

INHALT

EINFÜHRUNG: Geburtstagsblues 11

1. Was das Alter alt aussehen lässt 33
2. Bewegung: *In corpore sano* 55
3. Kreativität: Alte Hunde, neue Tricks 84
4. Arbeit: Alle Mann an Deck 108
5. Image: Neuer Style fürs Älterwerden 144
6. Technologie: Aktiv im Informationszeitalter 171
7. Glück: Selbstbestimmt statt fremdgesteuert 186
8. Attraktivität: Unwiderstehliche Anziehungskraft 211
9. Romantik: Das Herz hat keine Falten 237
10. Soziales Engagement: Wir statt ich 261
11. Über die Generationen hinweg:
Gemeinsam sind wir stark 280

FAZIT: Die Zeit ist reif 312

Danksagung 330

Zwölf Regeln für Lachfalten und ein glückliches Altern 332

Weiterführende Literatur 334

Anmerkungen 336

Über den Autor 349