

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung: Gesund Älterwerden – ein Leben lang</b>	<b>8</b>
<b>1 Was passiert, wenn wir älter werden: Prozesse und gesundheitliche Folgen</b>	<b>15</b>
1.1 Mythen und Fakten zu Gesundheit und Krankheit im Alter	16
1.2 Gesund sein – gesund fühlen: die 30-Prozent-Regel	29
1.3 Sind ältere Menschen heutzutage gesünder als früher?	39
<b>2 Über die Vielfalt des Alterns</b>	<b>46</b>
2.1 Gesundheitliche Unterschiede – und Ungleichheiten	47
2.2 Gesund Älterwerden: eine Frage der inneren Einstellung?	62
2.3 Zwischen Anpassung, Bewältigung und persönlichem Wachstum	74
<b>3 Möglichkeiten der Vorsorge für das Alter</b>	<b>82</b>
3.1 Warum es für Prävention nie zu spät ist	84
3.2 Aktivität bewegt viel	91
3.3 Gesund Altern heißt auch, Altersdiskriminierung zu bekämpfen	98
<b>Literatur</b>	<b>109</b>