

	Einleitung	
1.	Aspekte allgemeiner gerontologischer Forschung	1
1.1	Der biologische Aspekt	2
1.2	Der soziologische Aspekt	10
1.3	Der psychologische Aspekt	21
1.4	Zusammenfassung	38
2.	Aspekte spezifischer gerontologischer Forschung	39
2.1	Berufliche Tätigkeit und Pensionierung	39
2.1.1	Berufliche Tätigkeit	40
2.1.2	Die Pensionierungsproblematik	46
2.2	Die Bewältigung der vermehrten freien Zeit	56
2.2.1	Der entwicklungspsychologische Aspekt	57
2.2.2	Der persönlichkeitspsychologische Aspekt	60
2.2.3	Der sozialpsychologische Aspekt	64
2.3	Zusammenfassung	68
3.	Gegenstand und Methode der Untersuchung	71
3.1	Die Populationsauswahl	71
3.2	Die Beschreibung der Population	75
3.3	Die Durchführung der Untersuchung	87
4.	Darstellung der Ergebnisse der Untersuchung	93
4.1	Vorbereitung auf das Alter	94
4.1.1	Darstellung der Ergebnisse	94
4.1.2	Interpretation der Ergebnisse	99

4.2	Biologische Aspekte der Vorbereitung auf das Alter	103
4.2.1	"Man sollte gesund leben und sich geistig und körperlich betätigen"	105
4.2.1.1	Der gesundheitliche Zustand	105
4.2.1.2	Die Ernährungssituation	114
4.2.1.3	Körperliche und geistige Aktivitäten	123
4.2.2	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	135
4.2.2.1	Ergebnisse, die den Gesundheitszustand betreffen	135
4.2.2.2	Ergebnisse, die die Ernährung betreffen	140
4.2.2.3	Ergebnisse, die körperliche und geistige Aktivitäten betreffen	144
4.3	Sozialpsychologische Aspekte der Vorbereitung auf das Alter	149
4.3.1	"Man sollte soziale Kontakte nicht verlieren"	149
4.3.2	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	167
4.4	Persönlichkeitsaspekte der Vorbereitung auf das Alter	179
4.4.1	"Man sollte sich auf das Alter einstellen, aber das Leben vorher leben"	179
4.4.2	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	220
4.5	Aspekte der Tätigkeit im Alter	238
4.5.1	"Man sollte Aufgaben und Hobbies haben und pflegen"	238
4.5.2	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	279

4.6	Aspekte der Selbstbeurteilung im Alter	289
4.6.1	Die Bedeutung der Zufriedenheit im Alter	289
4.6.2	Zusammenfassung der Ergebnisse	332
5.	Schlußbetrachtung	337
5.1	Zusammenfassung des theoretischen Teils	337
5.2	Zusammenfassung des empirischen Teils	345
5.2.1	Vorbereitung auf das Alter	346
5.2.2	Biologische Aspekte	347
5.2.3	Sozialpsychologische Aspekte	350
5.2.4	Persönlichkeitsaspekte	353
5.2.5	Aspekte der Tätigkeit im Alter	356
5.2.6	Aspekte der Selbstbeurteilung im Alter	359
	Summary	