

Inhalt

- 5 Vorwort
- 7 **ALTERN NEU DENKEN**
- 8 Altern – von Beginn an Teil des Lebens
- 13 Ruhestand gestern und heute
- 17 Hut ab vor den ganz Alten
- 23 **Extra:** Hilka de Groot – meine Tante Tatje
- 25 **DEM ALTERN AUF DER SPUR**
- 26 Warum altern wir?
- 29 Die Mechanismen des Alterns
- 38 Warum altert Eva anders?
- 41 **Extra:** Wie alt bin ich wirklich?
- 43 **DAS ALTER ZEIGT SEIN GESICHT**
- 44 Wie weit sind Sie noch »bei Sinnen«?
- 59 Herz, Niere und Co.
- 66 **Extra:** Was sich im Alter sonst noch ändert
- 69 **ERNÄHRUNG ALS ALTERSBREMSE**
- 70 Ernährung im Alter
- 75 Das richtige Gewicht für mehr Wohlbefinden
- 79 **Lebensnotwendige Nährstoffe**
- 94 **Extra:** Essen und Trinken – was mir wichtig ist
- 96 **Nährstoffbedarf im Alter**
- 101 Ernährung im Alter – Grundregeln
- 106 **Extra:** Pflanzliche Lebensmittel – gesund und lecker
- 108 **Der sanfte Weg zur gesunden Kost**
- 114 **Extra:** 95 Prozent vegan, überwiegend biologisch
- 116 **Mit Ernährung Krankheiten vorbeugen**
- 120 **Extra:** Gesunde und vollwertige Ernährung im Überblick
- 122 **Rezepte**
- 154 **Extra:** Snacks

**157 DEIN FREUND IM
ALTER SEI DER SPORT**

158 Bewegt durchs Leben

162 Wenn die Muskeln
schwinden

167 Muskelkraft aufbauen und
erhalten

171 **Übungen:** Kraftübungen

178 In Balance bleiben

184 **Übungen:** Balanceübungen

188 Power für die Ausdauer

204 **Extra:** So trainiert Hilka de Groot

206 Den Beckenboden nicht
vergessen

210 **Übungen:** Beckenbodenübungen

212 Yoga – Bewegung für den
ganzen Menschen

217 **Übungen:** Yoga auf dem Stuhl

222 **Übungen:** Yoga auf der Matte

227 Zu viele Pfunde? – Aber
Sport geht immer!

232 Osteoporose – mit Sport
vorbeugen

235 Der Demenz davonlaufen

238 **Extra:** So trainiert
Claus Leitzmann

240 Ihr persönliches Trainings-
programm

244 **Übungen:** Warm-up und
Cool-down

**251 KÖRPER, GEIST
UND SEELE
MÖCHTEN MEHR**

252 Das Geheimnis der
Nachtruhe

263 Immer top gepflegt

271 Den Geist anregen und
erhalten

280 Die Seele im Gleichgewicht
halten

**289 LUST UND LIEBE IN
SPÄTEN JAHREN**

290 Sex ist mehr als nur
Vergnügen

295 Sexualität im Wandel
der Zeit

304 Liebesleben im Alter

314 Service

315 Sachregister

317 Rezeptregister

317 Übungsregister

318 Die Autoren

320 Impressum