

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
-------------------	---

## Kapitel 1

<b>Das Alter als Glied in der Lebenskette . . . . .</b>	<b>13</b>
Die vielfältigen Leistungen des Gehirns . . . . .	14
Jede Altersstufe hat eigene Kompetenzen und Grenzen . . .	18
Neugeboren: Aus dem Mutterleib in eine ganz andere Welt . . . . .	18
Kindheit: Die Welt entdecken . . . . .	19
Adoleszenz: „Sturm und Drang“ . . . . .	21
Erwachsen: Die große Verantwortung . . . . .	22
Alter: Erfahrung und Besinnlichkeit . . . . .	26

## Kapitel 2

<b>Jeder Mensch ist einmalig . . . . .</b>	<b>31</b>
Die Entwicklung der Persönlichkeit . . . . .	32
Optimisten leben besser – und länger . . . . .	38
Besondere Fähigkeiten . . . . .	40
Gehirn-Geist-Körper: Eine Einheit . . . . .	43
Nervensystem und Gesundheit: Psychosomatik . . . . .	46
Depressionen rechtzeitig erkennen und behandeln . . . . .	51
Eine genetische Veranlagung muss kein Schicksal bedeuten . . . . .	55

### Kapitel 3

<b>Das gestaltete Alter: Körperliche Ressourcen aufbauen</b> . . . . .	61
Die Gesundheit fördern . . . . .	63
Schlaf: Während der Körper sich erholt, arbeitet das Gehirn weiter . . . . .	73
Chronische Schmerzen verhindern . . . . .	77
Hirnschlägen vorbeugen . . . . .	79
Beweglich bleiben . . . . .	84
In die Zukunft investieren . . . . .	97

### Kapitel 4

<b>Das geistige Potential ausschöpfen</b> . . . . .	99
Was sich im Alter verändert – und was nicht . . . . .	99
Das Gedächtnis steht im Zentrum . . . . .	100
Denken und Handeln: die „Exekutivfunktionen“ . . . . .	113
Sprachfähigkeiten bleiben im Alter ausgeprägt – und nehmen zu . . . . .	116
Lernen ist in jedem Alter möglich . . . . .	118
Körperliche Aktivität fördert mentale Leistungen . . . . .	125
Stärken des Alters . . . . .	128
Persönliche Stärken entdecken und einsetzen . . . . .	133

### Kapitel 5

<b>Die Herausforderung des hohen Alters</b> . . . . .	147
Die Situation realistisch einschätzen . . . . .	147
Ressourcen ausloten und einsetzen . . . . .	155
Das Leben gestalten – auch im hohen Alter . . . . .	163
Das Miteinander der Generationen . . . . .	164
Wir betreten Neuland . . . . .	168

<b>Anhang</b> . . . . .	169
Hirnstrukturen und Funktionen . . . . .	169
Wie Umwelt und Aktivität die Arbeit der Gene beeinflussen . . . . .	181
Männer- und Frauengehirne sind verschieden . . . . .	182
Glossar . . . . .	185
Vertiefende Literatur . . . . .	189