

10 Einleitung: Was wir ab 45 brauchen

Dr. phil. Petra Kiedaisch

Warum dieses Buch? 11 Was ist die Zweite Pubertät? 13
Welche Generationen sind gemeint? 15 Wir sind viele! 16
Was heißt das für mich? Wie hilft uns dieses Buch? 19
Zum Inhalt 20

24 Philosophie: Ideen, die wir brauchen

Prof. Dr. Martin Gessmann

Orientierung und Raum: Wo bin ich wirklich zuhause? 27
Orientierung und Zeit: Wenn das Leben morgen zu Ende
wäre, hätte ich wirklich gelebt? 30 Bewusstsein 31
Erkenntnis: Wenn man die Welt nicht mehr versteht 33
Handlung, Moral: Ist mir klar, was ich wirklich tun soll? 34
Hoffnung: das Leben ist ein Reißverschluss 35 Ästhetik:
What a wonderful world it could be 37 Erscheinung: Die
Welt, wie sie eigentlich sein sollte 38 Ein Ende finden –
oder: mit etwas abschließen können 38 Checkliste 41

42 Psychologie: Entscheidungen und Beziehungen, die wir brauchen

Dipl. Psych. Claudia Kühner (M.A.)

Blick zurück – Geworden sein 44 Der Anfang 45 Meilen-
steine der Entwicklung 45 Verpasste Chancen 47 Verluste
in Traum und Wirklichkeit 49 Das Hier und Jetzt, Acht-
samkeit 50 Identität und Lebensbereiche 51 Identifika-
tion von Blockaden 52 Beziehungen 54 Blick nach vorn
– Ihre Zukunftsgestaltung 57 Bekenntnis zu Werten 58
Leben mit Zukunftsangst 59 Checkliste 61

62 Medizin: Gesundheit und Vorsorge, die wir brauchen

Dr. med. Suso Lederle

Risikofaktoren, Prävention, Vorsorgeuntersuchungen 63
Arteriosklerose vorbeugen 67 Cholesterin, Blutfettwerte
– regelmäßig checken lassen 67 Herzinfarkt – Vorboten
erkennen 69 Blutdruck – im Zaum halten 70 Schlag-
anfall – im Notfall schnell handeln 73 Arterielle Ver-
schlusskrankheit – auf gute Durchblutung achten 75
Metabolisches Syndrom – Zeitbombe Diabetes 76 Über-
gewicht – als Risikofaktor ernst nehmen 77 Bewegung,
Sport – die Alleskönner 79 Krebs 81 Wechseljahre 83
Stress 84 Checkliste 87

88 Ernährung: Lebensmittel und Essgewohnheiten, die wir brauchen

Dr. rer. nat. Petra Forster

Wechseljahre – für uns alle 89 Lebensmittelqualität und
-kombination 90 Stoffwechsel und Fette 91 Nahrungs-
ergänzungsmittel und Superfoods 93 Knochendichte 96
Mood Food gegen das Stimmungstief 96 Hitzewallung,
Thermoregulation und Düfte 97 Bewegung – Fitness und
Schlaf 99 Haushaltsmanagement und Wochenplanung 101
Menüaufbau für Eilige 105 Checkliste 108

110 Recht: Verträge und Dokumente, die wir brauchen

Rechtsanwalt Christian Hald, Rechtsanwältin Anja Heine

Familien- und erbrechtliche Vorsorge 112 Ich für mich: Rechtliche Betreuung 113 Ausnahme: Ehegattennotvertretungsrecht 115 Vorsorgevollmachten 116 Betreuungsverfügung 120 Patientenverfügung 120 Organspendeausweis 122 Generalvollmacht 122 Nachlassregelungen 122 Pflichtteil 123 Ehegattenerbrecht 126 Steuerrecht 126 Testament 127 Vermächtnis 128 Erbvertrag 129 Testamentsvollstreckung 129 Wir für uns: Ehevertrag 130 Partnerschaftsverträge 132 Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen 133 Ich/Wir als Eltern: Sorgerechtsverfügung und -vollmacht eigene Kinder 135 Ich/Wir für Eltern: Vorsorgevollmacht eigene Eltern 137 Checkliste 138

140 Pflege(ver)sicherung: Unterstützung für unsere Eltern, die wir brauchen

Prof. Dr. Thomas Klie

Was heißt hier Pflege? Zwischen professioneller Versorgung und privater Sorge 141 Philosophie und Architektur der deutschen Pflegeversicherung 143 Kein „Pflegefall“: Was heißt Pflegebedürftigkeit! 145 Was bietet die Pflegeversicherung? Leistungen zwischen daheim und Heim 148 Von wegen Wahlfreiheit: oder wenn der Pflegemarkt nicht (mehr) funktioniert 156 Wichtig und häufig nicht genutzt: Beratung 159 Pflegerepublik Deutschland: ein paar Zahlen 161 Für mich wird gesorgt sein: Die Boomer gehen in Rente 163 Checkliste 166

168 Finanzen: Strategien und Pläne, die wir brauchen

Prof. Dr. Philipp Schreiber

Renteneintrittszeitpunkt: Wann gehe ich in Rente? 169
Wie viel Geld benötige ich im Ruhestand? 172 Renten-
einkommen: Was kann ich von der gesetzlichen Rente
erwarten? 174 Einkommen aus Betriebsrente und pri-
vater Rentenversicherung 176 Sparen und Anlegen: Das
Aktienportfolio zur Altersvorsorge 178 Entsparen: Finan-
zierung des Konsums im Alter durch angespartes Ver-
mögen 181 Immobilien: Mieten, Kaufen, Verkaufen? 182
Verkauf der eigenen Firma und Fragen der Nachfolge 184
Versicherungen: die wichtigsten Versicherungen im
Alter 185 Kredite tilgen oder neu finanzieren? 186
Checkliste 188

190 Religion: Glaube, den wir brauchen

Pfarrer Georg Eberhardt

Die Gretchenfrage 191 Was ist dir wichtig? 193 Formen
des Glaubens 194 Kontemplation 196 Motivation im
Alltag 198 Die Kraft des Glaubens, Resilienz 199 Leben
mit Verlust, Trauer, Krankheit, Schuld 201 Zusammen-
leben und Zusammenhalt 202 Seelsorge und praktische
Hilfen 204 Checkliste 205

206 Quellen, Literatur und Links, die wir brauchen

Autorinnen und Autoren 215 Widmung, Dank 219
Impressum 222