

# Inhalt

Das gewisse Extra .....	9
Die Frotteeperücke .....	21
Wenn nicht jetzt, wann dann? .....	27
Setzen Sie sich selbst in die erste Reihe! .....	33
The Oscar goes to ... ..	35
Eine kleine Dosis Größenwahn schadet nie! .....	37
Aufnahme! Bitte nicht stören! .....	42
Neugier hält jung .....	49
Fremdsprache Hochdeutsch .....	56
Singen macht glücklich .....	61
Faul sein genießen .....	65
Es ist nie zu spät .....	70
Meine Parade zum Hit .....	73
Die Showtreppe .....	77

Endlich weg vom Zweiten .....	81
Ich will eine coole Alte werden .....	86
Ich bin eine Frauenfreundin .....	88
Mit allen Sinnen .....	93
Männer sind immer perfekt .....	98
Die Schönheitsfalle .....	101
Der strenge Blick der Kamera .....	105
Schönheitstipps für Faule .....	107
Licht und Reinigung .....	107
Kosmetik .....	109
<i>Cleopatras süßes Geheimnis</i> .....	111
<i>Gesicht und Haut</i> .....	112
<i>Den Hals nicht vergessen!</i> .....	113
<i>Haare</i> .....	114
Ernährung .....	115
Schlaf .....	117
Bewegung .....	118
Everybody's Darling ist Everybody's Depp .....	122
Die Praline Nein .....	126
Nein sagen schafft Harmonie .....	130
Unter ständiger Beobachtung .....	131
Der Stalker .....	133
Eine Trennung ist wie eine Diät:	
Man wird leichter! .....	137
Kostbare Zeit .....	139

Zeiträuber entlarven .....	141
Alte Freunde müssen nicht die besten Freunde sein ..	142
Reset .....	142
Das Leben ist zu kostbar für negative Gedanken und Gefühle .....	
Gedanken und Gefühle .....	145
Älter werden heißt im Jetzt ankommen .....	146
Neid und Missgunst machen alt .....	147
Mode hält jung und macht alt .....	
Kleider machen Frauen .....	150
Beste Freundinnen oder Mutter mit Tochter? .....	151
Modediktat .....	155
Das Damenprogramm .....	
Ich heirate nie! .....	159
Liebe macht blind .....	160
Billig kommt teuer .....	165
Schecks sind schick .....	169
Kleider an die Macht .....	173
Die runden Geburtstage .....	
Neustart mit vierzig .....	178
Insel-Hopping .....	179
Familie Schrowange-Lanz .....	
Der Herzschlag der Wechseljahre .....	181
Rosen ja, Krieg nein .....	187
Fünfzig und Single .....	189

Warum Frauen sich jüngere Männer suchen sollen . . . . .	193
Der Lebensabend . . . . .	196
Der ausgesourcte Tod . . . . .	198
Das schönste Kompliment meines Lebens . . . . .	200
Ich bin drin! . . . . .	203
Zukunft für Kinder . . . . .	208
Liebe im Blitzlichtgewitter . . . . .	213
Ich kann auch ohne . . . . .	216
Ich lebe in einer Beziehung mit mir selbst . . . . .	219
Mehr Meer – ich nehm´ gern noch einen Nachschlag . . . . .	221