

Inhaltsverzeichnis

Prolog	9	Veranlagung oder Erziehung: Was bestimmt Lebensqualität und Alter? ..	43
Evolutionäres und individuelles Alter des Menschen	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 Erbtem zu Erworbenem	48
Das individuelle Alter	19	Der mögliche Missbrauch genetischer Daten	51
Literaturangaben	22	Literaturangaben	51
Der gesellschaftliche Umgang mit den Alten: Eine historische Perspektive	25	Zellen und Bindegewebe bilden den menschlichen Körper	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
Wasser als Lebenselixier	37	Ursachen und Wirkungen der Hautalterung	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

Altersbedingte Veränderungen im Stütz- und Bewegungsapparat	85	Das Nachlassen der sinnlichen Wahrnehmung	125
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		
Das Herz-Kreislauf-System, ein abnutzungsempfindliches Wunderwerk	99	Das gealterte Gehirn: Wenn Bewegungssteuerung, Gedächtnis und Kreativität nachlassen	133
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 getrübten 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	Hormone als Dirigenten der Sexualität	149
Literaturangaben	123	Hormone als Botenstoffe	149
		Adrenalin als Beispiel für eine Hormonwirkung	152
		Hormone und Sexualität	153
		Literaturangaben	155

Stoffwechsel und Ernährung	157	Die Sehnsucht nach Unsterblichkeit	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	Register	188
Die Verdauung von Proteinen und Kohlenhydraten	167		
Der Stoffwechsel der Fette	168		
Altersgerechtes Essen und Trinken	169		
Literaturangaben	171		
 Was fördert im Alter unsere Lebensqualität?	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		