

INHALT

Vorwort	7
Lange bei Gesundheit und Kräften bleiben	20
Gelenke und Muskeln in Bewegung halten	25
Für den Abbau der Leibesfülle sorgen	33
Alterserscheinungen einkalkulieren	37
Auf den Ruhestand rechtzeitig vorbereiten	42
Nichts mehr den zufälligen Umständen überlassen	52
Kontakt mit der Realität und Selbständigkeit bewahren	69
Der Mitwelt sympathisch bleiben	74
Mit unerledigt gebliebenen Konflikten fertig werden	81
Lebenserfahrungen für die junge Generation nutzbar machen	93
Über Vorurteile und falsche Anschauungen hinausgelangen	99
Den tieferen Sinn des Lebens und des Alters erkennen	115
Glück aus neu übernommenen Aufgaben	125