

INHALT

Vorwort	9
1. Wohin geht die Reise?	13
War's das?	14
Wird jetzt alles anders?	15
Mein Körper, mein Buddy	17
Cooler Pläne für den Rest des Lebens	19
Meine Zukunft beginnt jetzt – geht doch!	20
Meine Lieblingsfragen fürs Hier und Jetzt	23
Leben ≠ Ponyhof	24
Die Wissenschaft sagt: Es wird tatsächlich alles gut!	26
Lebensglück gibt's phasenweise	27
Auch hier: Der kleine Unterschied	30
Einfach machen	32
Keine Angst!	34
I do it my way	35
Magic to go	37
2. Fühle ich mich jünger, als ich aussehe?	39
Alt – was ist das?	40
Jung alt oder alt alt?	41
Es ist nur eine Zahl ...	43
Jung = schön = kompetent	44
Bloß nicht alt aussehen!	45
»Ist die echt so?«	48
Bin ich, wie ich aussehe?	51
Das letzte weibliche Einhorn	53
Trau keiner über 45 ...	55

Was guckst du?	57
Ich und die anderen	58
Was passiert, passiert ...	60
Vollkommen unvollkommen	67
I do it my way	69
Magic to go	70
3. Wie viel Gesundheit ist gesund?	71
Gesund oder nicht gesund – das ist hier die Frage	75
Krankmacher »Älterwerden«?	76
Altmacher Stress	79
Das Richtige tun	83
Vor Gurus wird gewarnt	85
Die »Kann ich dagegen nichts einnehmen«-Frage	89
Wunder gibt es immer wieder ...	91
Vorbildhaft	93
I do it my way	95
Magic to go	103
4. Ist weniger wirklich mehr?	105
Das Desperate-Housewives-Syndrom	107
Entlarvt: Der Ego-Shooter	111
Was wir von Männern lernen können (ja, wirklich!)	113
Und jetzt die grausame Wahrheit:	
Warum wir (einfach so) dicker werden	115
Wenn Östrogen zur Domina wird	118
Noch mehr Zunehmfallen gefällig?	119
Spezial-Zunehmfall: Diät-Wahnsinn	122
Und jetzt?	124
Lieber ein bisschen rund und fit	
als schlank und unfit	126
Essen für Fortgeschrittene	128

Relax!	131
Was geht noch?	133
I do it my way	140
Magic to go	143
5. Warum nur immer diese Action?	145
Ist Sport wirklich Mord?	149
Die Sport-ist-was-für-Dummies-Hypothese	150
Warum kein Sport auch keine Lösung ist	151
Wer sich weniger bewegt, ist schneller tot	153
Dann mal los! Ein paar gute Gründe	156
Aber bloß nicht so!, oder: Was wir von Männern nicht lernen sollten!	159
Bewegung/Action – Ihr persönliches Bonusheft	162
I do it my way	172
Magic to go	173
6. Connections – mit wem bin ich verbunden?	175
I love to love	179
Ewige Liebe?	181
Aus und vorbei	184
Beziehungskillerinnen	188
Ist da jemand?	193
Weiblich, Single, 50	196
Die Sache mit der schönsten Nebensache	198
Küssen kann man nicht alleine	200
Gäste im Hotel Mama	202
Alt, älter, Eltern	206
Glücklichmacher Wahlverwandtschaften	210
Beziehungen machen reich	214
I do it my way	216
Magic to go	217

7. Courage – ab durch die Mitte!	219
Kraftquelle emotionale Intelligenz	222
Ich bin mein Leben	224
Aktiv im Hier und Jetzt	225
Sein Lebensziel im Auge behalten	227
Echt stark durch die Mitte	229
»Werde, der du bist!«	231
Apropos Zeit	232
Wie mir die Ureinwohner Australiens zur Kraftquelle wurden	234
Die Weisheit der Aborigines	236
Kraft für die zweite Lebenshälfte	239
Die leisen Helfer: Dankbarkeit und Demut	240
Kraftquelle Spiritualität	243
I do it my way	244
Magic to go	245
Zum Schluss ...	247
Danksagung	250
Quellen	251
Bücher von Franziska Rubin	254
Über die Autorinnen	255