

# INHALT

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Einführung</b> . . . . .	9
<b>Die Alternsforschung</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
Schlaftest . . . . .	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