

Marianne Koch
Alt werde ich später
Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben

Originalausgabe
160 Seiten

ISBN: 978-3-423-28298-7
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 20. August 2021

Marianne Koch

Alt werde ich später

Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben

Altern ist keine Krankheit, sondern eine Chance, die man gestalten kann

Wie es gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben, lebt uns Dr. med. Marianne Koch vor. »Erfolgreich altern« nennt sie das, und was alles dazugehört, erzählt sie hier. Die bekannte Fernsehärztin Dr. med. Marianne Koch verbindet in diesem Gesundheitsratgeber aktuelles Wissen aus der Altersforschung mit einem warmherzigen, oft selbstironischen Blick auf das eigene Älterwerden.

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.

Am Ende steht die Frage: Wer bin ich heute – und wer möchte ich morgen sein? Immer wieder schöpft Marianne Koch aus ihren eigenen Erfahrungen, sie erzählt, gibt Rat und wertvolle Empfehlungen.

• Fundiert und verständlich: Zellbiologie, Ernährung und Bewegung ohne Fachchinesisch

• Praktisch im Alltag: Selbsttests, Impfempfehlungen, Sturzprophylaxe, Kalziumtabellen

• Seelisch stark: Mut zum Neuanfang statt „Noch-immer“-Syndrom

• Persönlich erzählt: Anekdoten einer außergewöhnlichen Ärztin

Ermutigend, klug und voller Alltagsnähe: Für alle ab 50, die ihre zweite Lebenshälfte neugierig und selbstbestimmt gestalten wollen.

1. Worum geht es in ›Alt werde ich später‹ von Marianne Koch?

Das Buch behandelt in neun Kapiteln physiologische und psychische Aspekte des Alterns, zentral sind Selbstbewusstsein, Ernährung und Bewegung, lebenslanges Lernen, Einsamkeit und der Umgang mit Verlusten.

2. Für wen ist ›Alt werde ich später‹ von Marianne Koch geeignet?

Es richtet sich an Menschen, die ihr Älterwerden aktiv gestalten und geistig jung, gesund und voller Elan bleiben möchten

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

3. Eignet sich ›Alt werde ich später‹ als Geschenk?

Das Buch eignet sich als Geschenk für Menschen, die sich mit dem eigenen Älterwerden oder dem von Angehörigen beschäftigen.

4. Welchem Genre gehört ›Alt werde ich später‹ an?

Es ist ein Sachbuch mit Ratgeber-Charakter zum Thema Älterwerden, geistig jung, gesund und fit bleiben.



COPY

© Acorn, 2023

Autor*in

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch gab ihre internationale Filmkarriere für die Tätigkeit als Internistin auf. Sie arbeitete als Medizinjournalistin und Buchautorin, auf Bayern 2 hatte die Medizinerin 25 Jahre die Rundfunksendung ›Gesundheitsgespräch‹.Marianne Koch wurde mehrfach auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin ausgezeichnet, u.a. wurde ihr 2019 die Paracelsus-Medaille verliehen, die höchste Auszeichnung der Bundesärztekammer. 2023 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse, 2026 den Bayerischen Verdienstorden..

Veranstaltungen und Medientermine

Marianne Koch präsentiert: »Mutig sein! – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre«

Moderation: Michael Krüger

Eine Anmeldung/Reservierung für den Abend ist telefonisch unter 08151-9199966 oder per E-Mail unter info@omg-buchhandlung.de möglich.

Montag, 07.12.2026, 19:00 Uhr
Oskar Maria Graf Buchhandlung
Grafstr 14
82335 Berg

Pressestimmen

»›Alt werde ich später‹ ist ein spannendes, lehrreiches und sehr lebendiges Buch, welches einlädt das Alter mit neuen Augen zu betrachten.«

buecherplaza.de, 12. Oktober 2021

»Eine sehr empfehlenswerte Lektüre!«

Land & Forst, 1. November 2021

»Immer wieder schöpft Marianne Koch aus ihren eigenen Erfahrungen, sie erzählt, gibt Rat und wertvolle Empfehlungen.«

meine-news.de, *Hanne Rüttiger*, 14. Dezember 2021

»Die Autorin erzählt, wie es gelingt, geistig jung und voller Elan zu bleiben.«

NEUE WELT, 12. Januar 2022

»Immer wieder schöpft Marianne Koch aus ihren eigenen Erfahrungen, sie erzählt, gibt Rat und wertvolle Empfehlungen.«

Schaufenster Miltenberg, 19. Januar 2022

»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.«

Visit, 1. März 2022

»Wie es gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben, lebt uns Dr. med. Marianne Koch vor.«

lebensart, 1. Juni 2022

»Die Autorin schildert uns anschaulich, kompetent und anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie unser Körper funktioniert.«

zeitlos

»Internistin und Medizinjournalistin Koch teilt ihr Erfolgskonzept ›erfolgreich altern‹ und beleuchtet in neun Kapiteln, wie es gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben.«

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Schau

»Wie es gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben, lebt uns Dr. Marianne Koch vor.«

Kulmbacher Land

»Die Tipps für ein gutes Altwerden der Schauspielerin und Ärztin Marianne Koch machen gute Laune - nicht zuletzt, weil die inzwischen 90jährige Autorin ersichtlich weiß, wovon sie spricht.«

Der Tagesspiegel, *Denis Scheck*, 12. September 2021

»Keine Ahnung, wann Marianne Koch vorhat, alt zu werden. Wenn man die ehemalige Schauspielerin und Moderatorin erlebt, meint man: hat echt noch Zeit.«

Stern, 25. November 2021

»Marianne Koch hat sich neu erfunden. Immer wieder. Auch so bleibt man jung.«

Stern, 30. Dezember 2021

»Ein kluges, unprätentiöses Buch einer Ärztin und Schauspielerin.«

Der Tagesspiegel, *Denis Scheck*, 27. Februar 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Marianne Koch bei dtv

- Mit Verstand altern, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35252-9
- »Mutig sein!« – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28532-2
- Alt werde ich später, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28298-7
- Mit Verstand altern, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28408-0
- Mein Gesundheitsbuch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-24421-3
- Unser erstaunliches Immunsystem, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35049-5
- Das Vorsorge-Buch, Paperback, ISBN: 978-3-423-26135-7
- Alt werde ich später, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35196-6

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München