

# *Inhalt*

Vorwort 7

Kapitel 1 Ein neues Bild vom Älterwerden 9

Gesund altern – Vergangenheit, Gegenwart und

Zukunft 12 ♦ Hallo Spiegel – wie seh' ich aus? 14

Kapitel 2 Warum, zum Teufel, altern wir überhaupt? 17

Von Mäusen und Menschen 23 ♦ Anti-Aging – was ist  
bewiesen? 25

Kapitel 3 Erfolgreich Älterwerden I: Stärken Sie Ihr

Selbstbewusstsein 29

Wer bin ich? 33 ♦ Der Königsweg in ein längeres

Leben 36 ♦ Die wichtigste Eigenschaft beim Älterwerden:

Mutig sein 38 ♦ Wer war ich gestern und wer werde ich  
morgen sein? 43

Kapitel 4 Erfolgreich Älterwerden II: Sag mir, was du isst –  
und ich sage dir, wie alt du wirst 45

Die richtige Ernährung für meinen Körper 49 ♦

Schlank bleiben – schlank werden: Wie macht man das? 56

Kapitel 5 Bewegung ist ein Wundermittel 65

Meine Knochen sollen stark bleiben! 70 ♦ Bloß nicht

stürzen! 72 ♦ Mein Immunsystem braucht

Bewegung! 75 ♦ Arthrose verhindern – Arthrose  
behandeln 80

Kapitel 6 Lebenslanges Lernen – muss das sein? 85  
Hallo, graue Zellen, aufwachen! 91 ♦ Warum erinnern  
wir uns? 95 ♦ Vorsicht – Gehirn in Gefahr! 99 ♦  
Graue Zellen, los geht's! 101

Kapitel 7 Die schlimmste Alterskrankheit: Einsamkeit 105  
Wir brauchen Zugehörigkeit 108 ♦ Einsamkeit macht  
krank 111 ♦ Noch einmal: Mutig sein! 113 ♦  
Kranksein im Alter 116 ♦ Gegen die große Traurig-  
keit 123 ♦ Was täten wir ohne Hunde und ohne  
Katzen ... 124

Kapitel 8 Die Welt immer wieder mit neuen Augen sehen 129  
Die Welt ein bisschen besser machen – kann man  
das? 134 ♦ Jungbleiben – wie macht man das? 136 ♦  
Reisen, wenn man älter ist 140 ♦ Kurze Gedanken über  
die Liebe ... 144 ♦ Wer bin ich und wer möchte ich  
sein? 147

Anhang 151

Dank 153 ♦ Kalziumgehalt einiger Nahrungsmittel 153 ♦  
Anmerkungen 155 ♦ Register 156