

Inhalt

1	Prolog: Holt der Sensenmann die Armen früher?	1
2	Von der Pyramide zum Pilz: Die Bevölkerungsentwicklung als soziales Dilemma?	5
3	Wird unser Geld wertlos?	11
4	Steigen die Einkommen, steigen die Preise?	15
5	Dient die Rente als Kapitalanlage?	21
	5.1 Von der Generationensolidarität zur Sandwichgeneration?	21
	5.2 Gibt es die Altersvorsorge für den kleinen Geldbeutel?	26
	5.3 Comeback des Sparstrumpfes?	29
	5.4 Was nützen Immobilien und Aktien?	30
6	Wohnst Du noch, oder bist Du schon in Rente?	35
7	Gibt es ein Leben nach der Rente?	39
	7.1 Berufsunfähigkeit – ein unterschätztes Risiko? . . .	40
	7.2 Werden wir zu emsigen Rentnern?	43
8	Krankheit im Alter – geplantes Schicksal?	47
	8.1 Welche Krankheiten erwarten uns im Alter?	48
	8.2 Wie hoch ist unsere Lebenserwartung?	54

8.3	Wie kann man körperlichen Krankheiten vorbeugen?	56
8.4	Kann man psychischen Krankheiten im Alter vorbeugen?	60
9	Was kosten Krankheit und Pflegebedarf?	63
9.1	Ist Sterben teuer?	63
9.2	Was man über Pflegebedürftigkeit wissen sollte? ...	68
10	Welche Wohnformen sind im Alter möglich?	89
10.1	Wohnen in der eigenen Wohnung?	91
10.2	Für wen eignet sich betreutes Wohnen?	93
10.3	Wie steht es mit Seniorenresidenzen?	94
10.4	Was sind Wohngemeinschaften für Alte?	95
10.5	Pflegeheime – eine Horrorvorstellung?	97
11	Zwischenbilanz: Alter in Armut oder Kreativität leben?	99
12	Back to the Roots – Wie kann ich Halt und Unterstützung in der Familie finden?	101
12.1	Was macht Paarbeziehungen stabil?	101
12.2	Woran scheitern Partnerschaften?	108
12.3	Wie gehe ich konstruktiv mit Konflikten in der Partnerschaft um?	115
12.4	Machen Partnerschaft und Familie glücklich?	120
12.5	Warum Kinder?	134
12.6	Kann man eine Familie im Alter gründen?	141
12.7	Wie steht es um die psychischen Aspekte des Alterns?	150
12.8	Kann man erfolgreich altern?	163
13	Wie lässt sich das Alter in das Leben integrieren?	167
14	Der kleine Rentenberater	175
	Literatur	193