

# INHALT

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort</b> . . . . .   | 7   |
| <b>Einführung</b> . . . . .  | 9   |
| <b>Die Altersforschung</b> . . . . .   | 10  |
| Die Entwicklung der Lebenserwartung . . . . .  | 10  |
| Die ersten Veränderungen . . . . .   | 17  |
| Das Leben und das Altern bejahen . . . . .   | 25  |
| Test: Wie alt sind Sie wirklich? . . . . .   | 27  |
| Neu erforscht: (Lebens-)Risikofaktor Sitzen . . . . .                                    | 36  |
| <b>Was ist Glück? Und was hat die Lebenseinstellung mit dem Altern zu tun?</b> . . . . . | 38  |
| Grundbedürfnisse und Lebensmotive . . . . .  | 40  |
| Die Glücksfähigkeit – Ist sie bei allen gleich? . . . . .                                | 45  |
| Der Glücksfaktor »Flow«. . . . .   | 49  |
| Der Glücksfaktor »Anerkennung und Bestätigung« . . . . .                                 | 50  |
| Der Oxford-Glückstest . . . . .  | 52  |
| Dankbarkeit – Ein Weg zum Glücklich(er)sein . . . . .                                    | 54  |
| Positive Gedanken trainieren . . . . .   | 55  |
| <b>Die externen Einflussfaktoren – Chancen und Risiken</b> . . . . .                     | 58  |
| Lebensstil . . . . .   | 58  |
| Was raubt uns die meisten Lebensjahre? . . . . .   | 60  |
| Test: Wie stark deprimiert sind Sie? . . . . .   | 73  |
| Schlaffest . . . . .   | 83  |
| Test: Welcher Schlaftyp sind Sie? . . . . .  | 84  |
| Ernährungstest . . . . .   | 104 |
| Rezepte: Die Verjüngung geschieht beim Essen . . . . .                                   | 114 |
| Testen Sie Ihre Fitness . . . . .  | 142 |
| Trainingsplan für Laufeinsteiger (Ungeübte) . . . . .                                    | 145 |
| Trainingsplan für geübte Läufer . . . . .  | 147 |
| <b>Anhang</b> . . . . .  | 153 |
| Quellen . . . . .  | 153 |
| Bildnachweise . . . . .  | 155 |