

# Inhalt

Die Leiden der jungen M. oder der Beginn der Diät.....	7
Vorwort.....	9
Ansichtssache.....	13
Der große Schritt.....	16
Es lässt sich nicht aufhalten .....	20
An dieser Frau stimmt alles.....	23
Schöner geht nicht? .....	28
Die 50er sind die neuen 30er.....	31
Die Mathematik des Alterns .....	34
Es ist noch alles drin .....	39
Zu spät ist es für gar nichts.....	43
Und alle über einen Kamm.....	49
Zu schön, um echt zu sein? .....	51
Geheimrezepte und Vorher-Nachher-Bilder .....	58
Bei rechtem Licht .....	63
Wenn Hochmut brennt.....	66
Haare.....	73
Eitelkeit als Mittel zum Zweck.....	77
Altern .....	80
Ob ich eitel bin?.....	83
Wann geht es los?.....	86
Wie Gott uns schuf .....	89
Eine Frage der Perspektive.....	93
Wenn die Sicht nachlässt .....	95

<b>Ansatzschwäche</b> .....	<b>98</b>
<b>Frauengespräche</b> .....	<b>101</b>
<b>Halt den Kerl bloß fest</b> .....	<b>107</b>
<b>Ganz fix abgehängt</b> .....	<b>110</b>
<b>Man kann nicht immer schön sein</b> .....	<b>113</b>
<b>Von konsequenter Ernährung</b> .....	<b>117</b>
<b>Von Hashtags, Verlinkungen und Stalkern</b> .....	<b>122</b>
<b>Und wo wir schon mal dabei sind</b> .....	<b>127</b>
<b>In Würde altern</b> .....	<b>132</b>
<b>Emanzipation</b> .....	<b>138</b>
<b>Mängellexemplar</b> .....	<b>142</b>
<b>Hilfen für Senioren</b> .....	<b>146</b>
<b>Mit gutem Beispiel voran</b> .....	<b>148</b>
<b>Du hast es leicht</b> .....	<b>151</b>
<b>Du traust dich was</b> .....	<b>157</b>
<b>Okay, ich liebe sie</b> .....	<b>164</b>
<b>Bestzeiten</b> .....	<b>169</b>
<b>Liebe I.</b> .....	<b>175</b>
<b>Liebe II.</b> .....	<b>177</b>
<b>Von Freunden und Menschen, die keine mehr werden</b> 180	
<b>Von Draht- und anderen Eseln</b> .....	<b>185</b>
<b>Sex im »Alter«</b> .....	<b>188</b>
<b>Von Mann und Frau</b> .....	<b>192</b>
<b>Die besten Jahre</b> .....	<b>197</b>
<b>Erfahrungen</b> .....	<b>202</b>
<b>Was haben wir gelernt?</b> .....	<b>210</b>
<b>Danke!</b> .....	<b>214</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>216</b>