

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	<b>9</b>
----------------------	----------

## **1. WIE SIE IHRE ERSTEN SCHRITTE INS ZEITALTER**

### **ZWISCHEN KUSCHEL- UND RHEUMADECKE ÜBERLEBEN** . . . . . **11**

Wie Sie sich an den Gedanken gewöhnen, kein junger Hüpfen mehr zu sein • Wieso 40 werden ein großer Schritt im Leben einer Frau ist • Warum Sie erst ab 40 wirklich erwachsen sind • Wie Sie Ihren Platz zwischen »Sie« und »Du« finden • Wie Sie sich damit abfinden, dass Sie nun keine Zeit mehr haben, auf den Mann mit seinem weißen Pferd zu warten • Wie Sie es überleben, dass Ihnen niemand mehr hinterherpeift

## **2. KÖRPERLICHE VERÄNDERUNG I – HAUPTSACHE HAUT** . . . . . **31**

Warum Frauen Falten und Männer Linien haben • Warum Sie nicht in Würde altern müssen • Wie Sie jetzt Ihre Haut in den oberen Problemzonen in den Griff bekommen • Wie Sie die richtige Creme finden • Was Sie über die Grenzen der dekorativen Gesichtsgestaltung wissen sollten • Wie Sie bei Hyperpigmentierung nicht hyperventilieren • Was Sie sonst noch ohne Spritze und Skalpell tun können • Wie Sie Botox & Co. gewinnbringend einsetzen • Warum plastische Chirurgie manchmal doch ganz nützlich sein kann

## **3. KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN II –**

### **RÜCKEN & ANDERE ZIPPERLEIN** . . . . . **65**

Wie Sie Ihren Körper auf den Prüfstand stellen und neu definieren • Wie Sie trotz Rücken eine gute Figur machen • Warum Sie Ihrem Beckenboden nun ein eigenes Sportprogramm widmen sollten • Warum Wechseljahre bereits ab 40 ein Thema sind • Warum Hüftgold sich jetzt bei Ihnen besonders wohlfühlt • Wie Sie auf ein neugieriges »Wann ist es denn so weit« antworten • Wie Sie

sich gegen Hitzewallung und Herzrasen wappnen • Wie Sie weiterhin gut durchschlafen • Wie Sie Stimmungsschwankungen und Heulattacken entgegentreten • Wie Sie einen Damenbart in Form bringen • Wie Sie Ihre erste Lesebrille ertragen lernen • Wie Sie Wechseljahresbeschwerden zu Ihrem Vorteil nutzen

#### **4. PIMP YOUR STYLE – OUTFIT & FRISUR . . . . . 109**

Wie Sie gegen die Bevormundung von Frauenzeitschriften immun werden • Wie Sie Trends überleben • Was Sie jetzt bei Ihrer Garderobewahl beachten sollten • Warum eine Mom-Jeans keine gute Wahl für eine Mom ist • Wie Sie heiße Sommertage überstehen • Wie Sie Ihren Busen in Bestform bringen • Wie Sie trotz schlechter Beleuchtung in der Umkleidekabine Ihren Spaß am Shoppen behalten • Warum sich ein paar Gedanken um Ihre Frisur lohnen • Was Sie Ihren Haaren ab 40 ersparen sollten • Wie Sie den Anblick einer jüngeren Frau neben sich erträglicher gestalten

#### **5. JOB & KARRIERE . . . . . 139**

Warum jetzt die richtige Zeit ist, noch einmal neu durchzustarten • Wie Sie Ihren Traumjob finden • Wie Sie Ihr Berufsleben rebooten • Wie Sie von der Familienmanagerin zur Karrierefrau avancieren • Wie Sie für das Hotel »Mama« neue Angestellte finden • Warum Sie jetzt dringend Ihre Rente im Auge behalten sollten • Warum Sie mit Mut zur Unvollkommenheit am erfolgreichsten sind • Wie Sie mit Stutenbissigkeit umgehen • Wie Sie damit umgehen, dass »Autoritäten« plötzlich jünger sind als Sie

#### **6. PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT . . . . . 165**

Warum jetzt so viele Ehen zerbrechen • Wie Sie mit einer jüngeren Nachfolgerin umgehen und was Sie ihr voraushaben • Warum

Lebenserfahrung sexy macht und Sie deshalb gerade mit über 40 besonders attraktiv sind • Wie Sie sich einen neuen Partner angeln • Warum ein »Toy Boy« nun eine gute Wahl sein kann • Warum ein »Sugar Daddy« auch Vorteile hat • Wie Sie ohne Partner glücklich werden • Warum Scheidentrockenheit kein Weltuntergang ist • Wie Sie im Notfall bei Neonlicht die Fassung wahren

## **7. FAMILIE & ANDERE CLAN-MITGLIEDER . . . . . 199**

Wie Sie mit der tickenden Uhr umgehen • Wie Sie vermeiden, eine nervige Ü40-Latte-macchiato-Mutter zu werden • Wie Sie überleben, wenn der Zug abgefahren ist • Wie Sie überleben, wenn Sie keine Kinder möchten • Wie Sie Ihren Pubertisten erläutern, dass Sie gerade ebenfalls tief im Hormonchaos stecken • Wie Sie die leeren Zimmer Ihrer Kinder ertragen, wenn Ihre Kinder erwachsen werden • Wie Sie sich jung fühlen, wenn jemand Sie »Oma« nennt • Wie Sie sich darauf vorbereiten, dass Sie bald nicht mehr Ihren Kindern, sondern Ihren Eltern die Windeln wechseln müssen

## **8. FREUNDE, FREIZEIT & FAULENZEN . . . . . 227**

Warum Sie auch mit 40 noch richtig abrocken sollten • Wie Sie eine durchzechte Nacht überleben • Warum Sie jetzt nicht mehr zu jedem nett sein müssen • Warum Frauenfreundschaften jetzt so wichtig sind • Wie Sie sich auf ein erstes Klassentreffen nach 20 Jahren vorbereiten • Wie Sie alte Freundschaften wiederentdecken • Wieso ein Hobby obligatorisch in den Alltag integriert gehört • Wie Sie sich auf den Verlust Ihrer Kindheitshelden vorbereiten

## **9. BORN TO BE WILD MILD ODER**

### **WIE SIE DEN REST IHRES LEBENS ÜBERLEBEN . . . . . 251**

Wie Sie das befreiende Gefühl, nichts mehr zu verpassen, richtig auskosten • Wie Sie Ihre Handicaps zum Positiven wandeln und Ihre Macken kultivieren • Wie Sie ein Role Model werden • Wie Sie eine Bucketlist anlegen • Was Sie bei Ihrer Selbstfindung einplanen müssen

**10. EGO-BOOSTER – SCHNELLE LÖSUNGEN FÜR MIESE TAGE . . . . 263**

Wie Sie sich älter machen, um jünger zu wirken • Wie Sie einen *Bad Hair Day* retten • Wie Sie glaubwürdig Ihr Alter nach unten korrigieren – wenn es sein muss • Wie Sie sich ein persönliches Ego-Booster-Portfolio basteln

**DANKE . . . . . 273**

**QUELLEN . . . . . 276**