

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
Altern - Was ist das eigentlich?	10
Menschen werden immer älter: woran kann das liegen?	14
Gründe für das Altern des Menschen	17
Wann beginnt der Alterungsprozess?	19
Wie wirkt sich die Lebensweise auf das Altern aus?	21
Zwischen dem kalendermäßigen und dem biologischen Alter können Divergenzen bestehen	24
Der ältere Mensch und die Jugend	26
Wie kann ich mich an der Jugend erfreuen?	27
Sollte ich Kontakte zu Kindern und Jugendlichen suchen?	31
Ist es ratsam, die Jugendsprache zu imitieren?	34
Auf das Alter kann man sich vorbereiten	36
Im Alter verändert sich die geistige Situation	40
Wie kann ich meine geistige Beweglichkeit und meine Kreativität bewahren?	41
Was tun bei zunehmender Vergesslichkeit?	46
Muss ich mangelnde Entscheidungsfreudigkeit hinnehmen?	50
Woher röhrt das Bedürfnis, sich mehr um sich selbst zu kümmern?	52
Wie kann ich eingefahrene Gleise verändern?	55
Was bringt es, sich auf Neues/Fremdes einzulassen?	58
Wie kann ich mich im Umgang mit moderner Technik anfreunden?	61

VI

Wie kann sich das Gedächtnis verändern; wie kann ich es trainieren?	64
Ist die Macht der Gewohnheit dominant?	67
Im Alter verändert sich die seelische Situation	70
Wie verändern sich das Ruhebedürfnis, der Wunsch nach Geborgenheit und die Psyche?	71
Was tun bei gestörtem Schlaf?	74
Wie kann man Depressionen und Ängsten begegnen?	77
Warum war „früher alles besser“?	80
Wie verändern sich Gefühle?	83
Warum wird es schwieriger, tolerant zu bleiben?	86
Gehören Egoismen, Starrsinn oder auch Geiz zum Älterwerden?	89
Bringt es Vorteile, sich seiner Korsettstangen zu entledigen?	92
Im Alter verändert sich die körperliche Situation	95
Wie verändert sich meine körperliche Verfassung?	96
Warum mehren sich meine „Wehwehchen“?	99
Wie kann ich meine Beweglichkeit erhalten?	102
Wie kann der „Motor“ morgens besser anspringen?	105
Warum sollte ich auf regelmäßige Spaziergänge achten?	108
Ist Joggen im fortgeschrittenen Alter anzuraten?	112
Wie kann ich Stürze gut vermeiden?	114
Was kann ich gegen nachlassende Fitness tun?	116
Muss ich zunehmenden Muskelschwund akzeptieren?	119
Förderliche Verhaltensweisen	121
Warum stärkt richtiges Atmen meine Gesundheit?	122

Wie können Einschränkungen beim Hören, Sehen, Fühlen vermindert werden?	125
Wie gehe ich mit schwindender Sexualität um?	127
Ist altersgemäße Kleidung förderlich?	130
Warum ist Prophylaxe erforderlich?	133
Warum ist ein regelmäßiger Gesundheitscheck ratsam?	135
Was ist für eine altersgemäße Ernährung zu beachten?	137
Pflege von sozialen Kontakten	141
Warum ist es sinnvoll, soziale Kontakte zu pflegen?	142
Ist es normal, dass der Freundeskreis kleiner wird?	145
Wie gehe ich mit den immer näherkommenden „Einschlägen“ um?	147
Was tun gegen Einsamkeit?	150
Krankheit und Pflege	153
Warum können Reha-Aufenthalte meine Gesundheit stärken?	154
Krankheiten nehmen zu; wie kann ich mich ggf. auf Krankenhausaufenthalte vorbereiten?	158
Wer pflegt mich?	162
Wann ist ein mobiler Pflegedienst sinnvoll?	165
Ist das Wohnen in einer Pflegeeinrichtung eine gute Alternative?	168
Die Endlichkeit meines Seins	171
Wie kann ich mich mit der Endlichkeit meines Seins konstruktiv auseinandersetzen?	172
Bei aussichtsloser Heilung – wie kann ich die verbleibende Zeit gewinnbringend gestalten oder gestalten lassen?	176
Bin ich mir sicher, dass es für mich keine Heilung gibt?	179

Wo kann mir die letzte Zeit meines Lebens noch so angenehm wie möglich gestaltet werden?	182
Wie kann ich das freiwillige Ausscheiden aus dem Leben vor mir, meinem Partner, meinen Angehörigen rechtfertigen?	185
Wie kann ich in Frieden von dieser Erde gehen?	190
Was passiert, wenn ich sterbe?	193
Verzeichnis wahrer Geschichten	198
Abbildungsverzeichnis	199
Stichwortverzeichnis	200
Die Autoren	213
Max-Joseph Kraus (Jahrgang 1972)	214
Gerhard Brunner (Jahrgang 1938)	215
Weitere Bücher von Dr. Kraus	216