

DR. MED. MARIANNE KOCH

# Alt werde ich später

Neue Wege,  
um geistig und  
körperlich  
fit zu bleiben



In neun Kapiteln beleuchtet Marianne Koch physiologische wie psychische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht auf das Selbstbewusstsein ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren.