

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog</b> . . . . .	9	<b>Veranlagung oder Erziehung: Was bestimmt Lebensqualität und Alter?</b> . .	43
<b>Evolutionäres und individuelles Alter des Menschen</b> . . . . .	15	Erbe oder Erziehung . . . . .	43
Die Entstehung des Planeten Erde . . . . .	15	Die biologischen Grundlagen der Vererbung . . . . .	44
Die Herkunft des Menschen . . . . .	16	Genetik und Lebensalter . . . . .	48
Unser prähistorisches Erbe . . . . .	18	Die Epigenetik und das Verhältnis von Ererbtem zu Erworbenem . . . . .	48
Das individuelle Alter . . . . .	19	Der mögliche Missbrauch genetischer Daten . . . . .	51
Literaturangaben . . . . .	22	Literaturangaben . . . . .	51
<b>Der gesellschaftliche Umgang mit den Alten: Eine historische Perspektive</b> . . . . .	25	<b>Zellen und Bindegewebe bilden den menschlichen Körper</b> . . . . .	53
Die Alten im Spiegel der Gesellschaft . . . . .	25	Homöostase als Konstanz des Körpermilieus . . . . .	53
Die Auseinandersetzung mit dem Alter in der Antike . . . . .	27	Vom Einzeller zum Zellverbund . . . . .	55
Die Alten im Mittelalter . . . . .	29	Zellen und Gewebe . . . . .	57
Der Einfluss von Renaissance und Aufklärung . . . . .	31	Das Immunsystem . . . . .	60
Auf dem Weg zur Alterssicherung . . . . .	32	Die Heilung von Gewebsschäden . . . . .	61
Fakten und Perspektiven im 21. Jahrhundert . . . . .	35	Das Altern und Sterben von Zellen und Geweben . . . . .	62
Literaturangaben . . . . .	35	Literaturangaben . . . . .	64
<b>Wasser als Lebenselixier</b> . . . . .	37	<b>Ursachen und Wirkungen der Hautalterung</b> . . . . .	67
Wasser als Vorform des Lebens . . . . .	37	Die Haut als Hülle . . . . .	67
Die chemischen und physikalischen Eigenschaften des Wassers . . . . .	38	Medizinische Daten zur Haut . . . . .	68
Literaturangabe . . . . .	40	Haare, Nägel und Hautdrüsen als Anhänge der Haut . . . . .	73
		Ausscheidung und Aufnahme von Substanzen über die Haut . . . . .	75
		Verletzung und Heilung der Haut . . . . .	75
		Die Grundlagen der Hautalterung . . . . .	76
		Hautpflege – Fürsorge oder Kult? . . . . .	78
		Die Behandlung altersbedingter Hautschäden . . . . .	79
		Ernährung und Hautgesundheit . . . . .	82
		Gesichtsanalyse, ein aus der Evolution stammendes Erkennungssignal . . . . .	83
		Literaturangaben . . . . .	83

