

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

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