

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Herausforderungen und Konflikte des Alters	3
Die gesellschaftliche Stellung des alten Menschen im Wandel der Zeit	3
Was tun mit der vielen Zeit?	10
Wenn man Hilfe braucht	16
Die Grenzen akzeptieren	23
Wenn der Tod näher kommt	25
Was tun bei Krankheit?	38
Krankheitsvorsorge und Alternsprophylaxe	38
Medizin im Alter – Geriatrie	43
Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)	45
Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt	46
Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)	50
Bluthochdruck	53
Schwindel	55

Arterielle Verschlußkrankheit	56
Venöse Beinleiden	57
Chronische Bronchitis	59
Lungenentzündung	60
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	61
Gallensteine	64
Krebserkrankungen	64
Stuhlverstopfung (Obstipation)	69
Darmschwäche	70
Harnblasenschwäche	71
Prostatavergrößerung (Prostataademon)	74
Degenerative Gelenkveränderungen (Arthrosen)	76
Rheuma (Chronische Polyarthritits)	77
Knochenschwund (Osteoporose)	78
Knochenbrüche	80
Leistenbruch	81
Schlaganfall (Apoplex)	81
Hirnleistungsstörungen (Demenz)	87
Depressionen	90
Parkinson-Erkrankung	91
Augenerkrankungen	94
Ohrenerkrankungen	95
Zahnerkrankungen	96
Chancen und Freiheiten im Alter	97
Biologisches Altern	97
Vollwertige Ernährung	101
Körperliche Aktivitäten – Sport im Alter	116
Sexualität im Alter	123

Seelische Zufriedenheit	126
Geistige Fähigkeiten	131
Gesunder Schlaf	135
Ausblick	141
Anhang: Nützliche Adressen	144
Quellennachweise	151