

Ruediger Dahlke

Das
ALTER
als
GESCHENK

Über die Kunst, in einer verrückten Welt
den Verstand zu bewahren



arkana

Inhalt

Alter(n) ist keine Krankheit	9
Sich ein goldenes Alter gönnen	12
Die eigene Gestaltungskraft nutzen	12
Ins Gleichgewicht kommen und mitschwingen	17
Die passende Rolle und Bühne wählen.	20
Die Tür zu neuen Freiheiten öffnen	24
Licht ins Dunkle bringen, Schatten auflösen	26
Die Bequemlichkeitszone verlassen	29
Neugierig bleiben, den Sprung in neues Denken wagen . .	31
Nur Mut!	35
Schwach sein ist keine Schande, sondern eine Chance. . .	36
Orientierung finden.	39
Die Lebensprinzipien beherzigen	39
Die Zehn Gebote als Lebensstufen	43
Das Lebensmandala verstehen	49
Über das Innere Kind den Alten Narren erlösen	53
Die Freiheiten und Freuden der Groß(en)eltern	60
Alte Weise	63
Mystiker und Erleuchtete.	65
Personifizierte Güte und Nächstenliebe:	
Engel in Menschengestalt	67

Die großen Aufgaben des Alters	70
Sinnvolle Beschäftigung	70
Glückliche Partnerschaft	73
Abdankung und Dank	79
Konzentration aufs Wesentliche	82
Sich dem Grau(en) stellen	85
Der Körper spricht zu uns	89
Aufmerksamkeit für den inneren Whistleblower	89
Symptome »normalen« Alterns	92
Alzheimer-Demenz in der Krankheitsbilder-Deutung. ...	107
Gesund bleiben, heil werden	133
Die Nonnenstudie oder worauf es wirklich ankommt. ...	133
Die Bredesen-Studie oder die Rolle von Ernährung und Verhalten	139
Die Lebensweise entscheidet oder was uns wirklich nährt	141
<i>Eine kleine Lebensmittel-Kunde</i>	145
<i>Der Rhythmus des Lebens.</i>	152
<i>Zufluchtsorte</i>	154
<i>Der frische, unvoreingenommene Blick.</i>	157
<i>Liebevoll Kontakte pflegen, das Herz sprechen lassen</i>	159
<i>Altes Wissen und Altbewährtes nutzen.</i>	162
<i>Prioritäten setzen, Kompromisse schließen.</i>	165
<i>Mit dem Jenseitigen Frieden machen</i>	168
Lebensstil-Medizin	174
Praktische Hinweise	174
<i>Ritual gegen die Angst</i>	176
<i>Ritual zum Lebenskreis</i>	179
<i>Sonne und Vitamin D3</i>	180

<i>Rückbesinnung auf natürliche Ernährung</i>	182
<i>Fasten</i>	185
<i>Intelligente Nahrungsergänzung</i>	188
<i>Trinken</i>	191
<i>Darmsanierung</i>	193
<i>Gifte und Störquellen ausschalten</i>	195
<i>Infektionen vorbeugen, chronische Entzündungsherde beseitigen</i>	198
<i>Sich körperlich und geistig bewegen</i>	200
<i>Für guten Schlaf sorgen</i>	205
<i>Weibliche und männliche Hormone</i>	209
<i>Alzheimer: was im Verdachts- und Krankheitsfall zu tun ist</i>	210
Exkurs: Hinweise für Angehörige und Betreuer von Demenzkranken	211
Ausblicke: Alter(n) als Chance	219
Anhang	230
Weiterführende Bücher und Filme zum Thema Alzheimer	230
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	232
Adressen	236
Anmerkungen	237