

INHALT

Glück gehabt!	
Wieder ein Jahr älter.	9
Neulich auf dem Friedhof	
Ein Platz zum Wohlfühlen	11
Eigentlich war ich schon immer älter	
Es ist eben alles relativ.	15
Wäre ich gern eine Schildkröte?	
Länger ist nicht gleich besser.	19
Gute Gene, schlechte Gene?	
Was noch in unseren Zellen steckt.	23
Erstaunliche Erkenntnisse	
Wie mir eine alte Frau über die Straße helfen wollte.	27
Generation Hightech	
Von Treppenlift bis Hörgerät.	31
Erste letzte Dinge	
Alles bleibt im Fluss	35
Ein Saal voller Lebenslust und Weisheit	
Das Weltwissen der Achtzigjährigen	39
Mehrgenerationenhaus	
Kann klappen, muss aber nicht	43
Rollstuhl oder Roller?	
Warum wir uns aus alten »Roll«-Models befreien müssen.	47

Vorbilder	
Warum ich mir stets neue suche	51
Sex im Alter	
Ein Tabuthema? Nein!	55
Küssen nicht vergessen!	
Oder: Es muss nicht immer Sex sein	59
Altern, na und?	
Warum Frauen und Männer vielleicht doch nicht s o unterschiedlich altern	63
Du sollst deine Falten lieben	
Und andere Unwahrheiten übers Altern	65
Generation Cool I	
Ein paar Wahrheiten über Jung und Alt	69
Generation Cool II	
Noch ein paar Wahrheiten über Alt und Jung	71
Generation Uncool	
Wenn man sich plötzlich auf der falschen Seite wiederfindet	75
Happy Birthday?	
Wer feiert denn sowas?	79
Quell ewiger Jugend	
Wer wir wirklich sind	81
Ruhestand	
Was es mit uns macht, wenn wir nichts mehr machen	85
Weisheit	
Welche Weisheit?	87

Träumen, Lieben, Hoffen	
Was für eine Perspektive.....	89
Das Goldene Bügelbrett	
Oder: Junge, wie die Zeit vergeht.....	91
Loslassen	
Nichts leichter als das!.....	95
Eine Portion Selbstmitleid	
Wenn's sonst niemand tut.....	97
Respekt, Respekt!	
Wenn man plötzlich zu den Jüngeren aufblickt.....	101
Nur chronisch oder gleich tödlich?	
Wehwechen und ihre Wirkung.....	103
Einmal kurz und schmerzlos, bitte!	
Keine Angst vorm Sterben.....	107
Luxusprobleme	
Wohin mit dem Geld?.....	111
»Gestatten? Bestatter.«	
Meine Begegnung mit der Unsterblichkeit.....	113
Time to say Goodbye	
Die dunkelsten Momente.....	117
Was ich noch machen möchte	
Und bisher nie dazu kam.....	119
War da was?	
Vergessen Sie die Vergesslichkeit.....	123
Das Buch der Erinnerungen	
Oder: Die Pralinen darfst du selber essen.....	127

Aufräumen!	
Und zwar schnell.....	131
Jugendlich bis ins Grab	
Kann man mal probieren	135
Freundschaft	
Das beste Mittel gegen Einsamkeit	139
Fun, fun, fun	
'Til her daddy takes the T-Bird away.....	143
Wohin wir gehen	
Last Exit Seniorenheim?	145
Selber dichten!	
Letzte Worte sind viel zu wichtig	147
Warte nur, bald rockst auch du	
Alles eine Frage der Zeit	151
Besuch an meinem Grab	
Ohne zu ahnen, wie lang mir noch bleibt.....	155
Willkommen im selben Boot	157