

Inhalt

Vorwort	VII
1. Eine Grundsatzentscheidung ist fällig.	1
2. Was ist das denn ... alt werden?	7
3. Wann sind wir eigentlich alt? 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 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 und Eubiosie	83
 Ratschläge für den Altwerde-Alltag und die Altwerde-Seele	 89
 Literatur	 90