

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Unsere Gesellschaft wird älter	8
Konsequenzen aus dem demographischen Wandel	9
Warum sind alte Menschen oft so unzufrieden?	11
Die Angst vor dem Alter ist völliger Quatsch	14
Alles nur Kopfarbeit!	16
Was macht die Generation „60+“ so attraktiv?	18
So bereiten Sie sich richtig aufs Alter vor	23
Welche Vorbereitungen fürs Alter wichtig sind:	24
50 verrückte Ideen, um cool alt zu werden, auf die Pauke zu hauen und das Alter zu genießen	41
Schlusswort	58