

# Inhalt

|   |        |
|---|--------|
| Vorwort .....   | VII    |
| 1. Eine Grundsatzentscheidung ist fällig.....                           | 1      |
| 2. Was ist das denn ... alt werden? .....                               | 7      |
| 3. Wann sind wir eigentlich alt?<br>Alt werden, ein Etappenrennen ..... | 9      |
| 4. Wo alt werden? „Daheim“ oder „im Heim“? ....                         | 15     |
| 5. Die schönen Dinge beim Altwerden .....                               | 23     |
| 6. Ein paar Ratschläge vom Doktor .....                                 | 27     |
| 7. Auch die „Seele“ wird alt .....                                      | 47     |
| 8. Von Stolpersteinen auf dem Weg zum<br>Lebensgipfel .....             | 55     |
| 9. Das Tier im Haus erspart den Seelenklempner ..                       | 61     |
| 10. Von Fallstricken auf dem Weg zum Lebensgipfel                       | 65     |
| 11. Kalt kann's werden, auf dem Weg nach oben....                       | 77     |
| 12. Von Rechten auf dem Weg zum Lebensgipfel<br>und Eubiosie .....      | 83     |
| <br>Ratschläge für den Altwerde-Alltag<br>und die Altwerde-Seele .....  | <br>89 |
| <br>Literatur.....  | <br>90 |