

INHALT

1. MIT 60 FÄNGT DAS LEBEN AN

<i>Zwölf Anzeichen, dass es mit dir bergab geht</i>	6
<i>Wie alt fühlst du dich?</i>	9
<i>Senioren im Film</i>	14
<i>Welcher Seniorentyp bist du?</i>	15

2. GELD

<i>Warum sind alle Studenten dreckige, faule Schmarotzer?</i>	23
<i>Wie man mit einer kleinen Rente auskommt</i>	26
<i>So verbrütest du das Erbe deiner Kinder</i>	30
<i>Wo ein (letzter) Wille ist ... Nicht nachlassen für den Nachlass!</i>	33

3. WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

<i>Warum sind junge Leute ahnungslose, desinteressierte, komasaufende Ganoven?</i>	36
<i>Nostalgie: Darin liegt die Zukunft</i>	38
<i>Hashtags und Festplatten: Bei moderner Technik mit dabei</i>	42
<i>Fahrtipps für Oldies</i>	44
<i>Grantig, verbittert und verwirrt</i>	50

4. HOBBIES

<i>Warum hassen junge Leute Gartenarbeit?</i>	52
<i>Kaffeekränzchen, Backen und Bingo</i>	55
<i>Gehstock-Karate</i>	58
<i>Freunde fürs Leben: Warum kleine Hunde besser sind als große</i>	61
<i>Spätblüher: Mach's wie Susan Boyle</i>	64

5. SOZIALLEBEN

<i>Die besten Tipps zum Umgang mit Generation Z</i>	67
<i>Trenn dich von alten Freunden und such dir neue</i>	70
<i>Kneipentouren mit dem Seniorenpass und andere Trinkspiele</i>	72
<i>So bringst du deine Kinder dazu, dich öfter/seltener zu besuchen</i>	76
<i>Altenheime und wie man ihnen entgeht</i>	79

6. LIEBESLEBEN

<i>Warum leben junge Leute so ungesund?</i>	81
<i>Sieben Zeichen, dass du noch attraktiv bist</i>	83
<i>Bist du ein Puma oder Panther?</i>	85
<i>Wer rastet, der rostet</i>	90

7. HÄUSLICHE BEHAGLICHKEIT

<i>Warum leben junge Leute zur Untermiete?</i>	92
<i>Einrichtungstipps für Pensionäre</i>	95
<i>Sicherheitstipps für den Haushalt</i>	98
<i>Pimp deinen Treppentlift: Die tollsten Technikspielereien</i>	101
<i>Besser horten als recyceln!</i>	103

8. UNTERWEGS

<i>Straßenverkehrsordnung für Oldies</i>	107
<i>Ich bin doch nicht taub! (Na ja, eigentlich schon.)</i>	113
<i>Wie man sich über absolut alles beschwert</i>	114

9. GESUNDHEIT UND FITNESS

<i>Schmerz, Leid und körperliche Beschwerden</i>	117
<i>Stürze und wie man sie vermeidet</i>	120
<i>Anleitung für Arztbesuche</i>	122
<i>Nie wieder schlaflos</i>	125

10. KÖRPERBILD UND MODE

<i>Warum ziehen junge Leute ihre verdammten Hosen nicht hoch?</i>	127
<i>Die acht Körpertypen</i>	130
<i>Sieben Prinzipien, wie du dich altersgerecht kleidest</i>	133
<i>Botoxen oder nicht?</i>	138
<i>Senioren-Stil Gebote und Verbote</i>	140

11. SPASS UND ABENTEUER

<i>Warum sind junge Leute solche naiven, abenteuergeilen und adrenalingetriebenen Hipster?</i>	142
<i>Tipps für eine Bucket-Liste</i>	144
<i>Es ist nie zu spät, sich das Joggen abzugewöhnen</i>	148

12. WEITERENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHE KREATIVITÄT

<i>Warum glauben junge Leute, sie hätten immer Recht?</i>	150
<i>So wirst du Superoma/ Superopa</i>	152
<i>12 Zeichen, dass du abbaust</i>	158