

INHALT

Vorwort	5
<i>Anselm Grün</i>	
Die hohe Kunst des Älterwerdens	6
Einleitung	7
Der Sinn des Alters	14
Literatur	25
<i>Joachim Fuchsberger</i>	
Altwerden ist nichts für Feiglinge	26
Vom Boandlkramer und Weißwursthimmel	27
Das hat's früher nicht gegeben....?	30
Altwerden ist nichts für Feiglinge	38
<i>Jane Fonda</i>	
Selbstbewusst älter werden	40
Bogen und Treppe	41
Der dritte Akt: Ganzwerdung	52
Lebensbilanz: Rückblick und Vorschau	56
<i>Ruth Maria Kubitschek</i>	
Anmutig älter werden	64
Die Chance erkennen	65
<i>Sven Kuntze</i>	
Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müßiggang und Engagement	70
Das Recht auf Müßiggang	71

Bill Mockridge

<i>In alter Frische. Ein grauer Star packt's an</i>	100
Vital und Fit	101
Der Griff nach dem Strohalm	107
Alles aus einem (Auf-)Guss	115
Heidelberg und der Rest der Welt	119

Sissi Perlinger

<i>Ich bleib dann mal jung</i>	128
Der dritte Akt	129
Wo gehöre ich hin?	145
Ü50 als Chance	149

Seneca

<i>Von der Seelenruhe/Vom glücklichen Leben</i>	158
Von der Kürze des Lebens	159

Wilhelm Schmid

<i>Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden</i>	176
Vorwort	177
Gedanken zu den Zeiten des Lebens	184

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

<i>Glück kommt selten allein</i>	190
Alter Verwalter	191
Zukunft jetzt!	196
Stille halten	202