

Der 60. Geburtstag – Interessantes aus der Geschichte	10
Diagramm: Fragen von 60-Jährigen	15
Geschenk an die Leserinnen und Leser	16
Besondere Orte, an denen man seinen 60. feiern kann	18
Diagramm: Freizeit.....	21
Was tun, wenn die Geburtstagsparty nicht zündet?	22
Die häufigsten Krankheiten ab dem 60. Lebensjahr	24
Der ultimative Schnelltest: Brauche ich eine Lesebrille?	30
Sätze, die man an seinem 60. Geburtstag definitiv nicht hören will	32
Altersgerechter Sport	36
Schnelltest: Leide ich schon unter Demenz?...	41
Lexikon.....	46

Die große Sause	47
Geschenke, die sich Prominente zum 60. selber machten	53
Tagesablauf eines 60-Jährigen – früher und heute	54
Theater- und Filmklassiker reloaded	55
Schnelltest: Was ist Ihr wahres Alter?	62
Aus Omis Hausapotheke	68
Wie man seine Rente aufbessert.....	71
Wussten Sie schon ...?	76
Grosse Umfrage: Gründe, warum es bei 60-Jährigen nicht zum Sex kommt	79
Kosten für ästhetische Korrekturen	80
Test: Wie fit sind Sie im Umgang mit Informations-Technik?.....	82
Die Lust auf Freiheit und Abenteuer	87
Die Autoren	91