

Inhalt

TEIL I: DER MENSCH IM ALTER

EINLEITUNG	15
DAS ALTER	19
Der Traum von der ewigen Jugend	19
Wann beginnt das Alter?	21
METAMORPHOSEN DES ALTERS	25
Einführende Gesichtspunkte zur Biographie	25
Die Jahrsiebente	26
Die Jahrsiebente des Alters	30
42. bis 49. Lebensjahr – Marszeit	31
Das Problem der Einsamkeit	33
Zweifel und Mut	35
Verzweiflung	37
Von der Ich-Erfahrung zur Wir-Erfahrung	39
49. bis 56. Lebensjahr – Jupiterzeit	41
Den Jüngerer Raum schaffen	42
56. bis 63. Lebensjahr – Saturnzeit	44
Geistige Schaffenskraft	45
GESUNDES ALTER – ODER: WIE WERDE ICH RICHTIG ALT?	49
Beschäftigungsfelder	51
Das Erüben seelischer Eigenschaften	54
Gelassenheit	54
Weisheit	55
Soziale Haltung	56

Inhalt

TYPISCHE KRANKHEITEN IM ALTER	59
Menschenkundliche Grundlagen	59
Das Nerven-Sinnes-System	63
Das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System	66
Krankheitsbedingungen	67
Die vier großen Krankheitstendenzen	69
Geschwulstkrankheiten	73
Myome	75
Polypen	75
Adenome	77
Prostata-Adenom	78
Morbus Recklinghausen	79
Kann man der Geschwulstbildung im Alter vorbeugen?	81
Kränkende Impulse aus der Kindheit	83
Vorbeugung durch Bewegung	84
Sklerosekrankheiten im Alter	91
Arteriosklerose	92
Angina Pectoris	96
<i>Risikofaktoren</i>	97
<i>Funktionen des Herzens</i>	97
<i>Hinweise zur Vorbeugung</i>	100
<i>Kontrolle der Gedanken</i>	102
<i>Kontrolle im Handeln</i>	103
<i>Erziehung zur Ausdauer</i>	104
<i>Duldsamkeit und Toleranz</i>	105
<i>Vorurteilslosigkeit</i>	105
<i>Gleichmut</i>	106
Der Herzinfarkt	107
<i>Der Infarkt als Krisis</i>	108
Arterieller Hypertonus	109
<i>Entspannung üben</i>	111
Altersdiabetes	112
<i>Richtlinien für die Therapie</i>	115

Rheumatische Erkrankungen	117
<i>Die Funktion der Gelenke</i>	117
<i>Koordination der Bewegungen</i>	119
<i>Die Ursache rheumatischer Erkrankungen</i>	120
<i>Gegengewicht zu den »mechanisierten« Bewegungen</i>	122
<i>Kränkungen des Wärmeorganismus</i>	123
<i>Anregungen zur Vorbeugung und Therapie</i>	124
Parkinsonsche Krankheit	127
<i>Eine Störung des sympathischen Nervensystems</i>	128
<i>Die Stauung der Willensvorgänge</i>	130
Alzheimer-Krankheit (Morbus Alzheimer)	132
<i>Symptomatik</i>	133
<i>Fragen nach den Ursachen</i>	134
<i>Vorbeugende Maßnahmen</i>	135
Depression	137
Einsatz der Willenskräfte	139
DAS HOHE ALTER (GREISENTUM)	141
Die andere Seite des Alters	143
Das Erleben des Greisentums	144
Die Großeltern	146
BEHINDERUNGEN UND GEBRESTE	149
Vom Sinnesleben im Alter	150
<i>Die zwölf Sinne</i>	151
Das Sehen im Alter (Sehsinn)	154
<i>Die Weitsichtigkeit</i>	154
<i>»Sittlicher Ausgleich« der Sinnesprothesen?</i>	155
<i>Der Graue Star</i>	157
<i>Der Grüne Star</i>	159
<i>Netzhautablösung</i>	160
Das Hören im Alter (Hörsinn)	161
<i>Die Schwerhörigkeit</i>	161
<i>Akuter Hörsturz</i>	163
<i>Ohrensausen</i>	164

Inhalt

Schmecken und Riechen im Alter	165
Der Geschmackssinn	165
Der Geruchssinn	168
Die Leibessinne im Alter	171
Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn	171
Wort- und Gedankensinn im Alter	173
Von der Pflege des Sinneslebens im Alter	174
Das Fernsehen	175
Üben der Sinnesfunktionen	177
ALTERSVERWIRRTHEITEN (ALTERSPSYCHOSEN)	178
Organische Ursachen	180
Schwachsinn (Starrsinn)	180
Wahnsinn	182
Blödsinn	183
Lockerungszustände	184
Stadien der Verwirrtheitszustände	186
Zusammenhang mit den Organen	188
Die Lunge	188
Die Leber	189
Die Nieren	190
Das Herz	191
Schicksalsmäßige oder karmische Ursachen	192
Das Doppelgängerproblem	195
ARTHROSE	198
Degeneration der Bandscheibe	200
Bandscheibenvorfall	201
Hexenschuß	203
Vorschläge zur Behandlung	203
STERBEN UND TOD	208
Der plötzliche Tod	209

