

Inhalt

Willkommen an Bord!	9
Vorstoß in die Weiten des Alters	20
Zuckerbrot und Peitsche	31
Der späte Preis von Babyboom und Pillenknick	56
Wie viel Rentner bin ich und welcher Typ?	63
Alt sind immer nur die anderen	72
Was wir von Bach lernen können	85
Weg vom Fenster sind sie noch lange nicht	98
Ahoi, die Nachholer kommen!	113
Von Ehestiftern, Sitzenbleibern und Rucksackträgern	136
Wo der Lohn ein Lächeln ist	161
Silberfuchse auf der Ochsentour	188
Die Macht der Seele und sieben Ratschläge eines Weltmeisters	221
»Wem die Dankbarkeit geniert, der ist übel dran«	267
Literaturhinweise	269