

Das Alter ist nur eine Zahl: Nie war dieser Spruch zutreffender als heute. „Etwa ab der Mitte des Lebens sind wir im Schnitt biologisch fünf Jahre jünger als die Generationen vor uns“, schreibt die Journalistin Carola Kleinschmidt in ihrem Buch. Darin erklärt sie, wie wir schaffen können, was alle wollen, nämlich: *Jung alt werden* (Ellert & Richter, € 14,95). Besonders wichtig ist der Autorin zufolge, rechtzeitig die Weichen in Richtung gesundes Altern zu stellen – und zwar schon ab etwa 40 Jahren. Denn das Alter ist „die Summe all dessen, was wir gelebt, erlernt, geliebt, getan und unterlassen haben“. Kleinschmidt gibt für

jedes Jahrzehnt zwischen 40 und 80 Tipps, was man für ein gesundes und zufriedenes Altern tun kann. Zum Beispiel rät sie Menschen in ihren 50ern – außer für ihr Herz zu sorgen –, Dinge anzupacken, die sie schon immer mal tun wollten, etwa Urlaub im Kloster machen oder singen lernen. In zwei Extrakapiteln gibt die Autorin Informationen über Arbeiten und Finanzen im Alter.

