

Inhalt

Einladung zu einem neuen Blick aufs Alter	11
1 Alter ist nichts wert	17
Ein Versuch, Alter zu definieren	18
So sehen wir (und andere) das Alter	20
Unser Denken und unsere Sprache sind altersfeindlich	22
Was wir erwarten, geht in Erfüllung	24
Wir denken uns alt	28
Warnhinweis: Leben ist riskant	30
2 Diese Pflege braucht kein Mensch	33
Immer mehr Pflegebedürftige, dank Demografie und Politik	34
Man pflegt Hobbys, Räume und Menschen	36
Eine kurze Geschichte der Altenpflege	37
Achtung, hier pflegen Laien	40
Der angebliche Mangel an Geld und Personal	41
Ein Konzept für alle, wirklich alle Fälle	45
Was die Pflegeversicherung leistet (und was nicht)	49
Sprache ist verräterisch, auch in der Altenpflege	50
Hier liegt (im Sinne des Wortes) das Hauptproblem	53
Bis hierhin wenig Gutes über die Pflege	57
3 80 ist das neue 60	59
Alter ist nur eine Zahl, die Stars machen es vor	60
Von Generation zu Generation fühlen wir uns immer jünger	62

Inhalt

Nie mehr arbeiten – wirklich ein Traum?	66
Platz da, hier kommen die echten Influencer	68
Glück ist (k)eine Frage des Alters	70
In den „Blauen Zonen“ blüht das Alter	75
Lang, länger, Longevity	77
Weniger Beige, mehr Mick Jagger und Iris Apfel	80
4 Lang lebe die Reha	83
Reha im Wandel: Liegen ist out, Bewegen ist in	84
Muskelzellen scheren sich nicht um unser Alter	87
Die beste Medizin der Welt kostet so gut wie nichts	90
Der Wunderstoff aus dem körpereigenen Apothekenschrank	95
Auch das Gehirn lässt sich trainieren	97
Bewegung als Antidepressivum ohne Nebenwirkungen	102
Motivation ist (fast) alles	107
Im Alter werden wir weise statt dumm	115
5 Unser Weg der Erkenntnis	121
Lutz liest Marx und landet im Ghetto	122
„Erfindung“ der häuslichen Pflege, Putschversuch und Mauerfall	123
Auf der Suche nach dem Schlüsselproblem	126
Endlich wirkt der USP – aber anders als gedacht	133
Eine Stiftung soll den Durchbruch bringen	135
Und sie bewegt sich doch, die Pflegewelt	137

	Inhalt
6	Alles beginnt mit Kommunikation 141
	Altes Paradigma raus, neues Paradigma rein 142
	Entwicklung geht immer, in jedem Alter 145
	Jeder Mensch ist liebenswert, auf seine Art 147
	Was die Mitarbeitenden davon halten 150
	Auf Augenhöhe mit dem Patienten sein – wie beim Tanzen 153
	Besser verstehen, was der Patient wirklich sagt 162
	Offene Fragen bringen Gedanken und Gefühle ans Licht 167
7	Training bringt den Erfolg 171
	Erste Phase: Wir erfassen den aktuellen Zustand und die Entwicklungsgeschichte der Patienten 173
	Zweite Phase: Wir bewerten die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit 176
	Dritte Phase: Wir betrachten die größten Stärken und Schwächen 181
	Vierte Phase: Wir vereinbaren die Entwicklungsziele 183
	Fünfte Phase: Wir planen das Therapieprogramm 188
	Sechste Phase: Wir binden Angehörige, Ärzte und weitere Mitarbeitende ein 194
	Siebte Phase: Wir überprüfen den Therapieerfolg 199
8	Damit es auch funktioniert 205
	Mitarbeitende zu Mitstreitern schulen 206
	Supervision als echte Superpower einsetzen 208
	Führungskräfte in Überzeugungskräfte verwandeln 210
	Zeit als relative Größe begreifen (so wie Einstein) 212
	„Leuchttürme“ als Vorbilder nutzen 215

Inhalt

9	Jetzt sind Sie gefragt	221
	Beige oder Silver? Das ist hier die Frage	222
	Gegen „falsches“ Denken hilft richtig gute Ausbildung	224
	Pflege braucht Profis, die besser managen und führen	228
	Burn, baby, burn!	230
	Die Kunst des guten Alterns	233
	Danksagung	237
	Literatur	239