

## **Vorwort: Hinterm Ruhestand geht's weiter 11**

### **I. Die Lage 15**

- Verfluchte 50 16
- Der alte Sack, das bin ja ich ... 21
- Meine liebsten Denkverbote 28
- »Macht euch um mich keine Sorgen« 33
- Männer werden betreut, Frauen einsam 42
- Wer schreibt unsere letzten Kapitel? 45
- Der Trend geht zum Schwellkörperimplantat 49
- »Die Rente ist sicher« 54
- Vielleicht noch zwanzig gute Sommer 61

### **II. Die Modelle 65**

- »Artgerechte Haltung« 68
- Rollator, Rollstuhl, Kinderwagen, Burn-out 76
- Haus Erbenscheck 82
- »Auf dem Weg« 90
- Erfahrungen eines Pflegepraktikanten 98
- Ab in den Süden 119
- Die Chaospiloten 123
- »Unser Laden« 137
- Villa Germania – betreutes Trinken 142
- Brot im Reisfeld 151
- Das Robinson-Projekt 158
- Die Richtigmacher 161
- »Wat willstest denn in Polen?« 167
- »Ich würde so gern was Positives erzählen« 173
- Am Ende 179

### **III. Sechs Wege, das Alter zu entgiften 187**

1. Bewusstsein: Befreit eure Gedanken! 200
2. Lernen: Mehr Kunststücke! 211
3. Der Körper: Bewegt euch! 215
4. Soziale Kontakte: Bildet Banden! 222
5. Finanzen: Übt Bescheidenheit! 227
6. Spiritualität: Aufräumen, ordnen, Seele reinigen! 234

### **IV. Meine 24 Vorhaben 243**

### **Anhang: Es tut sich was – nützliche Adressen und Informationen 253**

- Wohnen 255
- Arbeit, Engagement & Freizeit 275
- Literatur/Quellen 279
- Musik, Filme 286
- Dank 287