

VORWORT	7	MUNTER UND MOBIL – SO BLEIBT IHR SENIOR	
DIE LEBENSERWARTUNG UNSERER HUNDE IST GESTIEGEN	8	GESUND IN BEWEGUNG	38
Wissenwertes über das Alter	10	Das richtige Maß an Bewegung	40
Erste Anzeichen des Alterns	11	Die richtige Art der Bewegung	42
Das Geheimnis des Alterns	12	Wenn das Herz schwach ist und die Gelenke schmerzen	44
		Nicht mehr ganz fit und doch in Bewegung	45
VON VORZÜGEN UND TÜCKEN DES ALTERS	16	DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG – FITNESS GEHT DURCH DEN MAGEN	48
Älterwerden im Team	18	Veränderungen im Stoffwechsel	50
Freizeit und Urlaub	20	Vitamine und Mineralstoffe	51
Alt, aber noch voll im Leben	21	Ergänzungsfuttermittel	52
Alter schützt vor Torheit nicht	23	Kalzium und Phosphor	53
DIE PFLEGE – GUTES TUN FÜR LEIB UND SEELE	26	Hochwertiges Eiweiß	54
Haut und Fell	26	Wasser ist Lebenselixier	55
Krallen	30	Wenn der Appetit weniger wird	56
Für die richtige Temperatur sorgen	30	Risiko Übergewicht	57
Augen, Ohren, Anal- und Geschlechtsöffnungen	33	Ernährung des kranken Hundes	60
Zähne und Maulhöhle	34	VERHALTENSÄNDERUNGEN – ALLES ÜBER DIE GEISTIGE FITNESS IM ALTER	62
Körper- und Maulgeruch	36	Typische Veränderungen im Verhalten	63
		Gibt es Alzheimer beim Hund?	66
		Wenn aus Macken ernsthafte Probleme werden	67
		Fitness-Training für Sinne und Geist	68

**GESUND UND MUNTER –
ALTERSVORSORGE BEDEUTET
FÜRSORGE**

Wenn aus Beschwerden Krankheiten werden	72
Der Altersvorsorge-Check	73
Der kostenlose Gesundheitspass	75
Narkose – Risiko im Alter?	76
Kranken- und Lebensversicherung	77
	78

**NATURHEILKUNDE UND PHYSIO-
THERAPIE – SANFTE HILFE BEI
ALTERSBESCHWERDEN**

Bach-Blüten-Therapie	80
Akupunktur	82
Homöopathie	86
Physiotherapie	88
Vitalität durch Gymnastik im Alltag	89
	91

**MIT ZUVERSICHT IN DIE ZUKUNFT –
AUF GUTE ALTE TAGE**

93

STICHWORTVERZEICHNIS

95