<b>Altersbedingte Veränderungen im Stütz- und Bewegungsapparat . . . . .</b>	<b>85</b>	<b>Das Nachlassen der sinnlichen Wahrnehmung . . . . .</b>	<b>125</b>
Das Skelett als Innenstruktur des Bewegungsapparats. . . . .	85	Die physiologische Wahrnehmung der Umwelt – Aufgabe unserer Sinne . . . . .	125
Die vielfältigen Funktionen der Knochen . . . . .	86	Zum Sehen geboren, zum Schauen bestellt . . . . .	126
Die Gelenke und die Beweglichkeit im Skelett . . . . .	89	Hören als Bedingung für das Entstehen von Intelligenz. . . . .	127
Die Wirbelsäule: ein Problemgebiet – nicht nur im Alter . . . . .	91	Riechen und Schmecken als chemische Sinne . . . . .	128
Die Hüfte und das Knie – besonders anfällig für Verschleiß . . . . .	93	Veränderungen der sinnlichen Wahrnehmung im Alter . . . . .	129
Die Volkskrankheiten Arthrose und Arthritis . . . . .	96	Literaturangaben . . . . .	131
Literaturangaben . . . . .	97		
<b>Das Herz-Kreislauf-System, ein abnutzungsempfindliches Wunderwerk . . . . .</b>	<b>99</b>	<b>Das gealterte Gehirn: Wenn Bewegungssteuerung, Gedächtnis und Kreativität nachlassen . . . . .</b>	<b>133</b>
Das Herz – ein Wunderwerk . . . . .	99	Das Organ Gehirn – ein Faszinosum . . . . .	133
Blut als Transportsystem für das Atemgas Sauerstoff . . . . .	100	Die Anatomie des Gehirns oder: Die Struktur des Geistes . . . . .	134
Das Organ Blut . . . . .	101	Bau und Arbeitsweise der Nervenzellen . . . . .	138
Das Herz als Blutpumpe . . . . .	102	Die Funktion der Blut-Hirn-Schranke . . . . .	139
Das Gefäßsystem . . . . .	108	Das Gedächtnis als Grundlage für das menschliche Sein . . . . .	140
Das lymphatische System. . . . .	111	Anzeichen eines getrübbten Bewusstseins . . . . .	142
Das kapillare Bett, so perfekt wie störanfällig . . . . .	112	Cerebrale Fehlfunktionen im Alter . . . . .	143
Das Atmungsorgan Lunge . . . . .	114	Literaturangaben . . . . .	146
Das Harnsystem. . . . .	119		
Bewegung und das Herz-Kreislauf-System . . . . .	123	<b>Hormone als Dirigenten der Sexualität . . . . .</b>	<b>149</b>
Literaturangaben . . . . .	123	Hormone als Botenstoffe . . . . .	149
		Adrenalin als Beispiel für eine Hormonwirkung . . . . .	152
		Hormone und Sexualität . . . . .	153
		Literaturangaben . . . . .	155

<b>Stoffwechsel und Ernährung</b> . . . . .	157	<b>Die Sehnsucht nach Unsterblichkeit</b> . . . . .	181
Allgemeine Bemerkungen zur Ernährung . . . . .	157	Der Neid der Menschen: Die Unsterblichkeit der Götter . . . . .	181
Grundbegriffe zum Stoffwechsel und zur Ernährung . . . . .	158	Mit Wissenschaft und Technik zu neuen Lebensformen . . . . .	183
Gehirn und Magen-Darm-Trakt als Regulatoren für den Appetit . . . . .	160	Wege zum geklonten Menschen . . . . .	184
Die Anatomie des Verdauungsapparats . . . . .	161	Der Glaube an das Weiterleben nach dem Tod . . . . .	185
Die Resorption der Nahrungsstoffe vom Darm ins Blut . . . . .	164	Auf der Suche nach der unsterblichen Seele . . . . .	186
Das Nervensystem im Eingeweidebereich . . . . .	165	Literaturangaben . . . . .	187
Stoffwechselreaktionen . . . . .	166	<b>Register</b> . . . . .	188
Die Verdauung von Proteinen und Kohlenhydraten . . . . .	167		
Der Stoffwechsel der Fette . . . . .	168		
Altersgerechtes Essen und Trinken . . . . .	169		
Literaturangaben . . . . .	171		
 <b>Was fördert im Alter unsere Lebensqualität?</b> . . . . .	173		
Erlebnisse in der Kindheit und ihre Auswirkungen auf das Verhalten im Alter . . . . .	173		
Menschen als bewegungsaktive Wesen . . . . .	174		
Enthaltsam sein oder dem Genuss frönen? . . . . .	176		
Der gesunde Geist in einem gesunden Körper. . . . .	177		
Die Teilhabe am öffentlichen Leben . . . . .	177		
Der Goldene Abschnitt im Vierten Quartal . . . . .	178		
Literaturangaben . . . . .	179		