

# Inhalt

1. Ein Vorfall in der U-Bahn 11
  2. Wie wir altern: Körper und Geist 28
  3. Auf die hundert zu: Michael DeBakey 74
  4. Entscheidungen treffen 102
  5. Drei, die es geschafft haben 134
  6. Eine Freundschaft in Briefen 164
  7. Unseren Lebensjahren Jahrhunderte hinzufügen 205
  8. Vom Jungbrunnen trinken 246
  9. Weisheit, Gleichmut, Fürsorge –  
Grundsätze für jedes Alter 283
  10. Ein Schlussakkord für das Altern 308
- Dank 321  
Register 325