

Inhalt

- Vorwort – oder: Wie ist das passiert? **9**
1. Willkommen in der Senioren-Zielgruppe! **13**
 2. Drei Generationen und ganz viel Senf **20**
 3. Ich möchte älteren Menschen vertrauen **26**
 4. Ich finde für Frauen nicht mehr statt **30**
 5. Bestatter begehren mich **34**
- Top 10 – Woran erkenne ich, dass ich alt werde?* **39**
6. Meine Kinder machen mich alt **40**
 7. Knoten, Liften, Tackern **45**
 8. Bis(s) aufs Blut **54**
 9. Hunger-Hunger-Täterä! **59**
 10. Das Reformhaus des Grauens **64**
 11. Diäten für Senioren **71**
 12. Spieglein, Spieglein **75**
 13. Brille? Nie, Mann! **85**
 14. Let's Talk About Sex, Opi! **90**
- Top 10 – Die besten Senioren-Sätze beim Sex* **94**
15. Meine Bouleschaft **95**
 16. Seniorenworld of Warcraft **104**
 17. Drugstore Cowboy **110**
 18. Das »Mensch, du siehst aber gut aus, Alter!«-
Alter **114**
 19. Senioren in der Mauser **118**

20. LIWDZ (Liebesbriefe im Wandel der Zeit) **124**
21. Der Sinn des Lebens **132**
22. Mein Freund, der Navi **138**
23. Mein Freund, der Laptop **144**
24. Möpse im Netz **150**
25. Wahre Freunde **155**
- Top 10 – Senioricons* **160**
26. Der Zipperleinwettstreit **162**
- Top 10 – Die beliebtesten Sportarten für Senioren* **167**
27. Der alte Mann und der Bär **168**
28. Rentner rüsten auf **176**
29. Solange der Kopf mitmacht **183**
30. Schwarz auf weiß **190**
31. Über Eselsbrücken musst du gehen **194**
- Top 10 – Woran erkenne ich,*
dass ich vergesslich werde? **199**
32. Regeln einer Ehe **200**
- Top 10 – Filmklassiker für Senioren* **210**
33. Rhythm Of My Heart **212**
34. Easy Raser **220**
35. 50 Jahre – gut gemacht **228**
36. Stationen einer Ehe **234**
37. Fragen Sie Dr. Bill! **246**
38. Die letzten Dinge **253**
- Top 10 – Bedrohte Seniorensätze* **261**
39. Robert **263**
40. Wer bis zuletzt lacht ... **270**
41. Drei Minuten aus meinem Leben **282**

42. Ich bin ein Nicker	292
43. Seniorenschule	297
<i>Top 10 – Weltliteratur für Senioren</i>	303
44. Glasmurmel	305
Epilog – oder: »Tu dir die Ruhe an«	313