

# INHALT

Zum Geleit . . . . .	7
I. Beschwerden, die mit den Jahren kommen . . . . .	11
<i>Mit Vierzig lassen die Augen nach 11 — „O weh, mein Kreuz!“ 14 — Kummer mit den Füßen 17 — Gott schenkte uns den Schlaf 19 — Über die Vergeßlichkeit 24 — „Mir schwindelt . . .“ 27 — Vom Redefluß 28 — Speichelfluß und Verdauung 29 — Das Sodbrennen 31 — Hüsteln, Räuspern, Husten 33 — „Keine Luft, keine Luft!“ 34 — Über das Zittern 36 — Krämpfe aller Art 37 — Lärm als Plage 40 — Der Schwerhörige in seiner Familie 41 — Der erste und der letzte Zahn 44</i>	
II. Woran man beim Essen denken sollte . . . . .	47
<i>Gesundes Altern durch gesundes Essen 47 — Das Eiweiß 48 — Die Kohlenhydrate 48 — Fette und Öle 50 — Von der Quantität zur Qualität 52 — Ernährungsschema für Menschen über Sechzig 54 — Weg mit dem Bauch! 55 — Appetit - gezügelt! 58 — Diät des fiebernden Kranken 60 — Kleine Winke für das Frühjahr 63 — Alkohol und Medikamente 63</i>	
III. Spezielle Eva-Probleme (Adam möge sie ruhig auch überdenken!) . . . . .	65
<i>Der Hautsinn offenbart uns das Leben 65 — Die alternde Haut 67 — Reinigung und Pflege der alternden Haut 70 — Von Badekuren und ihren Erfolgen 72 — Ist Verjüngung möglich? 78 — Die alternde Frau 81 — Störungen im Klimakterium 85 — Störungen im Postklimakterium, in der Involutionsphase und ihre Behandlung 87 — Gibt es ein männliches Klimakterium 89 — Vorurteile hemmen Sexualität im Alter 91 — Neuere Erkenntnisse über Sexualität im Alter 92 — Die vollkommene Schwiegermutter 95 — Rezepte für glückliche Ehen 98</i>	

IV. Kleine medizinische Lektion . . . . .	101
<i>Über das Patientwerden 101 — Das Bindegewebe und seine Aufgabe 102 — Etwas über die Allergie 104 — Was man vom Rheuma wissen sollte 105 — Das Herz im Alterswandel 106 — Der Herzinfarkt 114 — Angst vor dem Blutdruck 117 — Über die Hirnverkalkung 119 — Die Zuckerkrankheit 123 — Der Altersdiabetiker 126 — Begleiterscheinungen des Alterns 126</i>	
V. Kaleidoskop des Alters . . . . .	129
<i>Wer ist alt? 129 — Dein Hirn — Dein wertvollster Besitz 131 — Die Lebensangst 132 — Das Ja zum Alter 134 — Jungbleiben durch Freude und Beschäftigung 136 — Arbeit und Muße 138 — Der ältere Mensch im Beruf 140 — Der zweite Beruf 142 — Das Göttinger Modell 145 — Freude, Feste, Feiertage 148</i>	
VI. Bewegung ist das halbe Leben . . . . .	151
<i>Folgen der Inaktivität 151 — Altern und Leistung 153 — Sport im Alter 154 — Atemgymnastik unter Aufsicht 155 — Tägliches Gesundheitstraining 156 — Vorschläge zur Gymnastik für alte Menschen 160 — Schema der gymnastischen Übungen 163</i>	
VII. Der alternde Mensch in der Gemeinschaft . . . . .	165
<i>Anteilnahme am Geschehen 165 — Persönliche Eigenheiten 168 — Der alte Mensch auf der Straße 174 — Besuche machen, aber wann? 176 — Revolution im Altersheim 181 — Wohnungsprobleme für Behinderte und alte Menschen 184 — Die Problematik des Alterssitzes 189 — Der Tod grüßt uns beizeiten 190 — Testament und Nachlaß 192 — Nachlaßhaftung 193 — Die Vorsorgemappe 195</i>	
Anmerkungen . . . . .	197
Benützte Literatur . . . . .	198