

Inhalt

Das gewisse Extra	9
Die Frotteeperücke	21
Wenn nicht jetzt, wann dann?	27
Setzen Sie sich selbst in die erste Reihe!	33
The Oscar goes to	35
Eine kleine Dosis Größenwahn schadet nie!	37
Aufnahme! Bitte nicht stören!	42
Neugier hält jung	49
Fremdsprache Hochdeutsch	56
Singen macht glücklich	61
Faul sein genießen	65
Es ist nie zu spät	70
Meine Parade zum Hit	73
Die Showtreppe	77

Endlich weg vom Zweiten	81
Ich will eine coole Alte werden	86
Ich bin eine Frauenfreundin	88
Mit allen Sinnen	93
Männer sind immer perfekt	98
Die Schönheitsfalle	101
Der strenge Blick der Kamera	105
Schönheitstipps für Faule	107
Licht und Reinigung	107
Kosmetik	109
<i>Cleopatras süßes Geheimnis</i>	111
<i>Gesicht und Haut</i>	112
<i>Den Hals nicht vergessen!</i>	113
<i>Haare</i>	114
Ernährung	115
Schlaf	117
Bewegung	118
Everybody's Darling ist Everybody's Depp	122
Die Praline Nein	126
Nein sagen schafft Harmonie	130
Unter ständiger Beobachtung	131
Der Stalker	133
Eine Trennung ist wie eine Diät:	
Man wird leichter!	137
Kostbare Zeit	139

Zeiträuber entlarven	141
Alte Freunde müssen nicht die besten Freunde sein ..	142
Reset	142

Das Leben ist zu kostbar für negative

Gedanken und Gefühle	145
Älter werden heißt im Jetzt ankommen	146
Neid und Missgunst machen alt	147

Mode hält jung und macht alt	150
Kleider machen Frauen	151
Beste Freundinnen oder Mutter mit Tochter?	155
Modediktat	158

Das Damenprogramm	159
Ich heirate nie!	160
Liebe macht blind	165
Billig kommt teuer	169
Schecks sind schick	173
Kleider an die Macht	174

Die runden Geburtstage	178
Neustart mit vierzig	179
Insel-Hopping	181

Familie Schrowange-Lanz	184
Der Herzschlag der Wechseljahre	187
Rosen ja, Krieg nein	189
Fünfzig und Single	191

Warum Frauen sich jüngere Männer suchen sollen	193
Der Lebensabend	196
Der ausgesourcte Tod	198
 Das schönste Kompliment meines Lebens	200
 Ich bin drin!	203
 Zukunft für Kinder	208
 Liebe im Blitzlichtgewitter	213
Ich kann auch ohne	216
Ich lebe in einer Beziehung mit mir selbst	219
 Mehr Meer – ich nehm’ gern noch einen Nachschlag	221
 Bildnachweis	224