

Dr. med. Siegfried Groth

# Keine Angst vor dem Alter

Herderbücherei

# Inhalt

<i>Einführung</i> . . . . .	.11
Die Angst des Menschen vor dem Alter. . . . .	.11
Die Schwierigkeit, die Probleme des einzelnen anzusprechen. . . . .	.12
Können uns frühere Vorbilder eine Lebenshilfe sein?. . . . .	.14
Die schnellebige, industrielle Zeit kann ein Hindernis für die angestrebte bessere „Lebensqualität“ sein. . . . .	.15

## I

### DIE GESUNDHEIT IST PHYSISCHES WOHLBEFINDEN

<i>Die Medizin im Alter - eine Bestandsaufnahme.</i> . . . . .	.19
<i>Das Altern und die Altersforschung.</i> . . . . .	.22
<i>Die häufigsten Erkrankungen im Alter, ihre erfolgversprechende Verhinderung und Behandlung.</i> . . . . .	.26
Der Herzfehler. . . . .	.28
Der Bluthochdruck. . . . .	.30
Die Zuckerkrankheit. . . . .	.32
Die Gicht. . . . .	.34
Die chronische Nierenerkrankung. . . . .	.35
Die Gefäßkrankheiten. . . . .	.37
Der Herzinfarkt. . . . .	.38
Der Schlaganfall. . . . .	.41
Der Krebs. . . . .	.43
Die akute Appendicitis. . . . .	.46
Wann soll operiert werden?. . . . .	.47
Die Arthrosis deformans. . . . .	.48
Fortschritte in der Medizin. . . . .	.49
<i>Die Gesunderhaltung.</i> . . . . .	.51
Das Arzt-Patienten-Verhältnis. . . . .	.51
Die Einnahme von Medikamenten. . . . .	.53
Die richtige Ernährung. . . . .	.58
Die Physiotherapie. . . . .	.62
Der Sport. . . . .	.64
Die Sanatoriumskur. . . . .	.70

## II

### DIE GESUNDHEIT IST PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

<i>Die Psyche im Alter</i> . . . . .	83
Das Gedächtnis und die Intelligenz . . . . .	83
Der Pensionsschock . . . . .	86
Die Freundschaft . . . . .	87
Die kulturelle Betätigung, das Buch und die Reisen . . . . .	92
<i>Die psychischen Erkrankungen</i> . . . . .	96
Die Erwartungsneurose. . . . .	96
Die Psychopharmaka . . . . .	97
Die Depression und die Suicidgefahr. . . . .	98
<i>Die zwischenmenschlichen Beziehungen</i> . . . . .	102
Ein Beispiel . . . . .	107
Die Hoffnung . . . . .	113

## III

### DIE GESUNDHEIT IST SOZIALES WOHLBEFINDEN

<i>Die sozial Vernachlässigten</i> . . . . .	119
<i>Die Alterssicherung</i> . . . . .	122
<i>Das Wohnproblem</i> . . . . .	127
Die Eigene Wohnung . . . . .	129
Das Seniorenheim. . . . .	134
Das Altenheim oder die Versorgung durch den Sozialpfleger . . . . .	136
<i>Die materielle Ordnung</i> . . . . .	142
Die schleichende Geldentwertung . . . . .	142
Die Schenkung, die Geschäftsübertragung, das Testament . . . . .	146
Die Umschulung . . . . .	150
<i>Möglichkeiten</i> . . . . .	152
Das „Überwintern“ im Süden . . . . .	152
Das entbehrliche Auto. . . . .	154
<i>Berechtigte Hoffnung auf ein lebenswertes Alter</i> . . . . .	155
<i>Literatur</i> . . . . .	157