

# Inhalt

## **EINLEITUNG**

Die ersten bahnbrechenden Studien, die eine ganze Lebensspanne umfassen 9

## **KAPITEL 1**

Persönlichkeit und langes Leben

*Wer hält sich gut?* 25

## **KAPITEL 2**

Lang leben die Klugen und die Beständigen 37

## **KAPITEL 3**

Freundlich und gesellig

*Gesund oder banal?* 53

## **KAPITEL 4**

Glück und Gesundheit?

*Ein fröhliches Rätselraten* 65

## **KAPITEL 5**

Fahrt auf dem Sorgenkarussell

*Das Schicksal der Schwarzmalerei* 85

## KAPITEL 6

Kindheit und Schule

*Vorsprung und früher Abschluss* 107

## KAPITEL 7

Scheidung der Eltern

*Manche waren stabil* 121

## KAPITEL 8

Um sein Leben rennen

*Sportbegeisterte versus Stubenhocker* 139

## KAPITEL 9

Tendenz zur Krankheit oder zur Gesundheit

*Liebe, Ehe und Scheidung* 161

## KAPITEL 10

Berufsleben, Erfolg und Lebenszufriedenheit

*Gedeihen und Überleben* 185

## KAPITEL 11

Langes Leben und Leben nach dem Tod

*Religion und Gesundheit* 211

## KAPITEL 12

Freunde, Netzwerke und die Kraft

des sozialen Lebens 223

## KAPITEL 13

Der Geschlechterunterschied 235

## KAPITEL 14

Der Preis von Krieg und Trauma

*Warum es manchen gut geht* 253

**KAPITEL 15**

**Individuelle Wege zu Gesundheit und langem Leben**  
*(Und warum wir keine Polypillen nehmen)* 275

**EPILOG**

**Langes Leben und das Gesundheitswesen**  
*Was die Gesellschaft tun sollte* 295

**DANKSAGUNG 303**

**WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITER 305**

**ANMERKUNGEN 311**