

# INHALT

## 1. MIT 60 FÄNGT DAS LEBEN AN

Zuviel Anzeichen, dass es mit dir bergab geht	6
Wie alt fühlst du dich?	9
Senioren im Film	14
Welcher Seniorentyp bist du?	18

## 2. GELD

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

## 3. WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

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

## 4. HOBBIES

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

## 5. SOZIALLEBEN

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

## 6. LIEBESLEBEN

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

<b>7. HÄUSLICHE BEHAGLICHKEIT</b>	
Warum leben junge Leute zur Untermiete?	92
Einrichtungstipps für Pensionäre	95
Sicherheitstipps für den Haushalt	98
Pimp deinen Treppenlift: Die tollsten Technikspielerien	101
Besser horten als recyceln!	103
<b>8. UNTERWEGS</b>	
Straßenverkehrsordnung für Oldies	107
Ich bin doch nicht taub! (Na ja, eigentlich schon.)	113
Wie man sich über absolut alles beschwert	114
<b>9. GESUNDHEIT UND FITNESS</b>	
Schmerz, Leid und körperliche Beschwerden	117
Stürze und wie man sie vermeidet	120
Anleitung für Arztbesuche	122
Nie wieder schlaflos	125
<b>10. KÖRPERBILD UND MODE</b>	
Warum ziehen junge Leute ihre verdamten Hosen nicht hoch?	127
Die acht Körpertypen	130
Sieben Prinzipien, wie du dich altersgerecht kleidest	133
Botoxen oder nicht?	138
Senioren-Stil: Gebote und Verbote	140
<b>11. SPASS UND ABENTEUER</b>	
Warum sind junge Leute solche naiven, abenteuergeilten und adrenalingetriebenen Hipster?	142
Tipps für eine Bucket-Liste	144
Es ist nie zu spät, sich das Joggen abzugewöhnen	148
<b>12. WEITERENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHE KREATIVITÄT</b>	
Warum glauben junge Leute, sie hätten immer Recht?	150
So wirst du Superoma/ Superopa	152
12 Zeichen, dass du abbaust	158