

Der 50. Geburtstag – Interessantes aus der Geschichte	10
50 – eine ganz besondere Zahl	15
Acht Dinge, die Sie als Mann/Frau vor dem 50sten getan haben sollten – und als Frau/Mann leider tun müssen	18
Was tun, wenn die Geburtstagsparty nicht zündet?	20
Die häufigsten Krankheiten ab dem 50. Lebensjahr	22
Besondere Orte, an denen man seinen 50sten feiern kann	29
Unser Geschenk an die Geburtstagskinder ...	32
Dinge, mit denen wir unsere Freizeit verbringen	34
Schnelltest: Was ist Ihr wahres Alter?	36
Aufzeichnungen eines Noch-49-Jährigen – ein Countdown	42
Problemzonen, die Frauen ab 50 vermehrt zu schaffen machen.	46
Problemzonen, die Männern ab 50 vermehrt zu schaffen machen.	47

Gespräch mit dem Unterbewusstsein	48
Finanzielle Aufwendungen von 50-Jährigen	54
Lexikon	55
Geschenke, die sich Prominente zum 50sten selber machten	56
Hänsel & Gretel und die drohende Altersarmut	57
Kinder im Haus: pro und kontra	62
Theater- und Filmklassiker reloaded	65
Mathematik für Frauen ab 50	72
Aus Muttis Hausapotheke	75
Der 50. Geburtstag – Gastgeber typen	78
Wo man 50-Jährige am häufigsten in ihrer Freizeit antrifft	83
Party-Einladung	84
Mit 50 ist noch nicht Schluss	86
Womit sich 50-Jährige gedanklich am meisten beschäftigen	88
Die Autoren	90