

Einleitung		15	Wohnen und Haushalt	
1	Was bedeutet altern für die Gesellschaft?	3	meistern	177
2	Was bedeutet altern für mich?	7	15.1	Was sind wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und wie kann ich meine Wohnung altersgerecht und barrierefrei einrichten?
				179
			15.2	Hausnotruf
				184
			15.3	Welche verschiedenen Wohnformen gibt es, wenn ich nicht mehr allein wohnen möchte oder kann?
				184
Teil I	Gesund und aktiv bleiben		16	Sicherheit zu Hause und draußen
				189
3	Gesunde Ernährung	19	17	Wichtiges bei Finanzen
				197
3.1	Kohlenhydrate	23	Teil III	Emotionale und mentale Stabilität
3.2	Fette	24		
3.3	Eiweiße	25	18	Im Kopf beweglich bleiben
3.4	Ballaststoffe	27		211
3.5	Vitamine und Mineralstoffe	28	19	Emotional gesund und glücklich
				223
4	Trinken – die Menge macht's?	43	Teil IV	Krank sein und trotzdem selbstbestimmt
5	Mehr und richtige Bewegung	49		
6	Sport im Alltag	63	20	Vorsorge – alles ist geregelt
7	Gemeinschaft und Freizeit	81		237
8	Altern als Paar – Sexualität	95	21	Ich bin krank, was jetzt?
9	Angenehmer Schlaf	105		253
10	Gesund und sicher reisen	119	21.1	Ich fühle mich krank, wo soll ich hin?
				254
			21.2	Ich bin im Krankenhaus – und jetzt?
				259
Teil II	Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bewahren		22	Richtige Arzneimittelaufnahme leicht gemacht
				273
11	Körperpflege	129	23	Pflege: sich helfen lassen – aber richtig
12	Sturzvermeidung – gut ausbalanciert	145		293
13	Auf die Schärfe kommt's an: Sehkraft erhalten	161	Anhang	
14	Die kleinen Nuancen im Alltag: Hören	171		Formulare/Vollmachten
				313
				Quellen
				317
				Register
				327