

*Katja Holm*  
*Auf der Höhe*  
*des Lebens*  
*Guter Rat für*  
*spätejahre*  
*Hörnemann*

# *Inhalt*

7	Altern als Aufgabe	
15	Kranksein - überflüssig	
24	... wie man sich fühlt	>
33	Von Frau zu Frau	
46	Wenn es nicht mehr klappt	*
\$7	Ein typischer Fall	
67	Probleme, Probleme	
75	Der Mann in der sozialen Krise	
87	Vorurteile der modernen Industriegesellschaft	
99	Der Sprung über den eigenen Schatten	
112	Der reife Mensch und die Ehe	
127	Nur durch Übung bleibt man Meister	
141	Warum man sich keinen blauen Dunst vormachen sollte	
152	Kampf den Pfunden	
168	Freuden, auf die man nicht verzichten muß	
183	Es ist nie zu spät	
r 19 3	Pensionierung ohne Schrecken	
206	Beginn eines neuen Lebensabschnittes	
216	Mehr als Zeitvertreib	
233	Alterserotik und Altersehe	
242	Altersheim und Großfamilie	
253	Der Abschied	