

# inhalt

vorwort 9

## 1 «alles geht so schnell»

Wie sich unsere mentalen Fähigkeiten verändern 13

Vorurteile 14

Ein virtuoser Pianist 18

Verbales und visuelles Gedächtnis 24

Arbeitsgedächtnis 27

Flexibles Denken 31

Denkgeschwindigkeit 36

Reserven 44

## 2 ein ruhiges gemüt

Warum ältere Menschen emotional stabiler sind 47

Veränderungen der Persönlichkeit 49

Leben im Hier und Jetzt 51

Die Bedeutung von Gefühlen 53

Das ältere Gehirn und Gefühle 55

Ein düsterer Lebensabend 59

Soziale Bindungen 63

### **3 graue zellen**

**Die Anatomie des Seniorengehirns 68**

Das Altern von Körperzellen 72

Ein 115 Jahre altes Gehirn 75

Veränderungen des Gehirns beim Älterwerden 77

Weniger Wachstum von Hirnzellen 82

Das PASA-Muster 84

Ein aufgeräumtes Gehirn 88

### **4 vergesslichkeit oder demenz**

**Wo liegt die Grenze und  
was kann man selbst dagegen tun? 91**

Diagnose MCI 93

Gehirnveränderungen bei MCI 98

Von MCI zu Alzheimer 106

Was kann man gegen MCI tun? 109

Wenn die Demenz wirklich zuschlägt 115

### **5 körper und geist**

**Der Einfluss der Hormone 122**

Hormonelle Veränderungen 124

Östrogene bei Wechseljahresbeschwerden 125

Testosteron und Hirnfunktionen 131

Ein mysteriöses Hormon 137

## **6 wirkstoffe und training**

**Was hilft und was nicht hilft 144**

Medikamente 145

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel 149

Kognitives Training 155

Körperliche Bewegung 164

## **7 verstand kommt mit den jahren**

**Warum ältere Menschen weiser sind 172**

Was ist Weisheit? 175

Wie ältere Menschen argumentieren 179

Je älter, desto weiser? 182

Der Hase und die Schildkröte 185

Der erfahrene Entscheider 190

Eile mit Weile 192

## **8 ein optimales gehirn**

**Wissenschaftlich fundierte Ratschläge 195**

«Erfolgreich altern» 196

Wähle deine Eltern mit Bedacht 198

Du bist, was du isst 201

Bleibe aktiv 205

Spiritualität, Lebenskunst und Achtsamkeit 208

Der Fünf-Punkte-Plan 213

Anmerkungen 217

Literatur 224

Bildnachweis 237

Register 238