

Eva Tenzer

Älter werden wir jetzt

Happy Aging
statt Forever Young

Krüger Verlag

Inhalt

- 1 Lebenskunst statt Anti-Aging 11
Anti-Aging - Jugendlichkeit aus der Tube? 11 - Die Altersangst der Männer 15 - Ochsen-galle und Schwefel 17
Die »Methusalem-Falle« 18 - Die Gegenstrategie: Glücklich altern 20 - Alt ist nicht gleich alt 22
- 2 Schöpfen Sie aus vielen Quellen 27
»Älter werden und sich dabei wohlfühlen« - Interview mit der Alternsforscherin Ursula Lehr über die Faktoren für erfolgreiches Altern 28
- 3 Schaffen Sie sich ein positives Selbstbild 33
Abschied von den Stereotypen 34 - Zusätzliche Lebensjahre 35 - Nicht demoralisieren lassen! 38 - Männlich, gebildet, westdeutsch 40 - Die Arbeit am Selbst 41
»Agile Alte« statt »Seniorenteller« 43 - »50 zu sein ist wundervoll« - mit freundlicher Unterstützung der Werbeleute 45 - Realistisch bleiben 47 - Idole gefällig? 48 - Den Fernseher abschalten 50 - Ziele und Ansprüche anpassen 51
- 4 Fühlen Sie sich gesund 56
Lauter kleine Mediziner 57 - Gefühlte Gesundheit wichtiger als Laborwerte 58 - Die Kontrolle behalten 61 - Nicht in Krankheitsängste hineinsteigern! 62 - Vom richtigen Umgang mit Krankheit 64

- 5 Nutzen Sie Liebe, Lust und Leidenschaft fürs Happy Aging 70
Sex, rein wissenschaftlich 71 - Balsam für die Seele? 73
»Manche erleben nach der Menopause einen zweiten Frühling« 75 - Ehe und Partnerschaft als Glücksquellen im Alter 80
- 6 Gesellig altert es sich besser 85
So wichtig wie Sport 86 - Männer oft besonders einsam 87
Freunde verlängern das Leben 88 - Die liebe Familie 89
Welcher Geselligkeitstyp sind Sie? 92 - Sich selbst treu bleiben 93 - Großzügig sein 96
- 7 Das Älterwerden sportlich nehmen 100
Das Altern des Körpers - nicht nur eine Frage der Gene ... 102 - ... auch eine Frage des Lebensstils 104
Sport ist das wirksamste Anti-Aging 105 - Muskeltraining macht unabhängig 108 - Geistige Fitness 110 - Bewegtes Happy Aging 111 - Ich will so bleiben, wie ich bin! 112
Glücksspiel Sport? 113 - Glücklichmacher von Slow Fox bis Tango 115 - Der Geist ist willig ... 116
- 8 Anti-Aging-Ernährung - auch die Seele isst mit 120
Die Mär von den fröhlichen Dicken 121 - Der Mensch ist, was er isst 122 - Alt durch Süßigkeiten? 125 - Alt durch Freie Radikale? 126 - Faltenreich durch falsche Ernährung? 127 - Ängstlich und depressiv durch Zigaretten? 128 - Stress und Depressionen durch einseitige Diäten 131 - Der Speiseplan langlebiger Völker 134
Welcher Ernährungstyp sind Sie? 137
- 9 Stress und Entspannung - **auf die richtige Mischung kommt es an 142**
Zellen unter Stress altern schneller 144 - Stress führt Männer in den Hormonblues 146 - Depressionen durch Dauerstress? 147 - Entspannung muss sein 148
Schlaf als Anti-Stress-Mittel 150 - Autogenes Training für

entspanntes Altern 151 - Wellness - das Programm für Lebenslust und jugendliche Frische? 152 - »Die innere Balance wiedergewinnen« 157 - »Der 40. Geburtstag hat mir zu denken gegeben« 160 - Es lebe die Faulheit! 162

10 Sorgen Sie für Wohn-Befinden 168

Unabhängig bleiben 169 - Wie will ich leben? 171
Zusammen leben, getrennt wohnen - das Mehrgenerationenhaus 174 - Leben in der Alten-WG 176 - Wohlbefinden durch die richtigen Farben 179

11 Ein Leben lang neugierig bleiben 185

Lernen hält fit und steigert das Wohlgefühl 187 - Lernfrust im Alter? 190 - Kompetent altern 191 - Altersintelligenz - Ältere lernen anders 192 - Gehirnjogging - Training für die grauen Zellen 195

12 Arbeiten Sie, solange es geht - aber nicht länger als nötig 202

Vom Nutzen der Arbeit 204 - Arbeit schafft Zufriedenheit 205 - Arbeit dem Alter anpassen 208 - Amt und Ehrenamt 211 - Sehnsucht nach dem letzten Arbeitstag 212 - Ruhestand - das Tor ins Alter? 213 - »Pappa AntePortas« 215 - Ruhestandsberater helfen weiter 218

13 Lebensprojekte-

das Sahnehäubchen des Alters 222

»Mein Paradies habe ich mir selbst geschaffen« 225 -
»Wie steht es mit deinem Lebenstraum?« 226 — Bleiben Sie kreativ! 229 - Tagträume und Visionen - die kleinen Helfer des Bewusstseins 232 - Visionen vom erfolgreichen Alter 235

14 Psychische Ressourcen nutzen 240

Langlebige Nonnen 241 - Positive Gefühle stützen das Immunsystem 243 - Nutzen Sie die Potenziale Ihrer Biographie 245 - Belastungen sind wichtig 246
Biographische Beratung 247 - »Wie ungerecht!« 248

Depressionen im Alter 251 - Keine Angst vor Psychotherapie 254 - »Die Therapie Älterer muss ihre Lebensgeschichte berücksichtigen« 255

15 Und den Humor nicht vergessen 263

Lachen macht gesund 264 - Kommando Lachen 267 - »Lachen schützt wirksam gegen die täglichen Probleme« 270 - Wer lacht, gewinnt! 271 - Das heitere Altenheim 275

16 Fazit 280

Bücher rund ums Älterwerden 283

Internetseiten zum Thema Alter und Altern 286