

Inhalt

Vorwort – oder warum wir <i>fast forward</i> von der Kindheit zum Alter gesprungen sind	9
I. Der Anfang	13
Wann bin ich alt?	13
Vom «U-» zum «Ü-» und bis zum goldenen Plus .	16
Was kommt nach dem «Gold»?	21
Erste Altersanzeichen: Müdigkeit und Matratzen-Talks	24
Senile Feuchtgebiete	29
Je schneller desto langsamer	31
Die liebe Mühe mit der Technik	35
Von Macken und Nostalgie	44
II. Das Ende	51
Der Anfang vom Ende	51
Helfen Ruhm und Ehre?	52
Der Sinn des Lebens	59
Zurückblicken statt nach vorne	63
Begrenztheit des Lebens – Zumutung oder ein Glück?	64
Zwischen den Welten	67
Wenn das Sterben alltäglich wird	71
Aktivierung gegen den Altersblues?	75
Gibt es einen wünschenswerten Tod?	83
Exit oder der Wunsch nach Selbstbestimmung	89
Vorkehrungen für das eigene Ableben	96
III. Und alles dazwischen	101
Am Anfang steht die Menopause	101

Kleiner Knigge fürs Alter?	108
Sex im Alter	112
Spuren verwischen: Botox und Co.	117
Wenn Gesundheit nicht mehr der Normalfall ist	126
Wie teuer darf das Alter sein?	129
Die Alten, marktwirtschaftlich betrachtet	134
Altersdiskriminierung	137
Länger arbeiten – aber keiner will dich	140
Pensionierung – was nun?	143
Altersweise oder lächerlich?	151
Die Alten regieren die Welt	153
Macht das Alter konservativ?	157
Wohnen im Alter(sheim)	158
Selbstbestimmung versus Bevormundung	165
Daheim bleiben – koste es, was es wolle	172
Wie altersgerecht sind altersgerechte Wohnformen? .	179
Hommage ans Alter	187
Leicht ist es nicht	187
Niemals reif fürs Alter	189
Massaker oder Erleuchtung?	191
Was wir tatsächlich gewinnen	193
Hommage an die wirklich Alten	200
P.S. Glücklich alt werden	205