

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur dritten Auflage	7
Kapitel 1:	
Das vernetzte Gehirn	11
Gehirn und Körper werden aktiviert	11
Die Vernetzung im Kleinen	25
Die Synapse: Ort der Verknüpfung	27
Ein allgemeiner Bauplan, eine individuelle Anfertigung	29
Kapitel 2:	
Die lebenslange Entwicklung von Gehirn und Persönlichkeit	35
Von den Anfängen bis zur zweiten Lebenshälfte	36
Persönlichkeit – eine Frage von Temperament und Charakter	58
Kapitel 3:	
Übliches Altern	61
Lebenserwartung und Lebensspanne	61
Lebensqualität – keine Frage des Alters allein	63
Veränderungen: eine Tatsache	64
Das Ende des Lebens	85

Kapitel 4:

Krankhaftes Altern	87
Demenz	88
Alzheimer-Krankheit	93
Hirnschlag – Risiken kennen, Symptome erkennen, Chancen wahrnehmen	98
Ein Blick in die Zukunft	102
Parkinson-Krankheit	104
Depression	105
Angstkrankheit	109
Pflegeabteilung und Pflegeheim	109

Kapitel 5:

Das Altern gestalten – die praktische Seite	111
Aktivität – für Körper und Geist	124
Weisheit des Alters – möglich und erstrebenswert	144

Kapitel 6:

Das Leben im Überblick	147
Lebensphasen – Kompetenzen mit Grenzen	147
Vier Generationen: eine Gesellschaft	148
Glossar	150