

Inhalt

10 Brain Rules fürs Älterwerden	9
Einführung	11
<hr/>	
Das soziale Gehirn	
1. Ihre Freundschaften	22
2. Ihre Zufriedenheit	44
<hr/>	
Das denkende Gehirn	
3. Ihr Stress	70
4. Ihr Gedächtnis	92
5. Ihr Reaktionsvermögen	114
6. Ihre geistige Verfassung: Alzheimer	134
<hr/>	
Körper und Gehirn	
7. Ihre Ernährung und Ihre sportliche Aktivität	160
8. Ihr Schlaf	182
<hr/>	
Das Gehirn der Zukunft	
9. Ihre Langlebigkeit	206
10. Ihr Ruhestand	224
<hr/>	
Danksagungen	255
<hr/>	
Literaturverzeichnis	257
<hr/>	
Über den Autor	301