

Dr. med. Michael Prang

Not Too Old to Rock 'n' Roll

Die 77 größten Irrtümer über
das Alterwerden

Verlag C.H.Beck

Inhalt

- Darum dieses Buch 11
1. Anti-Aging verlangsamt das Älterwerden 15
 2. Ab 40 lässt der Verstand nach 17
 3. Ein Schnaps am Tag verlängert das Leben 20
 4. Die Fruchtbarkeit sinkt ab dem 40. Lebensjahr 22
 5. Ab dem 60. Lebensjahr schrumpft der Körper 24
 6. Altsein heißt einsam sein 25
 7. Alte Frauen sind wetterfühliger 28
 8. Bald werden alle Menschen über 100 Jahre alt 31
 9. Im Alter braucht der Körper besonders viele Vitamine 33
 10. Organe dürfen nur bis zu einem bestimmten Alter gespendet werden 35
 11. Früher wurden die Menschen nicht so alt wie heute 36
 12. Alte Leute riechen schlecht 37
 13. Im Alter braucht man weniger Schlaf 39
 14. Alte Leute gehen ständig zum Arzt 44
 15. Alter werden heißt sich älter fühlen 48
 16. Am meisten fürchten alte Menschen den Tod 49
 17. Wir altern, wie wir essen 49
 18. Mit jedem Lebensjahr baut der Körper weiter ab 50
 19. Die Midlifecrisis trifft irgendwann jeden 55
 20. Viel zu trinken ist im Alter besonders wichtig 57
 21. Alte Leute fallen häufig hin 59
 22. Ältere Frauen bekommen eher einen Herzinfarkt als ältere Männer 65
 23. Alte Leute frieren ständig 67
 24. Altersdiabetes entsteht durch das Alter 68
 25. An Alzheimer erkranken nur alte Menschen 69
 26. Alte Leute haben ständig Blähungen 72
 27. Im Alter hört man immer schlechter 74
 28. Ärzte nehmen alte Patienten oft nicht ernst 76
 29. Auch Männer kommen in die Wechseljahre 81

30. Im Alter macht man keine großen Sachen mehr 84
31. Ein hoher Blutdruck ist im Alter harmlos 86
32. Depressionen sind bei Senioren normal 88
33. Je nach Alter braucht die Haut bestimmte
Pflegeprodukte 94
34. Je älter man ist, desto gefährlicher ist eine Narkose 94
35. Die meisten alten Menschen sterben an Krebs 96
36. Alte Leute sind ständig mürrisch 97
37. Eine tröpfelnde Blase ist im Alter ganz normal 98
38. Im Alter speckt man nicht mehr ab 100
39. Erwachsene bekommen keine Kinderkrankheiten 103
40. Frauen altern früher als Männer 105
41. Gehirnjogging hält das Gehirn jung 106
42. Im Alter bekommt man Gicht 109
43. Darmverstopfung ist ein typisches Altersproblem 110
44. Schlechtes Sehen ist im Alter normal 112
45. Krampfadern sind im Alter normal 112
46. Je älter man wird, desto mehr Falten bekommt man 115
47. Im Alter hat man kaum Freunde 116
48. Ein bisschen Verwirrtheit ist im hohen Alter normal 117
49. Krebs wächst im Alter langsamer 118
50. Spätestens mit 70 ist man alt 121
51. Im Alter werden die Haare grau 124
52. Im Alter wird man nicht mehr süchtig 125
53. Irgendwann ist jeder zu alt für Sport 126
54. Sex findet im Alter kaum noch statt 128
55. Iss warm und trinke kalt, dann wirst du 100 Jahre alt! 130
56. Je älter man wird, desto schwächer wird das Herz 131
57. Im Alter sollte man keine langen Flugreisen mehr
machen 136
58. Je älter man wird, desto schwerer fällt das Erlernen neuer
Dinge 139
59. Je älter, desto steifer die Gelenke 142
60. Leistungssport ist nichts für Senioren 143
61. Man ist immer so alt wie sein Herz 144

62. Mit Tinnitus muss man im Alter leben 146
63. Nach der Pubertät wächst der Körper nicht mehr 149
64. Nordic Walking ist für Senioren besonders gut geeignet
65. Nur alte Leute bekommen Schlaganfälle 154
66. *Restless Legs* bekommen nur alte Leute 158
67. Schlanke leben länger 160
68. Senioren sind Sportmuffel 162
69. Unsere Gene verraten, wie alt wir werden 163
70. Schmerzen muss man als alter Mensch akzeptieren können 163
71. Schwindel ist im Alter normal 167
72. Senioren sind beruflich nicht mehr besonders produktiv 171
73. Spätestens im Rentenalter verschwindet der Heuschnupfen 173
74. Sport verlängert das Leben 177
75. Testosteron macht alte Männer wieder jünger 182
76. Vergesslichkeit gehört zum Älterwerden dazu 184
77. Wer viele Altersflecken hat, bekommt irgendwann Hautkrebs 188