

# Inhalt

Vorwort 11

Kapitel 1: Unsere Nerven – und wie man erfolgreich älter wird 13

Hurra, wir leben länger ♦ Rätselhafte Nervenzellen ♦ Die große Freiheit ♦ Ab morgen in Rente: und dann? ♦ Wer bin ich? ♦ Positiv denken: Das Alter ist ein spannender Abschnitt unseres Lebens

Kapitel 2: Das Wunderwerk der Nervenzellen 23

100 Milliarden Hirnzellen müssen programmiert werden ♦ Das Archiv unserer Erlebnisse ♦ Worüber plaudern unsere Gehirnzellen miteinander? ♦ So funktionieren Gedächtnis und Erinnerung ♦ Und wenn wir älter werden?

Kapitel 3: Mein Gehirn von gestern ist nicht mein Gehirn von morgen 37

Können wir das Altern der Gehirnzellen verhindern? ♦ Wann ist man alt? ♦ »Es liegt mir auf der Zunge« ♦ Bei Maus und Mensch: schlank altert besser

Kapitel 4: Training für die grauen Zellen 51

Was bedeutet »lebenslanges Lernen«? ♦ Neugierig bleiben ♦ Gift für den Geist ♦ Tagebuch schreiben, Kreuzworträtsel lösen oder Gedichte auswendig lernen? ♦ Ganz wichtig: Kontakte zu anderen Menschen

Kapitel 5: Ernährung, Bewegung und Schlaf – so bleibe ich länger jung 63

Wie eine kluge Lebensweise Geist und Körper nützt ♦ Industrienahrung: nein danke ♦ Stärkeres Übergewicht ist eine Krankheit ♦ Täglich eine halbe Stunde Bewegung ♦ Tipps für einen guten Schlaf

Kapitel 6: Kann man Schlaganfall und Demenz verhindern? 79

Gegen hohen Blutdruck, hohes Cholesterin, Diabetes ♦ Gefahr für die Blutgefäße, Gefahr für das Gehirn ♦ »Time is Brain« ♦ Was wir heute über Alzheimer wissen ♦ Über die Würde geistig behinderter Menschen

Kapitel 7: Schmerzen – und wie man sie behandelt 91

Schmerzwahrnehmung ist manchmal ein Rätsel ♦ Rückenschmerzen ♦ Kopfschmerzen ♦ Nervenschmerzen (Gürtelrose) ♦ Gelenkschmerzen ♦ Was tun bei chronischen Schmerzen?

Kapitel 8: So schütze ich Körper und Seele 111

Über die Probleme beim Älterwerden ♦ Einsamkeit: die schlimmste Alterskrankheit ♦ »Lohnt sich das denn überhaupt noch?« ♦ So beuge ich gefährlichen Krankheiten vor ♦ Impfungen bleiben wichtig ♦ Hallo, Gehirnzellen: wach bleiben!

Kapitel 9: Alt werden – ein Abenteuer 127

Das Geheimnis unserer Persönlichkeit ♦ Wie gehen wir mit Verlusten und Ängsten um? ♦ Was Empathie und Freundlichkeit vermögen ♦ Wie uns die Natur hilft ♦ Altern ist eine Kunst ♦ Nur Mut! Trau dich!

Anhang 139

Dank ♦ Anmerkungen ♦ Register