

# 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

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