

SVEN VOELPEL

**ENTSCHEIDE SELBST,
WIE ALT DU BIST**

**WAS DIE FORSCHUNG ÜBER
DAS JUNGBLEIBEN WEISS**

ROWOHLT POLARIS

INHALT

7 AUSGANGSLAGE:

WAS HEISST HIER «ALTER»?!

15 DAS KALENDARISCHE ALTER

WIE WENIG NACKTE ZAHLEN VERRATEN

16 Wann ist man alt?

22 Lebensphasen und Lebensverläufe früher und heute

32 Junge Alte & alte Junge

39 Blick in die Zukunft: Alter im 22. Jahrhundert?

Abgeschafft!

47 DAS BIOLOGISCHE ALTER

WIE UNSERE LEBENSWEISE UNS JUNG HÄLT
ODER ALTERN LÄSST

49 Der Fluch der Gene? Warum wir altern

55 Was wir verlieren, wenn wir älter werden

63 Plastizität: Marathonlauf mit **100**, Altersdiabetes mit **12**

74 Das Rätsel der Allerältesten

81 Das Geheimnis der «blauen Zonen»

86 Die grauen Zellen und die Klugheit des Alters

101 Für Körper und Geist: Fitness first!

117 DAS GEFÜHLTE ALTER

WIE UNSER SELBSTBILD DAS ALTER BEEINFLUSST

118 Außen Falten, innen jung?

127 Zufrieden oder verbittert? Persönlichkeit und das Alter

- 134 «Schon alt» oder «noch jung»? Unser Selbstkonzept
144 Körper und Geist: Wie wir uns alt denken
oder jung bleiben
155 Ab 60 hört der Spaß auf? Sexualität
168 Wandel oder Verlust? Psychologie der Lebensspanne

177 DAS SOZIALE ALTER

WIE ANDERE UNS ALT MACHEN ODER JUNG HALTEN

- 179 Einsiedlerinnen und Einsiedler altern schneller
189 Zeige mir deine Freunde, und ich sage dir, wer du bist
199 Von alten und neuen Altersrollen:
Fitnessdiktat statt Ruhestand?
215 Rente mit **63? 73? 93?** Warum es uns guttut,
länger zu arbeiten
233 Geld macht doch glücklich: Alter und Finanzen
247 Heim oder Hawaii, Wohnung oder WG:
Wie wollen wir leben?

263 FAZIT: 10 GEBOTE FÜR EIN GLÜCKLICHES ALTER ODER: WIE HERZ, KOPF UND KÖRPER JUNG BLEIBEN

- 269 Literaturverzeichnis
285 Danksagung