

INHALT

VORWORT: Mein perfektes Team	5
KAPITEL 1: Gesund leben	11
Erdbeeren haben ja kaum Kalorien – zu den persönlichen Problemzonen	12
Nicht hopplahopp und holterdiepolter, sondern gemach, gemach	18
In vino veritas und andere leckere Sachen	37
Stolz, Jubel und Selbstwahrnehmung	48
Ist das auch alles gesund?	50
Walkie-Talkie mit der Freundin: »Wir müssen dich bewegen!«	59
Sportstudios sind sooo toll! Nicht.	68
KAPITEL 2: Außenleben – Innenleben	77
Lasst uns über Taunustörtchen & Co. sprechen	78
Wir sortieren aus!	89
Nein zu Enkelkindern?	98
Wir gehen in uns	102

KAPITEL 3: Wechselleben	109
Ganz schön warm hier und wie man sich mit den Wechseljahren so halbwegs versöhnt	110
Meine Füße führen ein Eigenleben – ja und? Sei gut zu ihnen	117
Wie bitte? Wer nicht hören will, braucht auch kein Hörgerät	125
Ich sage Nein. Oder: Ich werde erwachsen!	132
KAPITEL 4: Lieber länger lustvoll leben	137
Seid altersmilde, solange ihr es noch könnt	138
Wir machen uns locker mit den Dingen, die wir nicht ändern können	147
Bereit für neue Freundschaften?	157
Ü-50-Partys! Yeah!	161
Tabuthema Sterben. Warum?	167
Erzählen Sie doch mal – älteren Menschen zuhören ist so schön	177
NACHWORT: Die etwas andere Bucket-List	181