

Inhalt

Danksagung	7
Einleitung: Gesund Älterwerden – ein Leben lang	8
1 Was passiert, wenn wir älter werden: Prozesse und gesundheitliche Folgen	15
1.1 Mythen und Fakten zu Gesundheit und Krankheit im Alter	16
1.2 Gesund sein – gesund fühlen: die 30-Prozent-Regel	29
1.3 Sind ältere Menschen heutzutage gesünder als früher?	39
2 Über die Vielfalt des Alterns	46
2.1 Gesundheitliche Unterschiede – und Ungleichheiten	47
2.2 Gesund Älterwerden: eine Frage der inneren Einstellung?	62
2.3 Zwischen Anpassung, Bewältigung und persönlichem Wachstum	74
3 Möglichkeiten der Vorsorge für das Alter	82
3.1 Warum es für Prävention nie zu spät ist	84
3.2 Aktivität bewegt viel	91
3.3 Gesund Altern heißt auch, Altersdiskriminierung zu bekämpfen	98
Literatur	109