

# 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 WOCHE 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 vermässeln 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**