An old man's mouth may be twisted, but his words are not...
(proverb from Zambia)

Her body is dried, her breast is empty, her hair shows the colours of life-autumn.
Her walk is slow, her voice is weak and her back is buckled.
Her vigour and beauty are far memories, but the fire is still burning in her.
It is no more the burning flame of exciting youth,
but the constant warming glow of wisdom and experience.

An old woman is like a faggot: dried and unimposing,
but essential to warm up the body, cook food or drive off the demons.

Der Mund eines Alten mag verdreht aussehen,
die Worte, die er spricht sind es aber nicht.
(Sprichwort aus Sambia)

Ihr Körper ist trocken, ihre Brust ist leer, ihr Harr zeigt die Farben des Herbsts.
Ihr Gang ist langsam, ihre Stimme schwach und ihr Rücken gebeugt.
Ihre Lebenskraft und Schönheit sind ferne Erinnerungen,
doch das Feuer brennt immer noch in ihrem Inneren.
Es ist nicht mehr die Flamme der erregten Jugend,
sondern die stetig wärmende Glut der Weisheit und der Erfahrung.

Eine alte Frau ist wie ein Bündel Feuerholz: unscheinbar,
dennoch aber wesentlich, um den Körper zu erwärmen,
das Essen zu kochen oder die Dämonen zu vertreiben.