

# *Inhalt*

1	Die Kunst des Alterns	7
2	Optimismus und Intelligenz	15
3	Gesetzmäßigkeit des Alterns	23
4	Körper–Seele–Geist und Charakter	45
5	Noch einmal ein Aufstieg	54
6	Vererbung und Umwelt	62
7	Das Altern und die Technik	70
8	Medizin – Gegenwart und Zukunft	77
9	Das Herz	91
10	Knochen, Gelenke und Muskeln	107
11	Hilfsmittel und Stützen	114
12	Körperliche Betätigung	123
13	Ernährung	135
14	Tabletten und Pillen	145
15	Energien	157
16	Seelische Wirnisse	167
17	Geschlechtsleben	180
18	Ruhestand	188
19	Erfolg	206