

Franziska Rubin

Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden

Leseprobe

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

von [Franziska Rubin](#)

Herausgeber: Eldoret



<http://www.narayana-verlag.de/b19675>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| <u>Gedanken über das Alter</u> | 8 |
| Was heißt hier eigentlich alt? | 10 |
| Alter früher und heute | 10 |
| JungeAlte | 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 |
| <u>Mein Gesundheitskonzept</u> | 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 |

Leseprobe von F. Rubin,
„Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden“
Herausgeber: Eldoret
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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 vorm 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 |



Leseprobe von F. Rubin,
„Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden“
Herausgeber: Eldoret
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Franziska Rubin

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

vorbeugen, lindern, heilen

272 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de