

Dr. med. Franziska Rubin

Meine besten
Gesundheits-Tipps
fürs Älterwerden
vorbeugen • lindern • heilen

unter Mitarbeit
von Dr. Annette Kerckhoff





Inhalt

Vorwort	6
Gedanken über das Alter	8
Was heißt hier eigentlich alt?	10
Alter früher und heute	10
Junge Alte	12
Alte Alte	14
Blick in die Wissenschaft: die vier Arten des Alters	17
Gefühltes Alter und Zufriedenheit	21
Männer und Frauen	22
Der Umgang mit dem Älterwerden	24
Anti-Aging	26
Körperliche und geistige Fitness erhalten	27
Wissen und Weisheit	28
Langlebigkeit rund um den Globus	29
Das Geheimnis der Hundertjährigen	31
Keine Angst vorm Älterwerden	32
TESTS: Wie fit sind Sie?	34
Mein Gesundheitskonzept	38
Gesund und ausgeglichen älter werden	40
Regelmäßige Bewegung	41
Ausgewogene Ernährung	47
Gesunder Schlaf	50
Den »inneren Arzt« stärken	51
Geist und Psyche gesund halten	54
Die 10 Rubin-Regeln im Überblick	57
SPEZIAL: Fitness-Programm für jeden Tag	59
Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich – immer noch!	62

Die zwölf häufigsten Krankheiten 64

Arthrose	66
Bluthochdruck	74
Chronische Erkrankungen von Bronchien und Lunge	82
Demenz	90
Diabetes mellitus	98
Fettstoffwechselstörungen	106
Koronare Herzkrankheit	114
SPEZIAL: Herzinfarkt und Schlaganfall	122
Krebserkrankungen	126
Osteoporose	134
Parkinson	142
Schlafstörungen	150
Schmerzen	158

Beschwerden von A bis Z 166

Von Augenerkrankungen über Depressive Verstimmungen, Gicht, Hallux valgus und Magenbeschwerden bis Zahnersatz

Wichtiges und Wissenswertes 244

Keine Angst vor dem hohen Alter!	246
Miteinander reden	246
Soziales Umfeld	249
Gesundheit	251
Wenn es dem Ende zugeht	254
Interessante Hilfsmittel	256
Buchtipps	258
Literaturverzeichnis	259
Adressen	261
Register	262
Bildnachweis	264
Einnahmeempfehlungen für homöopathische Mittel	265

