

INHALT

8

WIE DAS GEHIRN FUNKTIONIERT

Vorwort	7
Aufbau des Gehirns	10
Das aktive Gehirn	12
Verbindungen	14
Lernen	16
Gedächtnis	18
Das Gehirn im Alter	20
Alterserkrankungen	22
Gene oder Lebensstil?	24

26

WORKOUT FÜRS GEHIRN

Das gesunde Gehirn	28
Feinde des Gehirns	30
Ruhe und Schlaf	32
Körperliche Aktivität	34
Lesen und Schreiben	36
Digitale Technik	38
Ernährung	40
Medikamente und Nahrungsergänzung	42
Bewahren Sie Ihre Sinne	44
Testen Sie Ihre Sinne	46
Soziale Beziehungen	48

50

GEISTIGE FITNESS

Mentale Prozesse	52
Bin ich normal?	54
Sich erinnern	56
Umgang mit Wörtern	60
Umgang mit Zahlen	62
Probleme lösen	66
Entscheiden	70
Aufmerksamkeit und Konzentration	72
Denkzeit und Reaktionszeit	74
Räumliche Vorstellung	76

78

ETWAS NEUES LERNEN

Etwas Neues lernen tut gut	80
Soziale Aktivitäten	82
Gedächtnistraining	84
Mnemotechniken	86
Die Geschichtentechnik	88
Der Gedächtnispalast	90
Zahlenrätsel	92
Worträtsel	94
Visuelles Denken	96
Logikrätsel	98

Kreatives Denken trainieren	100
Musik machen	102
Klavier spielen	108
Gitarre spielen	112
Zeichnen	116
Schach spielen	120
Töpfern	124
Handarbeiten	126
Origami und Modelle aus Papier	130
Gartenarbeit	134
Wildblumen bestimmen	136
Bäume bestimmen	138
Vogelbeobachtung	140
Sternegucken	144
Tennis spielen	148
Golf spielen	150
Schwimmen	152
Yoga	154
Tai-Chi	156
Tanzen	158
Krafttraining und Pilates	160
Die Herausforderung annehmen	162
Lösungen	164
Register	172
Dank & Bildnachweis	176