

Dr. med. Herbert Scholz

# **SCHACH DEM ALTERSRISIKO**

Arteriosklerose, Hochdruck,  
Harnsäure, Rheuma,  
Blutfett, Blutzucker

Herderbücherei

# Inhalt

- 1. Reifezeugnis. . . . . 9**
- 2. Wie das Altern zum Vergnügen wird. . . . . 11**  
Bei den Langlebigen im Kaukasus - Schon über Hundert und immer noch „auf Draht“
- 3. Wie das Altern zur Plage wird. . . . . 20**
- 4. Kehrtwende. . . . . 22**  
Runter und rauf ... - „Schlanke leben besser!“ - „Ungeschminkt und ungepudert“ - Keine Extrawürste!
- 5. Alles steht auf „voll“!. . . . . 28**  
Von schlau bis dumm - So geht's bergab! - Den letzten beißen die Hunde! - Frischer Wind - Der Rubel rollt - Immer weitermarschieren! - Besser roh! - In Frieden lassen! - Ohne ihn geht nichts
- 6. Praktisches. . . . . 37**  
Nur keine Panik!
- 7. „Diagnosenkiller“ Nr. 1. . . . . 45**  
Unser täglicher Gesundheitstrunk - „Saisongeschmack“ - Ein Herzgift - Feuerlöscher - Warnlichter
- 8. Wenn Gelenke schmerzen. . . . . 49**  
Gib ihm kein „Saures“! - „Hängenbleiben“ - Je älterje schlimmer - Ablassen - Ablagern - Keine Glaubenssache, einfach ausprobieren! - Jedem seine Dosis - Die Natur mischt am besten - Tritt in den Hintern?

<b>9. Altersabbau.</b> . . . . .	<b>.56</b>
Eigentlich gemein! - Vorsicht beim Schätzen - Alterszeichen - Bodybuilding im Alter?	
<b>10. Notizen.</b> . . . . .	<b>.67</b>
Kosten: Unsere „teuren“ Alten - Sex über 60: Tröstliches für alte Knaben - Aber - immer schön bei Mutti bleiben! - „Altherrenkrankheit“ - Wissenswertes buntgemischt	
<b>11. Rasten und rosten.</b> . . . . .	<b>.78</b>
„Oma, hol die Kohlen aus dem Keller!“ - Und man bewegt sich doch!	
<b>12. Alterskrankheiten und Todesursachen</b> . . . . .	<b>89</b>
<b>13. Lebenserwartung und erreichbares Höchstalter.</b> . . . . .	<b>.96</b>
<b>14. Schlagzeilen.</b> . . . . .	<b>.101</b>
Ein „Bitterer“ täglich? - Wieviel soll der alte Mensch trinken? - Knoblauch auch gegen Magenkrebs? - Vitamine gegen Altersschwäche - Blutfette, nicht alle sind schädlich - Blutdruck, niedriger ist besser - Typische Ernährungsfehler im Alter - Alter und Körpergewicht	
<b>15. Arterienverkalkung (Arteriosklerose)</b> . . . . .	<b>109</b>
Wenn Elastisches verhärtet	
<b>16. Alterstherapien.</b> . . . . .	<b>.114</b>
<b>17. Du sollst und Du kannst!</b> . . . . .	<b>.120</b>
<b>18. Freu Dich trotzdem auf Dein Alter?</b> . . . . .	<b>.123</b>