

# Inhalt

Einleitung .....	7
1 Das bewegte Gehirn der 50plus-Generation .....	19
2 Das Alter als Entwicklungsstufe .....	38
3 Neuronales Denkstübchen: Wie unser Gehirn alle seine Aufgaben meistert ....	57
4 Gedächtnis ohne Ruhestand: Wie Erinnerungen Lebensgeschichte schreiben ....	98
5 Fröhliche Senioren? Wie das Altern unser Gefühlsleben verändert .....	150
6 Weise Greise: Ältere Gehirne sind clevere Gehirne .....	180
7 Kahlschlag im Gehirn: Erkrankungen des alternden Gehirns .....	204
8 Frischekur fürs Gehirn .....	247
9 Rezepte für eine alternde Gesellschaft – ein Plädoyer .....	306
Literaturhinweise und Adressen .....	323