

# 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 D<sub>3</sub></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
<b>Exkurs: Hinweise für Angehörige und Betreuer von Demenzkranken</b> . . . . .	211
<b>Ausblicke: Alter(n) als Chance</b> . . . . .	219
<b>Anhang</b> . . . . .	230
<b>Weiterführende Bücher und Filme zum Thema</b>	
Alzheimer . . . . .	230
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke . . . . .	232
Adressen . . . . .	236
Anmerkungen . . . . .	237