

Inhalt

Vorworte

- 006 Herz und Hirn | *Christine von Arnim*
- 009 Wegweiser ins Unkisierte | *Roger M. Nitsch*

Einführung

- 015 Man ist so alt, wie man sich fühlt | *Christian Wolf*
- 019 Karsten Thormaehlen: »Das Alter schafft mehr Raum für Sinnvolles« | *Interview mit Stefania Medetti*

Kapitel I

- 027 Happy at hundred – Glücklichsein aus alterswissenschaftlicher Sicht | *Christine von Arnim*
- 033 Wie der Klimawandel Alpengletschern Qualen bereitet | *Pascal Fauchère*
- 037 Doro von Ritter-Röhr: »Ich bin alles andere als schüchtern.« | *Interview mit Rüdiger Oberschür*
- 041 Ludwig Hasler: »Wir Alten haben ein Risiko? Wir sind das Risiko.« | *Interview mit Eva Nydegger*
- 045 Forschen im 78. Lebensjahr | *Erwin Neher*

Kapitel II

- 047 »Blaue Zonen« – dem Geheimnis der Langlebigkeit auf der Spur | *Christine von Arnim*
- 075 Das Glück der späten Jahre | *Jörg Albrecht*
- 089 Älteste Familie der Welt auf Sardinien: Neun Geschwister, 819 Lebensjahre | *Andrea Bachstein*
- 091 Emma Morano: Das Leben der letzten Jahrhundertfrau | *Moritz Matzner und Benjamin Moscovici*

Kapitel III

- 099 Dem Alter davonlaufen – gesundes Altern und körperliche Aktivität | *Paul Thomas Kapitza und Christine von Arnim*
- 111 Ludovica Funke: Sportlerin, Gleichgesinnte, Vertraute | *Mareike Kirsch*

Kapitel IV

- 115 Ernährung, Herz, Hirn und Langlebigkeit | *Christine von Arnim*
- 125 Die Okinawa-Langlebigkeits-Diät | *Hiroko Shio*

Kapitel V

- 133 Beziehungen und das Altwerden | *Christine von Arnim*
- 137 Annemarie und Max E. von Kienlin: Die Dame auf der Draisine | *Interview mit Karsten Thormaehlen*
- 143 Prof. Dietrich Kettler: »Um jeden Baum tut es mir leid.« | *Julia Szikszay*
- 147 Ein prall gefüllter Lebensrucksack | *Hans Chanan und Batja P. Guggenheim-Ami*

Kapitel VI

- 153 Die schönen Künste | *Sarah Anderl-Straub*
- 159 Alfons K. Zwicker: Anatomie des Klangs – überwältigende Musik | *Monica Dörig*
- 163 Maria auf der Maur: »Emotionale Feuerwerke« | *Interview mit Karsten Thormaehlen*
- 165 Über das Alter(n) | *Konstantin Wecker im Gespräch mit Sarah Anderl-Straub*
- 169 Karin aka Rissa und Karl Otto Götz: Der Maler und seine Malerin | *Julia Grosse*

Kapitel VII

- 175 Der Garten als Jungbrunnen | *Christine von Arnim*
179 Elsbeth Meier-Albrecht: »Ich bin tatsächlich eine Menschenfreundin« | *Roland Grüter*

Epilog

- 249 Eine Frage der Perspektive | *Karsten Thormaehlen*

Kapitel VIII

- 185 Chronos und Kairos | *M. Cristina Polidori*
191 Ich war ein wildes Kind – und bringe auch jetzt noch manche Steine ins Rollen | *Leserbrief von Katharina von Salis*
195 Werte im 21. Jahrhundert | *Asfa Wossen-Asserate*
197 Ausbruch | *Peter Bieri*
199 Su Chentenariu | *Gaspare Mele*
201 Hilde Lehmann: Ein Leben auf Rollschuhen | *Antje Hildebrand*
207 Inge Wolf: Mit 100 Jahren plötzlich Model | *Sandra Trauner*
209 Renato Giovanoli: Besuch beim Bergmetzger | *Stevan Pauls*
213 Lukas Ammann: »Wenn ich improvisiere, bin ich überzeugender« | *Interview mit Gallus Keel*
221 Die gute alte Zeit | *Edward Palkot*
225 Gisèle Casadesus: 97 Stufen zum Paradies | *Géraldine Elschner*

Anhang

- 255 Biografie: Karsten Thormaehlen
256 Einzel- und Gruppenausstellungen
258 Bibliografie
261 Dank
262 Biografien: Beiträgerinnen und Beiträger

Kapitel IX

- 229 Zeitlichkeit im Alter | *Daniel Broschmann*
241 Das Antlitz des Alters | *Sabine Kampmann*