

Inhalt

Zur Einführung	7
Richtig reisen	9
Auch Knochen altern	16
Wo werden wir bleiben?	22
Ältere Menschen im Straßenverkehr	29
Über das Glück	35
Zur Kur	42
Literatur als Lebenshilfe	48
Die Last der langen Weile	53
Ehrenamt	60
Heilsame Gespräche	66
Kraut und Kräuter	73
Knoblauch, die köstliche Knolle	77
Sex nach Sechzig	81
Das hohe Alter	86
Rheuma	91
Die Alterszuckerkrankheit	97
Der Zahn der Zeit	99
Von Tod und Trauer	104
Wer weiß denn, was bleibt?	112
Zu guter Letzt	118