

Anouk Schollähn, Dora Heldt

# Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen

Kolumnen

*Zwei Frauen – viele Meinungen*

Von unmöglichen Yogaposen, lauernder Doppelkinngefahr und anderen Freuden: Dora Heldts und Anouk Schollähns humorvolle, lustige, nachdenkliche und tröstliche Kolumnen über Altersunterschiede, Liebesbeziehungen, Mütterweisheiten, Haubentaucher und manche Widrigkeiten, die zu zweit besser auszuhalten sind.

Für alle, die sich fragen, warum Leute ihr Handy beim Telefonieren halten wie ein Knäckebrötchen, die manchmal auch Probleme haben, aus der Hocke wieder hochzukommen – und die herausfinden wollen, dass sie mit ihren Problemen ganz und gar nicht allein sind.

Eine Sammlung heiterer Kolumnen der Bestsellerautorin Dora Heldt und Anouk Schollähn, die sich mit den Herausforderungen des Alltags in der Mitte des Lebens beschäftigen.

- \* Ein perfektes Gute-Laune-Buch und Geschenk für die beste Freundin
- \* Lustig, authentisch, nachdenklich und überraschend

Dora Heldt und Anouk Schollähn berichten nicht nur aus ihrem sehr unterhaltsamen Alltag, sondern versuchen auch Lösungen zu finden für die Folgen des unvermeidbaren Älterwerdens.



Anouk Schollähn, Dora Heldt  
**Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen**  
 Kolumnen

Originalausgabe  
 224 Seiten

ISBN: 978-3-423-28571-1  
 EUR 18,00 [DE]  
 EUR 18,50 [AT]  
 ET 16. Juli 2026  
 Format : 11,8 x 19,5 cm



© by Gunter Glücklich -  
[www.guntergluecklich.com](http://www.guntergluecklich.com)

Autor\*in

### **Anouk Schollähn**

Anouk Schollähn, 1976 geboren und in Baden-Württemberg aufgewachsen, ist Radio- und Fernsehjournalistin und Podcasterin. Als Moderatorin von Lesungen hat sie sich auch international einen Namen gemacht. Privat liebt sie Reisen, Kochen, Kulinarik, Natur und Tiere. Anouk Schollähn lebt seit vielen Jahren in Hamburg.



© by Gunter Glücklich -  
[www.guntergluecklich.com](http://www.guntergluecklich.com)

Autor\*in

### **Dora Heldt**

Dora Heldt, 1961 auf Sylt geboren, ist gelernte Buchhändlerin und lebt heute in Hamburg. Mit ihren Romanen führt sie seit Jahren die Bestsellerlisten an, die Bücher werden regelmäßig verfilmt. Seit 2020 begeistert sie mit ihrem Podcast #doraheldttrifft.

## **Veranstaltungen und Medientermine**

Dora Heldt und Anouk Schollähn lesen aus ›Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen‹

📅 Sonntag, 06.12.2026, 20:00 Uhr

📍 KulturHintermFeld

Hinterm Feld 14  
27801 Dötlingen

Dora Heldt und Anouk Schollähn präsentieren ›Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen‹

📅 Freitag, 17.07.2026, 19:30 Uhr

📍 Uebel & Gefährlich

Feldstraße 66  
20359 Hamburg

🔗 [Weitere Informationen und Tickets](#)

20,00 €

Dora Heldt und Anouk Schollähn lesen aus ›Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen‹

📅 Mittwoch, 10.03.2027, 20:00 Uhr

📍 Amtshof Burgwedel

Auf dem Amtshof 8  
30938 Burgwedel

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

📅 Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 Uhr

📍 Stadtbibliothek

Obernstr. 38  
28832 Achim

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹, ›Die Familienangelegenheiten der Johanne Johansen‹, u.a.

Moderation: Günter Keil

Eine Veranstaltung im Rahmen von ›Dachau liest‹

📅 Freitag, 16.10.2026, 20:00 Uhr

📍 Ludwig-Thoma-Haus, Erchanasaal

Augsburger Str. 23  
85221 Dachau

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

Eine Veranstaltung im Rahmen des Rhein-Erft-Festivals.

