

INHALT

	Seite
Vorwort	9
Einführung	11
<i>Altwerden und Altsein</i>	15
Was ist das: Altern und Altsein?	17
Die wissenschaftlichen Theorien vom Altern	21
Alternforschung und Altersheilkunde	23
Wie alt bin ich eigentlich?	25
Hängt die Lebensdauer vom Geburtstag ab?	29
Die unterbrochene Unsterblichkeit	31
<i>Das unhaltbare Vorurteil</i>	33
Das falsche Bild vom alten Menschen	35
Vom »Senior« zum »Greis«	40
Der Mensch – eine Maschine?	43
Von der Vermehrung der alten Leute	47
<i>Alter und Gesundheit</i>	51
Alter hat mit Krankheit nichts zu tun	53
Investment in Gesundheit	58

Zum Arzt erst, wenn es weh tut?	60
Der Senior und sein Arzt	62
Alter und Ernährung	68
Alter und Unfallrisiko	79
Alter und Selbstbehandlung	82
Der kostspielige Pflegefall	88
<i>Die kritischen Jahre</i>	91
Alter und Sexualität	93
Leistungsknick? Midlife crisis?	99
Die kritischen Jahre der Frau	101
<i>Alter und Körperpflege</i>	105
Kosmetik – nur ein Kind der Eitelkeit?	107
Unser natürlicher Maßanzug – die Haut	109
100 000 Haare wollen gepflegt sein	113
Unsere Visitenkarte – die Nägel	116
Keine Angst vor Kosmetika	118
<i>Aspekte des Alters</i>	119
Alter und Arbeit	121
Alter und Sport	127
Alter und Freizeit	131
Alter und Familie	137
Alter und Wohnen	142
Alter und Umwelt	148

	Seite
<i>Ziele des Alterns</i>	153
Die große Umstellung	155
Altern und Reifen	159
Alter und Lernen	161
Alter und Lebenskunst	166
Lassen Sie sich Zeit!	169
Angst vor dem Tod?	172
Bestelle dein Haus!	177
Die Charta der älteren Menschen	180
 <i>Quellenverzeichnis</i>	 184