

# 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
<b>Auswege aus weiteren häufigen Altersfallen.....</b>	<b>109</b>
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
<b>Japanische Lebenskunst 2.0.....</b>	<b>127</b>
Kaizen – Der Weg der kleinen bewussten Schritte.....	127
Ikigai – Der Sinn des Lebens .....	129
<b>Sinn, Sinne, Sinnlichkeit im Alter .....</b>	<b>131</b>
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
<b>Aufgaben im Herbst und Alter des Lebens.....</b>	<b>141</b>
Die »Liste vor der Kiste«.....	141
Schatten durchlichten.....	142
Was will das Alter von uns? .....	149
<b>Japanische Lebenskunst 3.0.....</b>	<b>153</b>
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 <sub>2</sub> vs. O <sub>2</sub> .....	216
Die Ausatmung, das eigentliche Geheimnis des langen Atems .....	218

<b>Auf Nasen- und Lungenflügeln fliegen –</b>	
Der »verbundene Atem« .....	221
Prana – Lebensenergie und Alter .....	224
<b>Die Heilkraft der vier Elemente und deine Rhythmen.....</b>	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 Luftelement .....	236
<i>Mit langem Atem zu langem Leben – der Rhythmus des Luftelements.....</i>	236
Das Feuerelement .....	237
<i>Das Herzensfeuer und sein Rhythmus.....</i>	239
Das Zusammenspiel der Elemente .....	240
<b>Medizinische Archetypen des Alterns .....</b>	243
<b>Vom Zauber der Synergien .....</b>	247
<b>Der Langlebigkeits-Code – Forever young .....</b>	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
<b>Zum guten Ende: Mit dem Leben fertigwerden .....</b>	269
Aussöhnung mit Freund Hein oder Gevatter Tod.....	269
Abschied nehmen als letzte Loslassübung.....	271
Wir sterben und leben weiter .....	274
<b>Dank .....</b>	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