📅 Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 Uhr

📍 Stadtbibliothek Bergheim

Konrad-Adenauer-Platz 1  
50126 Bergheim

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

Eine Veranstaltung im Rahmen der Lange Nacht der Literatur

📅 Samstag, 05.09.2026, 18:00 Uhr

📍 Bücherstube am Krohnstieg

Tangstedter Landstraße 53  
22415 Hamburg

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

📅 Dienstag, 29.09.2026, 19:30 Uhr

📍 Bücherhaus am Thie

Marktstr. 14  
30890 Barsinghausen

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

- 📅 Donnerstag, 06.08.2026, 19:30 Uhr
- 📍 Aula der Zinzendorfschule Tossens  
Auf dem Int 7  
26969 Butjadingen/Tossens

Dora Heldt liest aus ›Zwischen Gut und Böse‹

- 📅 Dienstag, 07.07.2026, 20:00 Uhr
- 📍 Hugendubel  
Königstraße 67a  
23552 Lübeck

🔗 [Weitere Informationen und Tickets](#)

Dora Heldt und Anouk Schollähn lesen aus ›Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen‹

Eine Veranstaltung im Rahmen der Borsteler Sommerklänge

- 📅 Mittwoch, 29.07.2026, 19:00 Uhr
- 📍 St.-Nikolai-Kirche Borstel/Altes Land  
Große Seite 9  
21635 Jork

🔗 [Weitere Informationen](#)

### Autor\*in Anouk Schollähn bei dtv

- Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28571-1

### Autor\*in Dora Heldt bei dtv

- Ausgeliebt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21665-4
- Schnee ist auch nur hübschgemachtes Wasser, Flexcover, ISBN: 978-3-423-21694-4
- Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21529-9
- Drei Frauen am See, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-21809-2
- Alles eine Frage der Perspektive, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21830-6
- Jetzt mal unter uns ..., Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21509-1
- Siebenmeter für die Liebe (spielen, aber nicht küssen!), Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-71911-7
- Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt, Paperback, ISBN: 978-3-423-24857-0
- Kein Wort zu Papa, Paperback, ISBN: 978-3-423-24814-3
- Urlaub mit Papa, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21143-7
- Sommer. Jetzt!, Flexcover, ISBN: 978-3-423-21728-6
- Drei Frauen, vier Leben, Paperback, ISBN: 978-3-423-26285-9
- Sommer. Jetzt!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25424-3
- Geld oder Lebkuchen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25456-4
- Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21628-9
- Liebe oder Eierlikör – Fast eine Romanze, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28337-3
- Alles eine Frage der Perspektive, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25008-5
- Kein Wort zu Papa, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21362-2
- Wir sind die Guten, Paperback, ISBN: 978-3-423-26149-4
- Da fällt mir noch was ein ..., Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25436-6
- Wind aus West mit starken Böen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21617-3
- Drei Frauen, vier Leben, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-21244-1
- Drei Frauen und ein falsches Leben, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-22078-1
- Unzertrennlich, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21133-8
- Die Familienangelegenheiten der Johanne Johansen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28430-1
- Im Grunde ist alles ganz einfach, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21644-9
- Wir sind die Guten, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21734-7
- Schnee ist auch nur hübschgemachtes Wasser, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25412-0
- Frauen mittleren Alters, die zu viel sitzen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28571-1
- Wir sind die Guten, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-22179-5
- Böse Leute, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-22156-6
- Zwischen Gut und Böse, Paperback, ISBN: 978-3-423-26462-4
- Die Familienangelegenheiten der Johanne Johansen, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-22148-1
- Liebe oder Eierlikör – Fast eine Romanze, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25458-8
- Tante Inge haut ab, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25308-6
- Tante Inge haut ab, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21209-0
- Da fällt mir noch was ein ..., Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21744-6
- Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25360-4



- Ausgeliebt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25347-5
- Urlaub mit Papa, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25303-1
- Geld oder Lebkuchen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28308-3
- Mathilda oder Irgendwer stirbt immer, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25450-2
- Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25359-8
- Drei Frauen und ein falsches Leben, Paperback, ISBN: 978-3-423-26233-0
- Mathilda oder Irgendwer stirbt immer, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-21949-5