

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Über dieses Buch</b> .....	11
1.1	Altern: Schicksal oder Herausforderung? .....	14
1.2	Warum bringt die Zukunft so viele Probleme – die demographische Entwicklung .....	15
<b>2</b>	<b>Alt werden wir alle, aber wie?</b> .....	23
<b>3</b>	<b>SimA® – wissenschaftlich</b> .....	31
3.1	Die SimA®-Trainings-Studie .....	31
3.2	Ergebnisse .....	34
3.3	Die SimA®-Risiko-Studie .....	41
3.4	Risikofaktoren für Unselbständigkeit .....	42
3.5	Risikofaktoren für Demenz .....	44
<b>4</b>	<b>SimA® als Botschaft</b> .....	51
<b>5</b>	<b>Mein Gedächtnis lässt nach</b> .....	57
5.1	Veränderung unserer Gedächtnisfunktionen mit dem Alter .....	57
5.2	Gedächtnis, was ist das? .....	57
5.3	Wo altern wir im Gedächtnisbereich, wo nicht? .....	64
5.4	Wie viel Information verträgt das Gedächtnis? .....	65
5.5	Und wenn der Platz nicht reicht: Ordnung ist das halbe Leben .....	70
5.6	Technik, Technik .....	72
<b>6</b>	<b>Gedächtnisprobleme – kurz gefasst</b> .....	77

<b>7</b>	<b>Wie bleibt man kompetent?</b> .....	81
7.1	Warum ist Kompetenz im Alltag so wichtig?.....	81
7.2	Das SimA®-Kompetenztraining.....	82
7.3	Lernen von der Kompetenz von Piloten .....	83
7.4	Checklisten für kompetentes Handeln .....	85
<b>8</b>	<b>Sich regen bringt Segen! oder: Was ist Psychomotorik?</b> .....	105
<b>9</b>	<b>Man nehme täglich ...</b> .....	111
9.1	Die Gedächtnis-Übungen .....	112
9.2	Die Psychomotorischen Übungen.....	119
<b>10</b>	<b>Das 14-Tage-Programm</b> .....	141
<b>11</b>	<b>Testen Sie sich selbst!</b> .....	199
<b>12</b>	<b>SimA®-Gruppentrainingsbücher</b> .....	205
<b>13</b>	<b>SimA®-Kurse, Kontakte, Adressen</b> .....	211
13.1	Die SimA®-Trainer-Ausbildung .....	211
13.2	SimA®-online .....	213
<b>14</b>	<b>Quellenverzeichnis</b> .....	217
14.1	Bildnachweis .....	217
14.2	Tabellenverzeichnis.....	217
14.3	Weitere Quellen und Erläuterungen.....	218
14.4	Weiterführende Literatur .....	221