

Inhaltsverzeichnis

Prolog	9	Veranlagung oder Erziehung: Was bestimmt Lebensqualität und Alter? ..	43
Evolutionäres und individuelles Alter des Menschen			
Die Entstehung des Planeten Erde	15	Erbe oder Erziehung	43
Die Herkunft des Menschen	16	Die biologischen Grundlagen der Vererbung	44
Unser prähistorisches Erbe	18	Genetik und Lebensalter	48
Das individuelle Alter	19	Die Epigenetik und das Verhältnis von Ererbtem zu Erworbenem	48
Literaturangaben	22	Der mögliche Missbrauch genetischer Daten	51
Literaturangaben	22	Literaturangaben	51
Zellen und Bindegewebe bilden den menschlichen Körper			
Der gesellschaftliche Umgang mit den Alten: Eine historische Perspektive			
Die Alten im Spiegel der Gesellschaft	25	Hormöostase 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
Ursachen und Wirkungen der Hautalterung			
Wasser als Lebenselixier			
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	Das Nachlassen der sinnlichen Wahrnehmung
Das Skelett als Innenstruktur des Bewegungsapparats 85 Die vielfältigen Funktionen der Knochen 86 Die Gelenke und die Beweglichkeit im Skelett 89 Die Wirbelsäule: ein Problemgebiet – nicht nur im Alter 91 Die Hüfte und das Knie – besonders anfällig für Verschleiß 93 Die Volkskrankheiten Arthrose und Arthritis 96 Literaturangaben 97	Die physiologische Wahrnehmung der Umwelt – Aufgabe unserer Sinne 125 Zum Sehen geboren, zum Schauen bestellt 126 Hören als Bedingung für das Entstehen von Intelligenz 127 Riechen und Schmecken als chemische Sinne 128 Veränderungen der sinnlichen Wahrnehmung im Alter 129 Literaturangaben 131
Das Herz-Kreislauf-System, ein abnutzungsempfindliches Wunderwerk	Das gealterte Gehirn: Wenn Bewegungssteuerung, Gedächtnis und Kreativität nachlassen
Das Herz – ein Wunderwerk 99 Blut als Transportsystem für das Atemgas Sauerstoff 100 Das Organ Blut 101 Das Herz als Blutpumpe 102 Das Gefäßsystem 108 Das lymphatische System 111 Das kapillare Bett, so perfekt wie störanfällig 112 Das Atmungsorgan Lunge 114 Das Harnsystem 119 Bewegung und das Herz-Kreislauf-System 123 Literaturangaben 123	Das Organ Gehirn – ein Faszinosum 133 Die Anatomie des Gehirns oder: Die Struktur des Geistes 134 Bau und Arbeitsweise der Nervenzellen 138 Die Funktion der Blut-Hirn-Schranke 139 Das Gedächtnis als Grundlage für das menschliche Sein 140 Anzeichen eines getrübten Bewusstseins 142 Cerebrale Fehlfunktionen im Alter 143 Literaturangaben 146
	Hormone als Dirigenten der Sexualität
	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		