

Volker Fintelmann

ALTERS SPRECHSTUNDE

Ein Ratgeber zum Umgang
mit dem Alter

- > Biografie, Lebensgestaltung
- > Betreutes Wohnen
- > Fürsorge, Pflege, Hilfen
- > Krankheit und letzte Fragen

Urachhaus

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	13
Teil I: Der Mensch im Alter	
Einleitung	17
Das Alter	20
Der Traum von der ewigen Jugend	20
Wann beginnt das Alter?	22
Metamorphosen des Alters	25
Einführende Gesichtspunkte zur Biografie	25
Die Jahrsiebente	26
Die Jahrsiebente des Alters	30
42. bis 49. Lebensjahr - Marszeit	31
Das Problem der Einsamkeit	33
Zweifel und Mut	34
Verzweiflung	37
Von der ICH-Erfahrung zur WIR-Erfahrung	38
49. bis 56. Lebensjahr - Jupiterzeit	41
Den Jüngerer Raum schaffen	41
56. bis 63. Lebensjahr- Saturnzeit	43
Geistige Schaffenskraft	44
Gesundes Alter - oder: Wie werde ich richtig alt?	47
Beschäftigungsfelder	49
Das Erüben seelischer Eigenschaften	51
Gelassenheit	51
Weisheit	52
Soziale Haltung	53

Typische Krankheiten im Alter	56
Menschenkundliche Grundlagen	56
Das Nerven-Sinnes-System	60
Das Stoffwechsel- Gliedmaßen- System	62
Das Rhythmische System	63
Krankheitsbedingungen	65
Die vier großen Krankheitstendenzen	67
Geschwulstkrankheiten	70
Haut- und Hirngeschwülste	70
Myome	72
Polypen	72
Adenome	73
Prostata-Adenom	74
Morbus Recklinghausen	76
Und Krebs?	77
Kann man der Geschwulstbildung im Alter vorbeugen?	78
Kränkende Impulse aus der Kindheit	79
Vorbeugung durch Bewegung	8i
Sklerosekrankheiten im Alter	86
Arteriosklerose	87
Angina pectoris	90
Der Herzinfarkt	102
Arterieller Hypertonus	103
Altersdiabetes	106
Rheumatische Erkrankungen	HO
Parkinsonsche Krankheit	118
Alzheimer-Krankheit (Morbus Alzheimer)	123
Depression	127
Das hohe Alter (Creisentrum)	131
Die andere Seite des Alters	133
Das Erleben des Greisentums	134
Die Großeltern	135

Behinderungen und Gebreche	138
Vom Sinnesleben im Alter	139
Die zwölf Sinne	140
Das Sehen im Alter (Sehsinn)	142
Die Weitsichtigkeit	142
»Sittlicher Ausgleich« der Sinnesprothesen	143
Der Graue Star	146
Der Grüne Star	147
Netzhautablösung	148
Das Hören im Alter (Hörsinn)	149
Die Schwerhörigkeit	149
Akuter Hörsturz	151
Ohrensausen (Tinnitus)	151
Schmecken und Riechen im Alter	152
Der Geschmackssinn	152
Der Geruchssinn	155
Die Leibessinne im Alter	157
Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn	157
Wort- und Gedankensinn im Alter	159
Von der Pflege des Sinneslebens im Alter	160
Das Fernsehen	161
Üben der Sinnesfunktionen	163
Altersverwirrtheiten (Alterspsychosen)	164
Organische Ursachen	165
Starrsinn	166
Schwachsinn	167
Wahnsinn	168
Blödsinn	169
Lockerungszustände	171
Stadien der Lockerungszustände	172
Zusammenhang mit den Organen	174
Die Lunge	174
Die Leber	175
Die Nieren	176

8 Inhalt

Das Herz	176
Schicksalsmäßige oder karmische Ursachen	178
Das Doppelgängerproblem	180
Arthrose	183
Degeneration der Bandscheiben	185
Bandscheibenvorfall	186
Hexenschuss	187
Vorschläge zur Behandlung	188
Liebe und Sexualität im Alter	193
Sterben und Tod	197
Der plötzliche Tod	199
Der Alterstod	200
Der Zeitpunkt des Sterbens	201
Drei Krankheiten an der Schwelle	203
Schenkelhalsfraktur	203
Lungenentzündung (Pneumonie)	205
Schlaganfall (Apoplexie)	207
Vom Leben nach dem Tode	210
Der Reinkarnationsgedanke	211
Todeserlebnisse	212
Das nachtodliche Dasein	213
Die Läuterungszeit	215
Beziehung der Lebenden und der Verstorbenen	217
Die Krebskrankheit als Helfer für das nachtodliche Leben	219
Vermutete Ursachen	219
Krebs als Ausdruck für die Auseinandersetzung mit dem Materialismus	222
Der »drohende Seelentod«	224