Der Alterstod	210
Der Zeitpunkt des Sterbens	212
DREI KRANKHEITEN AN DER SCHWELLE 214	
Schenkelhalsfraktur	214
Lungenentzündung (Pneumonie)	217
Schlaganfall (Apoplexie)	218
VOM LEBEN NACH DEM TODE 222	
Der Reinkarnationsgedanke	223
Todeserlebnisse	224
Das nachtodliche Dasein	226
Die Läuterungszeit	227
Beziehung der Lebenden und der Verstorbenen	229
DIE KREBSKRANKHEIT ALS HELFER FÜR	
DAS NACHTODLICHE LEBEN	231
Vermutete Ursachen	231
Krebs als Ausdruck für die Auseinandersetzung	
mit dem Materialismus	235
Der »drohende Seelentod«	236
Die Tumorbildung	238
Die Angst	239
Misteltherapie	242
Der Schmerz	246
TEIL II: DAS LEBEN IM RUHESTAND	
DER RUHESTAND 251	
Sinnfindung	251
Vorbereitung	253
Abstandnehmen	254

Inhalt

Rhythmus	255
Neue Aufgaben	257
KÖRPERLICHE BEWEGUNG	261
Spazieren und Wandern	262
Schwimmen	263
Tanz und Gymnastik	264
Eurythmie und Sprache	266
REISEN	269
Allgemeine Gesichtspunkte	269
Körperliche und seelische Belastungen	272
Fliegen	273
Autofahren	274
Bahnreise	275
ERNÄHRUNG	277
Allgemeine Gesichtspunkte	277
Qualität der Nahrung	278
Das individuelle Maß	280
Die einzelnen Elemente der Nahrung	283
Einzelne Nahrungsmittel	289
Fleisch	289
Milch	291
Zucker	293
Honig	294
Salz	295
Wasser	296
Genußmittel	297
<i>Alkohol</i>	298
<i>Kaffee</i>	302
<i>Kakao, Schokolade</i>	303
<i>Schwarzer Tee</i>	304
<i>Tabak</i>	305

Inhalt

Vegetarismus	309
Fasten	310
Rohkost	311
Die spezielle Ernährung im Alter	313
Essen und Trinken in der letzten Lebensphase	316
Die soziale Bedeutung der Ernährung.	317
DER SCHLAF	321
Was geschieht im Schlaf?	321
Ergebnisse der Schlafforschung	324
Schlafstörungen	325
Einschlafstörungen	326
<i>Helfende Übungen</i>	326
<i>Natürliche Mittel</i>	328
Durchschlafstörungen	329
<i>Ursachen</i>	330
<i>Schlafmittel</i>	331
Aufwachstörungen	332
<i>Vorschau auf den künftigen Tag</i>	334
PFLEGE VON LEIB, SEELE UND GEIST	335
Körperpflege	335
Pflegerische Öle	335
Massagen	338
Kneipp-Bäder	339
Der Stuhlgang	340
Verstopfung	341
Hämorrhoidal-Leiden	342
Seelenpflege	343
Durch Kunst	343
Das religiöse Leben	344
Die Pflege des Geistes	345

TEIL III: PRAKTISCHE FRAGEN DES ALLTAGS

WOHNEN	349
Rechtzeitige Planung	349
Altenheim	350
Finanzielle Vorsorge	351
Betreutes Wohnen	352
Umzug aufs Land	353
Vorkehrungen zum Verbleib in der eigenen Wohnung . .	354
Beseitigung von Unfallgefahren	354
Erleichterungen in Küche, Bad und WC	354
Hilfe durch offizielle Institutionen	356
Frühzeitige Mitgliedschaft	356
Essensdienste	356
Hilferuf im Notfall	357
Pflegeversicherung	357
DIE GENERATIONENFRAGE	360
Aufmerksamkeit für die andere Lebensstufe	360
»Früher« war alles besser?	362
VOM UMGANG MIT ALTEN MENSCHEN	364
Selbstversorgung geht nicht mehr	365
KÖRPERLICHE PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT	368
Anziehhilfen	368
Esshilfen	369
Gehhilfen	369
Hinzuziehung professioneller Pflegedienste	370
PFLEGE BEI BETTLÄGERIGKEIT	371
Rückenschonende Arbeitsweise beim Heben des Kranken	372

Darreichung der Nahrung	374
Die Inkontinenz	376
Die Harninkontinenz	376
Die Stuhlinkontinenz	378
Dekubitus	379
Körperpflege des Bettlägerigen	380
PFLEGE DES VERWIRRTEN ALTEN MENSCHEN	382
Hauspflegerische Hilfen	383
Verhalten bei Wahnvorstellungen	384
Die Frage nach der Entmündigung	385
DAS TESTAMENT	387
Praktische Anregungen	388
Sieben Regeln für das Testament	390
Was ist Besitz?	392
URKUNDENMAPPE	394
DER TOD	396
Versorgung des Leichnams	398
Die Totenwache	399
Praktische Hinweise	402
NACHWORT	405
ANHANG	
Anmerkungen	409
Adressen von Hilfsorganisationen	413
Bezugsquellen	419
Register	429
Literatur	437