

Inhalt

Persönliche Einleitung: Mein Geheimnis, fit zu bleiben.....	13
---	----

Teil I Deutung und Be-deutung

Embracing Age – Das Alter annehmen und umarmen.....	31
Die Weitergabe von Wissen und Weisheit.....	36
Altern und Zeitmanagement.....	39
Alters(ver)wandlungen.....	44
Alter als Ernte(dank)zeit.....	46
Das Geheimnis der Dankbarkeit.....	49
Alter, Entwicklung und Beruf(ung).....	51
Altern als Zeit des Fertig- und Glücklichwerdens.....	55
Alterserleichterungen: Nachtragen und Beleidigtsein lassen....	57
Die (Menschen)würde des Alterns.....	61
Eigenverantwortung in der Lebensorganisation.....	67
Japanische Lebenskunst 1.0.....	69
Schätze des Lebensstils.....	69
Kintsugi – Reparieren als wertsteigerndes Konzept.....	71
Krankheitsbilder des Alters, ihre Vorbeugung und Reparatur.....	81
Das Altersherz.....	81
Krebs – Die Notwendigkeit lebenslangen Wachstums.....	85
Auswege aus den größten Krankheitsfallen des Alters.....	86

Übergewicht – Gutartig entgleistes Wachstum.	87
Alzheimer – Das große Vergessen.	88
<i>Die Symptome und ihre Botschaft</i>	92
<i>Vorbeugung und Therapie</i>	97
 Auswege aus weiteren häufigen Altersfallen.	 109
Die Farbe des Alters	110
Der graue Star	112
Das nachlassende Gehör und der Geschmack am Leben.	114
Altersweitsichtigkeit.	117
Das Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses.	119
Alterssteifheit, alte Rücken und verbrauchte Gelenke.	120
Alte Haut.	121
 Japanische Lebenskunst 2.0.	 127
Kaizen – Der Weg der kleinen bewussten Schritte.	127
Ikigai – Der Sinn des Lebens	129
 Sinn, Sinne, Sinnlichkeit im Alter	 131
Der Sinn des Lebens	131
Über die Sinne zum Sinn und auf den Weg	132
<i>Das »Bilderalbum der Seele«</i>	133
<i>Der Duft der großen, weiten Welt</i>	135
<i>Das Leben schmecken</i>	136
<i>Sinnlichkeit und ihr Ersatz im Alter</i>	137
<i>Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit</i>	139
 Aufgaben im Herbst und Alter des Lebens.	 141
Die »Liste vor der Kiste«.	141
Schatten durchlichten.	142
Was will das Alter von uns?	149
 Japanische Lebenskunst 3.0.	 153
Yuimaru – Gemeinschaft und Teilhabe	153
Shinrin yoku – Die japanische Wissenschaft des »Waldbadens« . .	156

Teil II

Praktische Erfahrung geht über alle Theorie

Raum und Zeit	161
Orte der Regeneration in bedrohlicher Welt	161
Mit der Zeit gehen: Chronos und Kairos	163
Praktische Numerologie	165
Von den Vorausgegangenen lernen.	167
Routinen in Rituale wandeln	170
 Was tun, wo beginnen?	 173
Spielfilme – Mit dem Abend den Tag und das Leben zurückgewinnen	 173
<i>Lichtbilder und -funken für die Seele.</i>	176
<i>Filme für alte Abende.</i>	177
<i>Filme fürs »Altern in Würde« und entsprechende Abschiede</i>	178
Ernährung – Kurzzeitfasten und mehr	179
<i>Bewusst fasten</i>	180
<i>Die vier Ws des Essens</i>	182
<i>Ernährungsmedizin</i>	183
<i>Karge Einfachheit.</i>	185
<i>Frische Kost für Altersfrische, wärmende für Behaglichkeit</i>	189
<i>Nahrungsergänzung im Alter</i>	190
Bewegung und (geistige) Beweglichkeit	193
Kälte und Hitze als Heilmittel	197
Entspannung, Meditation und Stressabbau	199
<i>Der gute alte Schlaf: (Mittags)schlaf, Power Nap und Besseres. . .</i>	200
<i>Vom Penner-Dromedar zum wachen Glücksdrachen</i>	203
 Der lange Atem der Sieger	 205
Richtig atmen durch die Nase	206
Licht und Schatten der Evolution	210
Auf Lungenflügeln das Leben verlängern	213
CO ₂ vs. O ₂	216
Die Ausatmung, das eigentliche Geheimnis des langen Atems	 218

Auf Nasen- und Lungenflügeln fliegen –	
Der »verbundene Atem«	221
Prana – Lebensenergie und Alter	224
 Die Heilkraft der vier Elemente und deine Rhythmen.	227
Das Erdelement	227
<i>Verdauung und Peristaltik, der Rhythmus des Erdelements</i>	230
Das Wasserelement	232
<i>In Nervenwasser gebettet – der Craniosakral-Rhythmus.</i>	235
Das Lufterelement	236
<i>Mit langem Atem zu langem Leben – der Rhythmus des Lufterelements.</i>	236
Das Feuerelement	237
<i>Das Herzensfeuer und sein Rhythmus.</i>	239
Das Zusammenspiel der Elemente	240
 Medizinische Archetypen des Alterns	243
 Vom Zauber der Synergien	247
 Der Langlebigkeits-Code – Forever young	251
Die Neuroplastizität des Gehirns und andere Großchancen.	252
Der Weg zu gesunder Langlebigkeit	254
Eine Wissenschaftlerin geht voraus – und wird sehr gesund uralt	262
Die »Pille« für ein gesundes langes Leben	267
 Zum guten Ende: Mit dem Leben fertigwerden	269
Aussöhnung mit Freund Hein oder Gevatter Tod.	269
Abschied nehmen als letzte Loslassübung.	271
Wir sterben und leben weiter	274
 Dank	277

Anhang

Tipps für die Praxis	281
Der kleine alltägliche Jungbrunnen für nebenbei	281
<i>Yoga fürs Gesicht</i>	281
<i>Wandern mit Stöcken für Kondition und gesunde Rücken</i>	283
<i>Ein fester Bauch für die gute Verdauung</i>	285
<i>Detox zu Hause</i>	286
<i>Der Zauber des Bürstens und mehr</i>	286
Kleinigkeiten für große Veränderungen	287
<i>27 Pluspunkte zum Aufleben vor dem Ableben</i>	287
<i>Überflüssiges und Überzeugendes</i>	290
Verzeichnisse und Übersichten	293
Die Übersichtsartikel	293
Die zwölf Lebensbühnen oder Urprinzipien	293
Die zwölf Heilsamen Tugenden	295
Veröffentlichungen des Autors und Kontakt	297
Bücher	297
Nützliche Adressen	300
Anmerkungen	301
Register	309