

# Inhalt

Vorwort: Der Ofen ist aus	7
Was nun, Frau Pohl?	13
Lost in Alterssichtigkeit	18
Alter, färbt das ab?	24
Alle schreien	31
Gehweg-Nazi	39
White Russian auf dem Bierbike	47
Wo sind nur die coolen Leute hin?	54
Männer sind Schweine	61
Corona-Blues	68
Die Vermessung wesentlicher Sinnesorgane	75
Bumm, Bumm, Boomer	83
Sommerloch ohne Musik	89
Superwoman, Ken und ich auf dem Wakeboard	96
Die vorläufige Liste – eine Zwischenbilanz	103
Einsamkeit hat viele Namen	108
Die Spotify-Demenz	115
Joggin' Joe – Hooya!	124

Innere Faltenfreiheit	131
Präsenile Bettflucht	139
Der Cocktailparty-Effekt	146
Der weiße Mann auf dem Meer	153
Forever Young – der 18. Geburtstag	160
Schub-i-du	166
Christina Pohls persönliche Medizin-Hotline	173
Hippie 2.0	180
Die Zukunft liegt in Teppichfransen und Stromautos	186
Die endgültige Liste	195
Was ich mal mache, wenn ich wirklich alt bin	201
 Dank	207