

Inhalt

Einleitung	7
1 Das bewegte Gehirn der 50plus-Generation	19
2 Das Alter als Entwicklungsstufe	38
3 Neuronales Denkstäbchen: 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