

Inhalt

In der Talsohle des Glücks

Ein Vorwort zu den mittleren Jahren

7

Zelltod, Meno- und Andropause

Die biologischen Fakten der Lebensmitte

15

Geht da noch was?

Die Suche nach dem erfüllenden Job

35

Kind oder Katze

What's up in the nest?

49

Heinz und Hannelore

Wer pflegt wen?

67

Bauchfrei, Cap, Jeans mit Riss

Geht das noch?

89

Middlesex

Verliebt, verspielt, verlernt

109

Pimp
Das Anti-Aging-Programm

127

Pump
Muskelaufbau und Muskelschwund

141

Mittendrin am Ende
Warum Liebe scheitert

155

Heim und Hochbeet
Rückzug mit Pinsel und Gartenschere

171

Haare und Härchen
Gezupft, gefärbt, neu gepflanzt

187

Dicker als Wasser
Ein Hoch auf die Freundschaft

201

Vorsicht, zerbrechlich!
Der Rausch, der Tod und das Leben

221