Buttercreme zwischen Teig und Frucht, ohne Tortenguss, ohne Sahne. Merke: Das Wort *ohne* spielt hier eine große Rolle.

*Man muss immer Knabberzeug und eine gefüllte Süßigkeitenschublade zu Hause sein Eigen nennen, denn wenn unerwarteter Besuch kommt, der Appetit auf ein Hanuta oder Fernsehgebäck hat, muss dieses natürlich vorrätig sein.*

Nein, muss man nicht. Kaffee oder Tee genügen vollkommen.

Und so weiter. Jeder, wirklich jeder, den ich kenne, kann diese Liste vervollständigen.

Jedenfalls: Jetzt will ich es wissen, auch wenn es möglicherweise ein bisschen schlimm wird. (Nachtrag ein paar Wochen später: Es war schlimm. So schlimm.)

Ach so: Was war der letzte Auslöser, um auf die Waage zu steigen?

Nun, ich lag – nun kommen wir dazu, ich erwähnte es eingangs – in der Badewanne und war glücklich, denn vor einiger Zeit war das Badezimmer nach meinen Wünschen

# Die humorvolle, selbstironische und sehr ehrliche Metamorphose ins fast gesunde Leben!

Wohlbefinden und Gesundheit beschäftigen Steffi von Wolff zwar schon lange, aber in Wahrheit wiegt sie zu viel, bewegt sich nicht genug, ernährt sich oft ungesund. Die Wechseljahre nerven beinahe so sehr wie der Hallux valgus. Als sie eines schönen Tages in der Badewanne stecken bleibt, ist klar: So kann es nicht weitergehen, die Problemzonen und nervigen Zipperlein werden jetzt angegangen.

Aber: Steffi will sich nicht kasteien oder nur noch Körner füttern und am Ende grundsätzlich schlechte Laune haben. Sie findet also einen Weg, gesünder zu leben – einen, der Spaß macht und liebevoll ist, der aber auch funktioniert.

**Ihre Erkenntnis: Mit einem willigen Geist und einem  
chilligen Körper macht Gesundheitsoptimierung Spaß,  
vor allem, wenn man sie halbtags betreibt!**

