

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Wie es zu diesem Buch kam	
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	
Stellen wir unser Denken zum Alter auf den Kopf	27
Krank in der Jugend, fit im Alter? Es ist möglich.	29
Mit 91 Jahren auf den Fujiyama – Hulda Crooks	
Sich vom »Krankheitsdenken« nicht vereinnahmen lassen	49
»Nicht so viel über Krankheiten reden!« –	
Dr. Hermann Pünder, 90 Jahre	
Widrigkeiten sind dazu da, sie zu überwinden	61
»Get up and try!« – Hilda Kemp, 98 Jahre	
Kontakt mit Menschen – ein wahres Lebenselixier	81
»I like to meet people!« – Phyllis Self,	
Geschäftsfrau mit 102 Jahren	

Mut zum Neuen, Mut zum Wagnis – in jedem Alter Mit 85 das Abseilen entdeckt, »weil es Spaß macht« – Doris Long	95
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Ein längst überholter Glaube Allan Stewart: Bachelor werden mit 91 Jahren	113
Attraktivität im Alter »Mit 79 Jahren alle beeindrucken« – Ilse Pätau	125
Zukunft bewusst gestalten und erweitern	141
Der rote Faden im Leben Ein Beruf, der Berufung ist, hält lange jung Artist aus Leidenschaft – Konrad Thurano, 98 Jahre	143
Von der Offenheit des Geistes Altsein beginnt im Denken, Jungbleiben auch Spontan, neugierig, abenteuerlustig – Alter: 77, Name: Heidi Hetzer	161
Kreativität – das Anti-Aging-Mittel par excellence Anders sein, anders denken, Neues schaffen »Ich muss noch 50 Jahre leben, um all das zu verwirklichen, was ich im Kopf habe«, sagte Christian Gruhl – mit 80 Jahren	177

Wie Engagement das Alter zu dynamisieren vermag	
Engagement für andere macht das eigene Alter lebendig	189
»Statt Egozentrik: für den Nächsten da sein« –	
Friedrich Thimm, 90 Jahre	
.	
Die verborgene Kraft dahinter	
Neuanfang aus der Talsohle des Lebens	201
»Meiner Meinung nach sollte man im Leben danach	
streben, sich zu vollenden« – Anne R., 79 Jahre	
.	
Schlusswort	219
.	
Literaturhinweise und Empfehlungen	229
Über die Autorin	232