

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Die Stellung der älteren Arbeiter und Angestellten in verschiedenen kapitalistischen Ländern der Welt	4
3. Die Stellung des alternden und älteren Menschen in der DDR	8
4. Zur Frage der Wechselbeziehungen zwischen Altern, Lebensalter, Umwelt und Leistung	13
5. Das gesunde Alter – kein Abstieg, keine Defizitstrecke, sondern möglicher Höhepunkt sowie Zeit der Ernte und Erfüllung	19
6. Die Kenntnis der häufigsten Krankheiten im Alter als Grundlage für ihre Verhütung	29
7. Die Vorbereitung auf das Alter durch gesunde Lebensführung	49
7.1. Ausgleichsverhalten, Ausgleichstraining	49
7.2. Der Schlaf als aktiver Vorgang und Schutzmechanismus	51
7.3. Sportliche Übungen und andere aktive Bewegungsformen	52
7.4. Geistiges Training	55
7.5. Betätigungsmöglichkeiten für ältere Bürger	63
8. Die Vorbereitung auf das Rentenalter als eine Aufgabe der Forschung und Praxis	66
9. Die Vorbereitung auf das Alter als ein Anliegen des sozialistischen Gesundheits- und Arbeitsschutzes	70
10. Schlußbemerkungen	75