

INHALT

Einführung: Eine neue Geschichte des mittleren Alters 9

Teil I. Aus der Savanne in die Vorstadt:

**Warum das mittlere Alter noch nie etwas mit
Altwerden zu tun hatte** 19

1. Was macht den Mensch mittleren Alters aus? 21
2. Was macht den Mensch mittleren Alters kaputt? 33
3. Sollten Menschen eigentlich mit vierzig sterben? 50
4. Warum ist das Middle-Age so wichtig?
(Erster Versuch einer Beantwortung) 63
5. Schlaff? Faltig? Grau? Warum? 79
6. Als Middle-Ager geht man eben ein bisschen
auseinander, oder? 96

**Teil II. Immer noch crazy nach all den Jahren:
Der Triumph des mittel-alterlichen Gehirns** 113

7. Auf dem absteigenden Ast oder im höchsten
Wipfel? 115
8. Warum vergeht die Zeit immer schneller,
je älter man wird? 134
9. Ist das Gehirn »vollständig«, wenn man vierzig ist? 152
10. Werden Middle-Ager tatsächlich trauriger? 166

5

11. Hält die mittel-alterliche Psyche das eigentlich alles aus?	181
12. Und was ist jetzt das Geheimnis eines florierenden Middle-Ager-Hirns?	194
Teil III. Je oller, desto doller: Liebe, Sex, Kinderkriegen und das Leben jenseits der vierzig	209
13. Schluss mit Sex? (Eine Einführung)	211
14. Warum legt die weibliche Reproduktionsfähigkeit »den Schalter um«?	227
15. Crisis? What crisis?	249
16. Sollten Middle-Ager noch Kinder bekommen?	268
17. Was steckt hinter dem »Leeres-Nest-Syndrom«?	283
18. Wirst du mich auch morgen noch lieben?	295
Zusammenfassung: Ein Blick zurück vom Gipfel	317
Anhang	
Bibliografie	322
Dank	344
Über den Autor	345