

Inhalt

Geleitwort von Dieter Birnbacher.....	8
Prolog I bis III	13
Prolog I.....	13
Prolog II	14
Prolog III.....	14
Plädoyer für ein selbstbestimmtes Sterben in Form von freiwilligem Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit (FVNF) – nicht nur für Hochbetagte	19
Grundsätzliche Überlegungen.....	19
Selbstbestimmung als oberstes Prinzip.....	19
Chronisch krank und/oder austherapiert	27
FVNF: Ein natürlicher Tod.....	35
Eine freiwillige Entscheidung.....	39
Palliativversorgung und Sterbefasten.....	46
Persönliche Überlegungen.....	52
Warum?.....	52
Schulmedizin? Nein danke.....	59
Meiner Zeit voraus	69
Immer schon war ich zu früh	69
Meine Nahtoderfahrung und die Weltbildfrage ..	73
Was wirklich zählt im Leben	81
Von hinten denken	86
Unser Wohnmodell – einer wird übrig bleiben	86
Offenes Sprechen mit der Familie und Freunden.....	92
Erfüllung letzter Wünsche.....	102

Leben bis zum Schluss	108
Wie schön, noch auf der Welt zu sein!	108
Lieber gut geschminkt als vom Leben gezeichnet.....	117
Vorbilder	121
Vollendung meiner Lebensaufgabe und Lebensbilanz	125
Ordnung schaffen	131
Mein Vermächtnis an die Kinder	135
 Praktische Überlegungen.....	 139
Vorbereitung meiner letzten großen Reise	139
Letzte-Hilfe-Kurse	143
Vertrauen	144
Formale Dinge.....	147
Meine Reisebegleitung	151
Plan B für den Notfall	157
Vorsorge ohne Familie.....	160
Sterben üben	163
Totenfürsorge und Totenwache	169
Sarggeschichten	176
Adieu	178
Bestattung	181
Die Trauerfeier und die Totenrede	186
Trauer.....	188
 Anhang	 194
Listen	194
Vorher	194
Währenddessen	196
Danach.....	197
Adressen	198
 Literatur.....	 205