

INHALT

ERFAHRUNGEN

Meine Ziele, meine Träume	6
Was Frauen und Männer zwischen 40 und 60 vom Leben wollen	
»Ich muss kein anderer mehr werden«	26
Harald Martenstein über seine neue Gelassenheit in der Lebensmitte	
Drei Männer, eine Sehnsucht	58
Selbstfindung zu Fuß – 120 Kilometer durch das Karakorum	
Wann gehen sie endlich?	72
Welche Erfahrungen Eltern mit dem »Hotel Mama« machen	
Ein Pfarrer, der zur Frau wird	80
Wie Christoph Bergmann umsetzte, was er schon immer gefühlt hat	
Eine Entscheidung aus Liebe	98
Über die schwierige Aufgabe, die eigene Mutter zu pflegen	
Mein Körper, die Problemzone	116
Hans Zippert begab sich in die Hände eines Personal Trainers	
Von einem, der auszog, die Freiheit zu kosten	154
28 000 Kilometer on the road – ein Sabbatical in den USA	

PSYCHOLOGIE

Nicht mehr jung – und doch nicht alt	30
Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre	
Das Ende der Kompromisse	52
Gibt es sie wirklich, die Midlife-Krise?	
Von der Kunst, ein Paar zu bleiben	92
Der Therapeut Hans Jellouschek über Partnerschaftskonflikte	
Wie Arbeit jung erhält	140
Ergebnisse einer Langzeitstudie: So können Menschen gesund altern	
Vom Umgang mit dem Seelenschmerz	152
Ab wann werden Trauergefühle pathologisch?	

MEDIZIN

Die wechselhaften Jahre	42
Was hilft gegen Beschwerden in der Menopause?	
Wenn der Arzt beim Nachwuchs hilft	90
Wie Reproduktionsmediziner Kinderwünsche erfüllen	
Eine Frage der Risiken	110
Nicht alle Früherkennungsuntersuchungen sind unumstritten	
»Unser Gehirn altert überhaupt nicht«	112
Der Medizin-Psychologe Ernst Pöppel über Hirnleistung im Alter	

TEST:

Was verleiht Ihrem Leben Sinn? 123

In der Mitte des Lebens stellt sich vielen Menschen die Frage nach dem Sinn des Daseins. Mit unserem umfangreichen Test können Sie herausfinden, ob Sie Ihr Leben als erfüllt wahrnehmen – und was genau dazu beiträgt.

Themen früherer Hefte und Kontakt zur Redaktion unter www.geo-wissen.de

Impressum, Bildnachweis 109

Die Welt von GEO 160

Vorschau 162

Titelbild: Milena Boniek