

Inhalt

Vorwort	9
Sichtweisen des Alters	
Warum schreibe ich dieses Buch?	13
1 Was zählt eigentlich?	17
Das Leben – ein Kreislauf?	17
Was passiert beim Altern?	19
Der Fadenwurm, die Taufliege und das Hungern	20
»In Zukunft werden die Menschen mindestens 1000 Jahre alt«	25
Warum wollen wir eigentlich länger leben?	28
2 Die Schreckgespenster des Alters	32
Das entmenschlichte Alter	32
Zum Überleben des einen gehört oft das Sterben des anderen	33
»Das Alter ist nur eine zweite Kindheit« – Alter und Altsein in der Geschichte	38
3 Alt werden, ja! – Alt sein, nein danke?	50
Was ist Alter?	50
Wann bin ich alt?	54
Warum werden wir immer älter – warum leben manche Menschen länger?	56
Der Tag, als Michael Jackson starb	67

Von fehlenden Worten und falschen Bildern	68
Schönheit des Alters – Betrachtungsweisen	82
zukunft:pflegen!?	92
Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird	
Wer aktiv altert, altert glücklicher	97
4 Wohlbefinden und Gesundheit im Alter	99
Eine positive Lebenseinstellung	106
Die Macht der guten Gedanken	110
Kann man positives Denken lernen?	113
Hungerkünstler	122
Wasser, Wasser, Fisch und abends nichts mehr	126
»Und das ist auch gut so ...!« Partnerschaft und Sexualität im Alter	134
5 Lassen Sie sich bewegen, sich zu bewegen	140
www.krafttraining-ist-gut.de – von Such- und Kraftmaschinen	140
Das bewegte Leben – körperliche Aktivität schützt den Geist	153
»Durch eure eigene Technik werdet ihr zugrunde gehen!«	168
6 Neues schaffen, Neues lernen	179
Um zu lernen, ist es nie zu spät	179
Was passiert da eigentlich, wenn das Gehirn nicht mehr so funktioniert?	184
Potentiale im Alter – lernen im Alter	189
Maler – Bildhauer – Dichter – Schriftsteller – Musiker	206

7 Wir schicken den Ruhestand in Rente	211
Vom Unterschied zwischen Ruhestand und Rente	212
Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man kann!	229
Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man will!	236
Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man darf!	255
Darum habe ich dieses Buch geschrieben	261
Dank	263
Anmerkungen	264