

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 wetterfühlig	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 tröpfelnde 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