

Rudi Westendorp

ALT WERDEN, OHNE ALT ZU SEIN

Was heute möglich ist

Aus dem Niederländischen von
Bärbel Jänicke und
Marlene Müller-Haas

Verlag C.H.Beck

INHALT

SILVER ECONOMY – DAS LEBEN IN REVOLTE 9

1

ALLES ALTERT, AUCH DIE BIBEL 15

Es wird doch immer nur schlimmer, oder? 17

Nur auf die Nachkommen programmiert 19

Rites de passage – die Lebenstrepfen des Menschen 25

2

EWIGES LEBEN ODER

WIE MAN DAS ALTERN AUFSCHIEBEN KANN 33

Die Hydra und der wunderbare Mechanismus
der Reparatur 35

Ein Herz auf Raten? 41

3

UNSER EVOLUTIONÄRES PROGRAMM –

DER WEGWERFKÖRPER 47

Altern muss nicht sein 49

Die Sache mit den Ressourcen 54

Sex gibt es nicht ohne Kosten 59

Aristokratische Fruchtfliegen 63

4

STERBETAFELN – WER GELD HAT, LEBT LÄNGER 67

Wenn das Sterberisiko zu- oder abnimmt 69

Genetisch oder selbstverschuldet? 72

5

ÜBERLEBEN UNTER WIDRIGEN BEDINGUNGEN 75

Ein außergewöhnlicher Fund im Tschad 77

Der noch «ursprüngliche» Bimoba-Stamm 83

Schwangerschaft versus Infektionskrankheiten 87

Wozu Großmütter gut sind 92

6

JEDE WOCHENDE VERLÄNGERT SICH UNSER LEBEN

UM EIN WOCHENENDE 97

Cholera und Pest – woran wir einst starben 99

Die neuen Todesursachen 106

Die Medizintechnik und der weniger
bedrohliche Herzinfarkt 110

Man kann sich das Leben auch vermasseln 114

7

BABYBOOMER UND VIELE ALTE 121

Unruhe unter den Totengräbern 123

Von der Pyramide zum Wolkenkratzer 125

Grüner und grauer Druck 129

8

ALTERN IST EINE KRANKHEIT 135

Krebs und die Concorde-Katastrophe 138

Immer mit Nebenwirkungen –
ein normales Altern gibt es nicht 141

Demenz – eine Epidemie 145

Ein Gebrechen nach dem anderen 151

9

**WARUM WIR UNWEIGERLICH ALTERN,
ABER NICHT UNBEDINGT ALT SEIN MÜSSEN 157**

Schon ganz jung ganz alt 161

Alt durch freie Radikale? 166

Langlebige Fadenwürmer und
das Wachstumshormon 168

Sollen wir weniger essen? 174

10

LANG SOLLST DU LEBEN 177

Länger krank durch Ärzte 178

Mehr Jahre ohne Einschränkungen 183

Der ausgefranste Saum des Lebens 188

11

**DIE QUALITÄT UNSERES DASEINS AUS
EINER ANDEREN PERSPEKTIVE 191**

Was ist eigentlich gesund? 194

Die Leidener 85-plus-Studie 196

Eine Note fürs Leben 203

12

VITALITÄT!

AUCH IN UNSERER GESELLSCHAFT 207

Die neue Lebenstreppe **210**

Optimismus und Lebenslust **220**

Grau ist nicht Schwarz-Weiß **227**

13

DER NEUE LEBENSLAUF 231

Fünfundsiebzig ist das neue Fünfundsechzig **233**

Wer ist wofür verantwortlich? **236**

Ein kleines Gedicht für einen Jubilar **241**

EIN REZEPT FÜR DIE ZUKUNFT 243

DANK 251

ANMERKUNGEN 253

REGISTER 279