

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>Allgemeine Regeln für das Älterwerden</b>	<b>17</b>
I. Altwerden als eine lebenslange Aufgabe	19
II. Aktives und selbstverantwortliches Leben im Alter	25
III. Alter ist keine Krankheit – Selbstständigkeit erhalten und wiedererlangen	28
<b>Die zehn speziellen Vitalitäts-Regeln</b>	<b>29</b>
Jeden Tag ein klein wenig Training	29
Die Grundlagen des Vitalitätstrainings	33
Einige ausgewählte Übungen	36
Merkmale »erfolgreichen« Alterns	41
1. Training der biologischen Vitalität	42
2. Training der Sinnesorgane	67
3. Training der sozialen Vitalität	77
4. Training der psychischen Vitalität	81
5. Training der geistigen/mentalenen Vitalität	84
6. Training der reflektiven Vitalität, des »Denkens über das Denken«	88
7. Training der regenerativen Vitalität	90
	5

8. Training der diätetischen Vitalität	100
9. Training der Vitalität der lebensdienlichen gegenseitigen Teilhabe	102
10. Training der kulturellen und religiösen Vitalität	104
11. Training der kreativen Vitalität	106
 Anhang	 111
Checklisten	111
Fragebögen	115
Tests	126
Definitionen	152
Internetadressen	156
Literaturhinweise	158