



LONNEKE VAN DER PALEN / SPIEGEL WISSEN

IM LEBEN

Die meisten Menschen wollen nicht nur länger leben, sie wollen vor allem fit und gesund ein möglichst hohes Alter erreichen. Wie kann das gelingen? Der Einzelne kann viel dafür tun – aber auch die Politik.

„Es ist vollkommen unsinnig, Menschen mit Mitte Sechzig in die Untätigkeit zu verbannen. Wir brauchen lebenslang Anregungen und sollten neugierig bleiben.“

**Konrad Beyreuther,
Alzheimerforscher**
Seite 76

„Wir wissen inzwischen, dass die, die sich jünger fühlen, nicht nur physisch davon profitieren – also dass diese Menschen fitter, mobiler und gesünder bleiben –, sondern sogar kognitiv.“

**Susanne Wurm,
Psychogerontologin**
Seite 90

„Wir werden keine sichere Möglichkeit finden, das Leben signifikant zu verlängern. Aber wir nähern uns der Verlangsamung des Alterungsprozesses. Und damit einer Verlängerung des gesunden Lebens.“

Christoph Englert, Genetiker
Seite 94