

Heinrich Schipperges

Sein Alter leben

Wege zu erfüllten späten Jahren

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Einstimmung

Altern - eine Herausforderung für alle	9
--	---

ERSTER TEIL

Das gesunde Altern

1. Physiologie des Alters.	19
2. Älter werden.	23
3. Exkurs über die Zeit.	26
4. Das befristete Leben als Problem.	30
5. Altern lassen.	35
6. Mit den Jahren in die Jahre kommen.	36

ZWEITER TEIL

Altern als Verfallen

1. Pathologie des Alters.	41
2. Leben - die Reise zum Tode.	43
3. Verschiebung der Altersstruktur.	45
4. Medizin zwischen Pädiatrie und Geriatrie.	49
5. Alter als Krankheit.	54
6. Heilloses Altern.	58

DRITTER TEIL

Lebensführung im Alter

1. Sichergehen in freier Natur.67
2. Die Ernährung im Alter.69
3. Bewegung und Ruhe im Wechselspiel.75
4. Vom Glück des Schlafens.78
5. Sexualität im Alter.81
6. Zur Kultur der Leidenschaften.84

VIERTER TEIL

Das heilsame Alter

1. Altern lernen.91
2. Altern als soziales Schicksal.95
3. Mögliche Dienste der Alten.97
4. Therapeutische Prinzipien im Alter.100
5. Rehabilitation als Resozialisation.105
6. Sein Alter leben.112
7. Lob des Alters.116
Literatur.120