

Inhalt

Einleitung – Altern ist alt und neu zugleich **9**

1	Von Alternsfakten	13
1.1	Immer länger leben als Segen und Fluch	13
1.2	Lebenserwartung im internationalen Vergleich	17
2	Von Alternsfiktionen	21
2.1	Fiktion »Altwerden muss man nicht lernen – das kann man«	21
2.2	Fiktion »Langes Leben ist gutes Leben«	25
2.3	Fiktion »Wir haben die alternde Gesellschaft akzeptiert«	30
2.4	Fiktion »Wir haben Pflegebedürftigkeit im Alter im Griff«	35
3	Von der Wissenschaft des Alterns	40
3.1	Altern als Forschungsthema	40
3.2	Biogerontologische Blicke auf Altern – Caenorhabditis, Süßwasserpolypen, Alternsverlangsamung und mehr	48
3.3	Geriatrische Blicke auf Altern – Bewegung, Stürze, Frailty und mehr	54

3.4	Psychologische Blicke auf Altern – geistige Leistung, Wohlbefinden und mehr	61
3.5	Sozialwissenschaftliche Blicke auf Altern – Diversität, Armut und mehr	71
3.6	Geropsychiatrische Blicke auf Altern – Depression, Demenz und mehr	83
4	Von Wagnissen des heutigen Alterns	92
4.1	Wagnis 1 – Negativen Altersstereotypisierungen individuell und gesellschaftlich widerstehen	92
4.2	Wagnis 2 – Offen und kritisch sein zum Altern mit Robotern, Assistenzsystemen und Alexa & Co.	96
4.3	Wagnis 3 – Gut altern mit Offenheit und ohne Leistungsstress	101
Literatur		112
