

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