

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