

# Inhalt

- Darum dieses Buch 11
1. Anti-Aging verlangsamt das Älterwerden 15
  2. Ab 40 lässt der Verstand nach 17
  3. Ein Schnaps am Tag verlängert das Leben 20
  4. Die Fruchtbarkeit sinkt ab dem 40. Lebensjahr 22
  5. Ab dem 60. Lebensjahr schrumpft der Körper 24
  6. Alt sein heißt einsam sein 25
  7. Alte Frauen sind wetterföhlig 28
  8. Bald werden alle Menschen über 100 Jahre alt 31
  9. Im Alter braucht der Körper besonders viele Vitamine 33
  10. Organe dürfen nur bis zu einem bestimmten Alter gespendet werden 35
  11. Früher wurden die Menschen nicht so alt wie heute 36
  12. Alte Leute riechen schlecht 37
  13. Im Alter braucht man weniger Schlaf 39
  14. Alte Leute gehen ständig zum Arzt 44
  15. Älterwerden heißt sich älter fühlen 48
  16. Am meisten fürchten alte Menschen den Tod 49
  17. Wir altern, wie wir essen 49
  18. Mit jedem Lebensjahr baut der Körper weiter ab 50
  19. Die Midlifecrisis trifft irgendwann jeden 55
  20. Viel zu trinken ist im Alter besonders wichtig 57
  21. Alte Leute fallen häufig hin 59
  22. Ältere Frauen bekommen eher einen Herzinfarkt als ältere Männer 65
  23. Alte Leute frieren ständig 67
  24. Altersdiabetes entsteht durch das Alter 68
  25. An Alzheimer erkranken nur alte Menschen 69
  26. Alte Leute haben ständig Blähungen 72
  27. Im Alter hört man immer schlechter 74
  28. Ärzte nehmen alte Patienten oft nicht ernst 76
  29. Auch Männer kommen in die Wechseljahre 81

30. Im Alter macht man keine großen Sachen mehr 84  
31. Ein hoher Blutdruck ist im Alter harmlos 86  
32. Depressionen sind bei Senioren normal 88  
33. Je nach Alter braucht die Haut bestimmte Pflegeprodukte 94  
34. Je älter man ist, desto gefährlicher ist eine Narkose 94  
35. Die meisten alten Menschen sterben an Krebs 96  
36. Alte Leute sind ständig mürrisch 97  
37. Eine tropfende Blase ist im Alter ganz normal 98  
38. Im Alter speckt man nicht mehr ab 100  
39. Erwachsene bekommen keine Kinderkrankheiten 103  
40. Frauen altern früher als Männer 105  
41. Gehirnjogging hält das Gehirn jung 106  
42. Im Alter bekommt man Gicht 109  
43. Darmverstopfung ist ein typisches Altersproblem 110  
44. Schlechtes Sehen ist im Alter normal 112  
45. Krampfadern sind im Alter normal 112  
46. Je älter man wird, desto mehr Falten bekommt man 115  
47. Im Alter hat man kaum Freunde 116  
48. Ein bisschen Verwirrtheit ist im hohen Alter normal 117  
49. Krebs wächst im Alter langsamer 118  
50. Spätestens mit 70 ist man alt 121  
51. Im Alter werden die Haare grau 124  
52. Im Alter wird man nicht mehr süchtig 125  
53. Irgendwann ist jeder zu alt für Sport 126  
54. Sex findet im Alter kaum noch statt 128  
55. Iss warm und trinke kalt, dann wirst du 100 Jahre alt! 130  
56. Je älter man wird, desto schwächer wird das Herz 131  
57. Im Alter sollte man keine langen Flugreisen mehr machen 136  
58. Je älter man wird, desto schwerer fällt das Erlernen neuer Dinge 139  
59. Je älter, desto steifer die Gelenke 142  
60. Leistungssport ist nichts für Senioren 143  
61. Man ist immer so alt wie sein Herz 144

- 62. Mit Tinnitus muss man im Alter leben 146
- 63. Nach der Pubertät wächst der Körper nicht mehr 149
- 64. Nordic Walking ist für Senioren besonders gut geeignet 150
- 65. Nur alte Leute bekommen Schlaganfälle 154
- 66. *Restless Legs* bekommen nur alte Leute 158
- 67. Schlanke leben länger 160
- 68. Senioren sind Sportmuffel 162
- 69. Unsere Gene verraten, wie alt wir werden 163
- 70. Schmerzen muss man als alter Mensch akzeptieren können 163
- 71. Schwindel ist im Alter normal 167
- 72. Senioren sind beruflich nicht mehr besonders produktiv 171
- 73. Spätestens im Rentenalter verschwindet der Heuschnupfen 173
- 74. Sport verlängert das Leben 177
- 75. Testosteron macht alte Männer wieder jünger 182
- 76. Vergesslichkeit gehört zum Älterwerden dazu 184
- 77. Wer viele Altersflecken hat, bekommt irgendwann Hautkrebs 188