

HINWEISE auf das, was sie bewegte

Gebet eines Klosterfräuleins	
aus versunkener Zeit	5
Ein bißchen verschrumpelt	7
»Altes Mensch«	10 ff.
Guten Tag, Gedanken!	15
Hilfe! Wo hab' ich mein Fahrrad abgestellt?	18
Die Erinnerungen überwuchern die Wahrheit	22 ff.
Wir gehören dazu wie alte Bäume	26
Wellenbewegungen	30 ff.
Der Rest in meinem Geldbeutel . . .	37 ff.
Dankbarkeit als Kern der Trauer	42
Ich glaube	46 ff.
Freiwillige Hilfsdienste	54 f.
Macht euren Mist allein!	57
Alternative Wohnmodelle	62 ff.
Un-Tage (off-days)	70 ff.
Geschepper um mich her (Gedicht)	75
Das Schrumpfen der Familie bedeutet	
Einsamkeit	77 ff.
Nachlassen der Kräfte	81 ff.
Transportprobleme auf Reisen	85 ff.
Witwe, 70, sucht Witwer, 70–75	88 ff.
Menschen mit Gebrauchsanweisung	92 ff.
Die Ur-Instinkte bleiben lebendig	98 f.
Kuren	99 ff.
Es geniert mich einfach!	105 ff.
Zehn Jahre mehr oder weniger	116

Umnachtet (Die große Angst)	117 ff.
Das beste Mittel gegen das Altern	123 f.
Auch Ärzte brauchen Informationen	125
Altwerden – ein Risiko	129
Samtbändchen für Alterskühlchen	132
Mündig	140
Haushaltshilfen – Zugehfrauen	142
Beleuchtung für Straßenräuber	145 ff.
Zehn-Tassen-Karte mit Rabatt	151
Nachlässe regeln	151, 155 f., 159 f.
Zusammensitzen wie um ein wärmendes Feuer	157 f.
Medikamente	162 ff.
Homöopathie	166 ff.
Ich funktioniere!	173
Das schwache Gedächtnis . . .	174 ff.
Man wird bequemer	180 ff.
» Weise alte Weiber «	183 ff.
Sie pflanzen Kartoffeln und Tomaten	188 f.
Geliebte kleine Wildnis	190 f.
Das Leben geht seinen Gang	196 f.
. . . mit offenen Augen auch in den Tod	198 ff.

Mit freundlicher Genehmigung der beiden Autorinnen
 ANNE BIEGEL und HELEEN SWILDENS zusammengestellt
 von HANNE SCHLEICH