

# **Inhalt**

Vom Glück des Südens – ein Vorwort	7
1	
Eine Hand wäscht die andere	13
2	
Lauf langsam	27
3	
Iss gut und trink viel	43
4	
Bedenke das Alter	75
5	
Lebe laut und liebe ständig	93
6	
Sei gütig zu dir selbst und vertrau deinem Umfeld	113
7	
Sprich mit Gott	133
8	
Arbeite, um zu leben	149
9	
Fürchte nicht das Außen	167
10	
Zieh in den Süden	185
Auf das süße Leben – ein Schlusswort	201
Dolce Vita von A bis Z	209
Dank	237