

Inhalt

Vorwort	4
Unsere Gesellschaft wird älter	7
Konsequenzen aus dem demographischen Wandel	8
Warum sind alte Menschen oft so unzufrieden?	10
Die Angst vor dem Alter ist völliger Quatsch	13
Die Kräfte Ihres Unterbewusstseins	14
Alles nur Kopfarbeit!	15
Was macht die Generation „60+“ so attraktiv?	19
So bereiten Sie sich richtig aufs Alter vor	24
Welche Vorbereitungen fürs Alter wichtig sind	25
50 verrückte Ideen, um gesund älter werden, auf die Pauke zu hauen und das Alter zu genießen	44
Schlusswort - Aufrichtigkeit	65