Die Tumorbildung	225
Die Angst	226
Misteltherapie	229
Der Schmerz	232

Teil II: Das Leben im Ruhestand

Der Ruhestand	237
Sinnfindung	237
Vorbereitung	239
Abstand nehmen	239
Rhythmus	240
Neue Aufgaben	242
Zufriedenheit	245
Körperliche Bewegung	248
Spazieren und Wandern	249
Schwimmen	250
Tanz und Gymnastik	251
Eurythmie und Sprache	253
Reisen	255
Allgemeine Gesichtspunkte	255
Körperliche und seelische Belastungen	257
Fliegen	259
Autofahren	259
Bahnreise	261
Ernährung	262
Allgemeine Gesichtspunkte	262
Qualität der Nahrung	263
Das individuelle Maß	265
Die einzelnen Elemente der Nahrung	268

Einzelne Nahrungsmittel	272
Fleisch	273
Milch	274
Zucker	276
Honig	277
Salz	278
Wasser	279
Genussmittel	280
Vegetarismus	290
Fasten	291
Rohkost	292
Die spezielle Ernährung im Alter	294
Essen und Trinken in der letzten Lebensphase	297
Die soziale Bedeutung der Ernährung	297
Der Schlaf	301
Was geschieht im Schlaf?	301
Ergebnisse der Schlafforschung	303
Schlafstörungen	305
Einschlafstörungen	305
Durchschlafstörungen	308
Aufwachstörungen	3ii
Pflege von Leib, Seele und Geist	313
Körperpflege	313
Pflegerische Öle	313
Massagen	315
Kneipp-Bäder	316
Der Stuhlgang	317
Verstopfung	318
Hämorrhoidal-Leiden	319
Seelenpflege	320
Durch Kunst	320
Das religiöse Leben	321
Die Pflege des Geistes	323

Teil III: Praktische Fragen des Alltags

Wohnen	327
Rechtzeitige Planung	327
Altenheim	328
Finanzielle Vorsorge	329
Betreutes Wohnen	329
Umzug aufs Land	331
Vorkehrungen zum Verbleib in der eigenen Wohnung	331
Beseitigung von Unfallgefahren	331
Erleichterung in Küche, Bad und WC	332
Hilfe durch offizielle Institutionen	333
Frühzeitige Mitgliedschaft	333
Essensdienste	333
Hilferuf im Notfall	334
Pflegeversicherung	334
Die Cenerationenfrage	336
Aufmerksamkeit für die andere Lebensstufe	336
»Früher« war alles besser?	337
Vom Umgang mit alten Menschen	339
Selbstversorgung geht nicht mehr	340
Körperliche Pflegebedürftigkeit	343
Anziehhilfen	343
Esshilfen	344
Gehhilfen	344
Hinzuziehung professioneller Pflegedienste	345
Pflege bei Bettlägerigkeit	346
Rückenschonende Arbeitsweise beim Heben des Kranken	347
Darreichung der Nahrung	348
Die Inkontinenz	351

12 Inhalt

Die Harninkontinenz	351
Die Stuhlinkontinenz	352
Dekubitus	353
Körperpflege des Bettlägerigen	354
Pflege des verwirrten alten Menschen	356
Hauspflegerische Hilfen	356
Verhalten bei Wahnvorstellungen	358
Die Frage nach der Entmündigung	358
Das Testament	360
Praktische Anregungen	361
Sieben Regeln für das Testament	363
Was ist Besitz?	364
Urkundenmappe	366
Der Tod	367
Versorgung des Leichnams	370
Die Totenwache	371
Praktische Hinweise	373
Nachwort	375
Anhang	
Anmerkungen	379
Hilfsorganisationen	384
Bezugsquellen	390
Seniorenheime	394
Weiterführende Literatur	406
Register	409