

chancen ab 50

Konzepte für ein aktives Leben

von Rüdiger Boschmann



Gustav Lübbe Verlag

* 1

Inhaltsverzeichnis

Erklärung und warnende Gebrauchsanweisung	7
<i>Zwei Jahrzehnte mehr</i>	11
1. Was ist Altern?	12
2. Die Macher sind nicht jung	63
<i>Sich Überblick verschaffen</i>	97
3. Rechtzeitig Zwischenbilanz ziehen	98
4. Planung für ein neues Leben	128
5. Der beste Arzt ist gerade gut genug	167
<i>Hilf dir selbst!</i>	177
6. In dir wartet ein Gigant auf Befehle	178
7. Dem Körper sein Recht geben	196
<i>Mit 65 an die Zukunft denken</i>	219
8. Weg von der Müllhalde!	220
9. Die letzte Tür	254
<i>Quellennachweis</i>	264