

Werner Siegert

Jetzt kann ich was erleben!

> Neue Lebensformen im Alter



Rowohlt

> Inhalt

EIN VORSPIEL

Warum nicht zum Frühstück ins Hilton? 11

KAPITEL 1

Gewinnen Sie neue Lebensenergien! 15

Woher kommen sie? Warum gehen sie verloren? > Einladung zur Energie-Inventur > Das Persönliche Energienetz und wie man es vor Kurzschlüssen schützt!

KAPITEL 2

Entrümpeln Sie Ihren Eltern-Speicher! 35

Können Sie so richtig genießen ? > « Des Lebens ungemischte Freude... ? » > Von der Diktatur des MAN > Vorsicht: Alter ist ansteckend! > Von Gogos und Slogos

KAPITEL 3

Das Alter ist weiblich! 43

Hier Potenz-, dort Imponiergehabe > Auf einmal für Geld und Finanzen zuständig > Wer könnte Sie beraten ? > Frauen müssen «ihren Mann stehen» > Frauen müßten Frauen helfen

KAPITEL 4

Lebenswichtig - eine erotische Kultur! 50

Sex verlängert das Leben > Jenseits von Gut und Böse ? > Erotische Kultur lebt vom Gespräch > Neuer Schwung in eine alte Ehe ? > Neue Lebensformen — neue Partner > Muß denn gleich geschieden sein? > Lover und Lolita —auch Jugend ist ansteckend! > Freundinnen und Vertraute > Viele Menschen tun es...

KAPITEL 5

Noch nie soviel zu tun wie nach der Pensionierung! 65

Unser Gehirn ist wie ein großer Garten > Auf in die Hörsäle!
> Fähigkeiten nicht brachliegen lassen

KAPITEL 6

Der Pflegefall Familie - und Sie? 72

Niemand «schuldet» seinen Eltern etwas! > Die soziale Versorgungskette reißt — und dann ? > Wählen Sie sich Ihre neue «Verwandschaft» > Gemeinsam jung bleiben — als Vize-Großeltern > Wählen Sie sich eine neue Familie > Werden Sie zum Mittelpunkt > Vielleicht ein 60-Plus-Club ? > ... oder eine Senioren-Genossenschaft ?

EIN ZWISCHENSPIEL

Die Oma auf dem Bauernhof 92

KAPITEL 7

Wohnen wie gewohnt? - oder: Wo wollen Sie sterben? 94

Wegschweben ins Traumland ? > Zu Hause ist es am schönsten...
> Altengerecht umbauen ? > Eine Wohngemeinschaft im Alter ?
> Service-Wohnen — Betreutes Wohnen - Aktives Wohnen >
Jung und Alt — kann gutgehen! > Höfe bieten Geborgenheit >
Altersheime können ganz anders sein > Neu: für Schwule und
Lesben > Eine Checkliste für Ihre Entscheidungen

KAPITEL 8

Freut euch des Lebens... 116

... der Großkel wird mit der Sense rasiert! > Soll man seine Ersparnisse verprassen — oder vererben ? > Achtung: Die Inflationsrate trügt! > Ein ungewöhnlicher Tip: Fliehen aus den Sachwerten! > Lebloses in Lebenslust verwandeln > Jetzt können Sie Ihr Testament machen! > Vermachen Sie Ihre Schätze nicht dem Finanzamt!

KAPITEL 9

Politisch Lied - notwendig Lied! 128

Wer sich nicht einmischt, entmündigt sich selbst! > Politik ist nicht nur das! > Graue Panther oder was? > Auch Sie können noch innovativ wirken!

KAPITEL 10

Sich regen, bringt Segen... 136

... sich räkeln, macht mäkeln! > Depressionen? Sinnlosigkeit? Langeweile? > Das Wort, das dir hilft... > Die allerbeste Medizin ist kostenlos! > Die Natur ist der beste Jungbrunnen > Im Sportverein kann Alter Spaß machen > Wasser gibt's ohne Krankenschein > Vergessen Sie alle Diäten! > Wann waren Sie zuletzt beim TÜV? > Kuren für Geist und Seele? > Neue Jugend aus der Pille? > Leiden Sie unter «seniler Bettflucht»?

KAPITEL 11

Krankheit - Schuld oder Schicksal? 150

Die Krankheit - Ihr einziger Freund? > Vorbeugen oder schuldig werden ad sich selbst > Was leisten Wunderpillen, was Geriatrika? > Was rät der Facharzt? Ein Interview mit Dr. med. Michael Wiedemann > Die vier «I»: Invalidität, Inkontinenz, Immobilität, Inkompetenz > Die verhängnisvollen drei «A»: Alzheimer, Aids, Alkoholismus > Was vermögen geriatrische Kliniken? Ein Interview mit dem Chefarzt einer Klinik für Akutgeriatrie und Rehabilitation

KAPITEL 12

Schrullig werden?-Bloß das nicht! 165

Kommunikation muß man lernen > Jeder hat seine eigene Lernspur > Gefühle verschaffen sich Vorfahrt! > Unser Wissen ist manchmal auch nur ein Vorurteil > Was kränkt, macht krank! > «Aber eines kann ich ihm/ihr nicht vergessen...» > Vergeben ist mehr als eine Geste!

EIN NACHSPIEL

Wieder Appetit am Leben 180

Anhang 185

Einige Daten zum Alter 185

Hilfreiche Adressen 193

Literatur, die weiterhilft,
und Quellenhinweise 201

Dank 204