

Inhalt

Vorwort	7
VORBEREITUNG	11
DER DRITTE AKT	14
DAS ERWACHEN IM MUSEUM FÜR KOCHKUNST	21
PROPHYLAXE	26
GUTER INPUT STATT NEGATIVPROPAGANDA	40
BESTANDSAUFNAHME	54
WO GEHÖRE ICH HIN?	59
Ü50 ALS CHANCE	67
ALTER IST RELATIV	74
DER RUHESTAND	83
SELBSTWERTGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT	92
ALLEIN ODER ZU ZWEIT?	116
ABSTAND ZUR EIGENEN PRÄGUNG	154
ERNÄHRUNG	164
KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT	178
FITNESS	182
DIE LEBENSZEIT MIT SINN FÜLLEN	204
FINANZEN	224
SEX IM ALTER	229
WENN'S ANS ENDE GEHT	231
RELIGION UND GÖTTLICHKEIT	238
WO WILL ICH HIN, WENN ICH MAL ALT BIN?	248
MEDITATION	259

EPILOG: EINE NEUE ÄRA	265
ANHANG FÜR DIE DAMENWELT: DAS ÄUSSERE	270
Dank	281
Quellen	283