

10 Einleitung: Was wir ab 45 brauchen

Dr. phil. Petra Kiedaisch

Warum dieses Buch? **11** Was ist die Zweite Pubertät? **13**
Welche Generationen sind gemeint? **15** Wir sind viele! **16**
Was heißt das für mich? Wie hilft uns dieses Buch? **19**
Zum Inhalt **20**

24 Philosophie: Ideen, die wir brauchen

Prof. Dr. Martin Gessmann

Orientierung und Raum: Wo bin ich wirklich zuhause? **27**
Orientierung und Zeit: Wenn das Leben morgen zu Ende
wäre, hätte ich wirklich gelebt? **30** Bewusstsein **31**
Erkenntnis: Wenn man die Welt nicht mehr versteht **33**
Handlung, Moral: Ist mir klar, was ich wirklich tun soll? **34**
Hoffnung: das Leben ist ein Reißverschluss **35** Ästhetik:
What a wonderful world it could be **37** Erscheinung: Die
Welt, wie sie eigentlich sein sollte **38** Ein Ende finden –
oder: mit etwas abschließen können **38** Checkliste **41**

42 Psychologie: Entscheidungen und Beziehungen, die wir brauchen

Dipl. Psych. Claudia Kühner (M.A.)

Blick zurück – Geworden sein **44** Der Anfang **45** Meilen-
steine der Entwicklung **45** Verpasste Chancen **47** Verluste
in Traum und Wirklichkeit **49** Das Hier und Jetzt, Acht-
samkeit **50** Identität und Lebensbereiche **51** Identifika-
tion von Blockaden **52** Beziehungen **54** Blick nach vorn
– Ihre Zukunftsgestaltung **57** Bekenntnis zu Werten **58**
Leben mit Zukunftsangst **59** Checkliste **61**

62 **Medizin: Gesundheit und Vorsorge, die wir brauchen**

Dr. med. Suso Lederle

Risikofaktoren, Prävention, Vorsorgeuntersuchungen **63**
Arteriosklerose vorbeugen **67** Cholesterin, Blutfettwerte
– regelmäßig checken lassen **67** Herzinfarkt – Vorboten
erkennen **69** Blutdruck – im Zaum halten **70** Schlag-
anfall – im Notfall schnell handeln **73** Arterielle Ver-
schlusskrankheit – auf gute Durchblutung achten **75**
Metabolisches Syndrom – Zeitbombe Diabetes **76** Über-
gewicht – als Risikofaktor ernst nehmen **77** Bewegung,
Sport – die Alleskönner **79** Krebs **81** Wechseljahre **83**
Stress **84** Checkliste **87**

88 **Ernährung: Lebensmittel und Essgewohnheiten, die wir brauchen**

Dr. rer. nat. Petra Forster

Wechseljahre – für uns alle **89** Lebensmittelqualität und
-kombination **90** Stoffwechsel und Fette **91** Nahrungs-
ergänzungsmittel und Superfoods **93** Knochendichte **96**
Mood Food gegen das Stimmungstief **96** Hitzewallung,
Thermoregulation und Düfte **97** Bewegung – Fitness und
Schlaf **99** Haushaltsmanagement und Wochenplanung **101**
Menüaufbau für Eilige **105** Checkliste **108**

110 Recht: Verträge und Dokumente, die wir brauchen

Rechtsanwalt Christian Hald, Rechtsanwältin Anja Heine

Familien- und erbrechtliche Vorsorge **112** Ich für mich: Rechtliche Betreuung **113** Ausnahme: Ehegattennotvertretungsrecht **115** Vorsorgevollmachten **116** Betreuungsverfügung **120** Patientenverfügung **120** Organspendeausweis **122** Generalvollmacht **122** Nachlassregelungen **122** Pflichtteil **123** Ehegattenerbrecht **126** Steuerrecht **126** Testament **127** Vermächtnis **128** Erbvertrag **129** Testamentsvollstreckung **129** Wir für uns: Ehevertrag **130** Partnerschaftsverträge **132** Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen **133** Ich/Wir als Eltern: Sorgerechtsverfügung und -vollmacht eigene Kinder **135** Ich/Wir für Eltern: Vorsorgevollmacht eigene Eltern **137** Checkliste **138**

140 Pflege(ver)sicherung: Unterstützung für unsere Eltern, die wir brauchen

Prof. Dr. Thomas Klie

Was heißt hier Pflege? Zwischen professioneller Versorgung und privater Sorge **141** Philosophie und Architektur der deutschen Pflegeversicherung **143** Kein „Pflegefall“: Was heißt Pflegebedürftigkeit! **145** Was bietet die Pflegeversicherung? Leistungen zwischen daheim und Heim **148** Von wegen Wahlfreiheit: oder wenn der Pflegemarkt nicht (mehr) funktioniert **156** Wichtig und häufig nicht genutzt: Beratung **159** Pflegerepublik Deutschland: ein paar Zahlen **161** Für mich wird gesorgt sein: Die Boomer gehen in Rente **163** Checkliste **166**

168 Finanzen: Strategien und Pläne, die wir brauchen

Prof. Dr. Philipp Schreiber

Renteneintrittszeitpunkt: Wann gehe ich in Rente? **169**
Wie viel Geld benötige ich im Ruhestand? **172** Renten-
einkommen: Was kann ich von der gesetzlichen Rente
erwarten? **174** Einkommen aus Betriebsrente und pri-
vater Rentenversicherung **176** Sparen und Anlegen: Das
Aktienportfolio zur Altersvorsorge **178** Entsparen: Finan-
zierung des Konsums im Alter durch angespartes Ver-
mögen **181** Immobilien: Mieten, Kaufen, Verkaufen? **182**
Verkauf der eigenen Firma und Fragen der Nachfolge **184**
Versicherungen: die wichtigsten Versicherungen im
Alter **185** Kredite tilgen oder neu finanzieren? **186**
Checkliste **188**

190 Religion: Glaube, den wir brauchen

Pfarrer Georg Eberhardt

Die Gretchenfrage **191** Was ist dir wichtig? **193** Formen
des Glaubens **194** Kontemplation **196** Motivation im
Alltag **198** Die Kraft des Glaubens, Resilienz **199** Leben
mit Verlust, Trauer, Krankheit, Schuld **201** Zusammen-
leben und Zusammenhalt **202** Seelsorge und praktische
Hilfen **204** Checkliste **205**

206 Quellen, Literatur und Links, die wir brauchen

Autorinnen und Autoren **215** Widmung, Dank **219**
Impressum **222**