

Jürgen Brater

**ICH  
BIN ALT.  
ICH DARF DAS!**

Von der wundervollen Freiheit,  
nicht mehr jung sein zu müssen

**riva**

# Inhalt

<b>Die Freiheit nehm ich mir</b> .....	9
<b>Das größte Geschenk: Zeit</b> .....	14
<b>Immer länger alt</b> .....	24
<b>Ein Freund, ein guter Freund</b> .....	34
<b>Ab in die Wüste!</b> .....	46
<b>Besser spät als nie</b> .....	58
<b>Altersmilde heißt Verzeihen</b> .....	67
<b>Alter schützt vor Torheit nicht</b> .....	78
<b>Mark Twain hat recht</b> .....	85
<b>Cool bleiben!</b> .....	93
<b>Macht Ruhestand krank?</b> .....	108
<b>Tu's doch einfach!</b> .....	114
<b>Das kleine Wörtchen »Danke«</b> .....	128
<b>Was heißt schon gesund?</b> .....	141
<b>Nein heißt Nein</b> .....	149

<b>Nichts als die Wahrheit ...</b> .....	159
<b>Auf der Pasithea</b> .....	171
<b>Muss das sein?</b> .....	177
<b>Zeit, zu genießen</b> .....	185
<b>Nach mir die Sintflut</b> .....	193
<b>Corona: Vom Glück, nicht mehr jung sein zu müssen</b> ....	199