

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