

Inhalt

Vorwort 10

Einstimmung 13

Anthropologie und Anthroposophie 14

Die Dreiheit 17

Entwicklung und Rhythmen 18

Freiheit 20

Persönliches 21

Der Lebenslauf 25

Die $3 \times 3 + 1$ Jahrsiebt 28

Die Entwicklung des Leibes (1. bis 3. Jahrsiebt) 30

Die Entwicklung der Seele (4. bis 6. Jahrsiebt) 33

Die Entwicklung des Geistes (7. bis 9./10. Jahrsiebt) 37

Die Jahrzehnte 39

Der Mondknoten-Rhythmus 41

Hemmende Kräfte im Lebenslauf 45

Das Alter 49

Der Traum von der ewigen Jugend 50

Wann beginnt das Alter? 52

Das 42. bis 49. Lebensjahr – Marszeit 55

Zeit der Einsamkeit 56

Zweifel und Mut 58

Verzweiflung 61

Von der Ich- zur Wir-Erfahrung 62

Das 49. bis 56. Lebensjahr – Jupiterzeit 64

Den jüngeren Raum schaffen 65

Gelassenheit 66

Das 56. bis 63. Lebensjahr – Saturnzeit 67

Geistige Schaffenskraft 68

Weisheit 69

Das 63. bis 70. Lebensjahr – eine Oktave 71

Das Hohe Alter 75

Ein Geschenk 77

Für und Wider 79

Seeleneigenschaften im Hohen Alter 85

Frieden 86

Dankbarkeit 87

Wahrheit 89

Verständnis 90

Segnen 92

Liebe und Gnade 93

Krankheiten im Alter 97

Die Koronare Herzkrankheit (Herzsklerose) 101

Die Parkinson-Krankheit 106

Alzheimer-Demenz 111

Zwischengedanken 117

Osteoporose 118

Die Krebskrankheit 122

Krankheiten des Hohen Alters 131

Vom Sinnesleben im Alter 134

Die zwölf Sinne 135

Das Sehen im Alter 137

Die Weitsichtigkeit 137 Der Graue Star (Katarakt) 140

Der Grüne Star (Glaukom) 141 Makuladegeneration 142

Netzhautablösung 142

Das Hören im Alter 143

Die Schwerhörigkeit 143 Akuter Hörsturz 145

Ohrensausen (Tinnitus) 145

Schmecken und Riechen im Alter 146

Der Geschmackssinn 146 Der Geruchssinn 148

Die Leibessinne im Alter 150

Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn 150

Lebenssinn und Tastsinn 151

Geistgerichtete Sinne im Alter 152

Wort- und Gedankensinn 152 Wärmesinn 154

Von der Pflege des Sinneslebens im Alter 154
Das Fernsehen 155 Üben der Sinnesfunktionen 156

Altersverwirrtheiten (Alterspsychosen) 157

Organische Ursachen 158
Starrsinn 159 Schwachsinn 159 Wahnsinn 160 Blödsinn 161
Lockerungszustände 162 Stadien der Lockerungszustände 163
Zusammenhang mit den Organen 165
Die Lunge 165 Die Leber 165 Die Nieren 166 Das Herz 167
Schicksalsmäßige (karmische) Ursachen 168
Das Doppelgängerphänomen 170

Altersveränderungen von Skelett und Stützgewebe 172

Arthrose 172
Degeneration der Bandscheiben 174
Hexenschuss (Lumbago) 176
Prävention 177

Sterben und Tod 181

Der plötzliche Tod 184

Der Alterstod 184

Der Zeitpunkt des Todes 185

Drei Krankheiten an der Schwelle zum Tod 186

Schenkelhalsfraktur 186
Lungenentzündung (Pneumonie) 189
Schlaganfall (Apoplexie) 191

Vom Leben nach dem Tod 193

Todeserlebnisse 197
Das nachtodliche Dasein 199

Beziehung zwischen Lebenden und Verstorbenen 202

Einige spezielle Themen 207

Ernährung 208

Verdauung 209
Qualität und Quantität 210
Ernährung im Alter 211
Die soziale Seite der Ernährung 221

Pflege von Leib, Seele und Geist 223

Pflege des Leibes 223

Ich-Leib 224 *Seelenleib* 228 *Lebensleib* 236

Stoff- oder physischer Leib 244

Pflege der Seele 251

Sympathie und Antipathie 253 *Denken, Fühlen und Wollen* 256

Pflege des Geistes 266

Liebe und Sexualität im Alter 270

»Richtig« alt sein 275

Anmerkungen 280

Literatur 290