

Inhalt

Willkommen zu Ihrem persönlichen Neustart!	6
1 Altern – ein beeinflussbarer Prozess?	11
Die Herausforderungen unseres modernen Lebens	12
Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt	13
Energie entscheidet – für den richtigen Treibstoff sorgen	18
2 Neurozentriertes Training – der Schlüssel für gesundes Altern	23
Sicherheit und Vorhersage – die Grundlagen des Gehirns	24
Das Nervensystem verstehen	25
Die Anpassungsfähigkeit des Gehirns nutzen	36
3 Testen statt raten – so ist das Training erfolgreich	41
Die richtigen Übungen finden	42
4 Selbstständig bleiben – Mobilität und Kraft bis ins hohe Alter	59
Warum Bewegungsarmut problematisch ist	60
Sensorische Vorbereitung für eine sichere Bewegung	61
Die Beweglichkeit im Alter bewahren	67
Mehr Stabilität und Kraft – der Schlüssel zu sicherem Altern	91
Trainingsempfehlungen und Übungsevaluierung zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft	108
5 Sicher unterwegs – stabil gehen und Stürze vermeiden ..	113
Stabilität und Sicherheit gewinnen für ein angstfreies Leben	114
Vorbereitungsübungen für mehr Stabilität	118
Mobilisationsübungen für mehr Gangsicherheit	122
Sicherer Gang durch Gleichgewichtstraining	126
Orientierungsübungen, um den Überblick zu behalten	134
Trainingsempfehlungen und Übungsevaluierung zur Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilität	138

6	Brille ade, Durchblick olé – das Sehvermögen stärken ...	141
	Wenn der Arm beim Lesen länger wird – Altersweitsichtigkeit und andere visuelle Einschränkungen	142
	Augentraining richtig starten	149
	Besser sehen – »Adleraugen« bis ins hohe Alter	153
	Trainingsempfehlungen und Übungsevaluierung zur Verbesserung des Sehvermögens	164
7	Mitreden leicht gemacht – das Hörvermögen verbessern	167
	Wenn das Gehör nachlässt	168
	Die unsichtbaren Helfer des Gehörs aktivieren	171
	Hörtraining für eine gute Orientierung	175
	Trainingsempfehlungen und Übungsevaluierung zur Verbesserung des Gehörsinns	180
8	Das Geheimnis eines fitten Gehirns – Demenz vermeiden	183
	Das große Vergessen – was ist normal?	184
	Frische Luft für den Kopf	189
	Das »Vorderstübchen« aktivieren	198
	Trainingsempfehlungen und Übungsevaluierung zur Verbesserung der kognitiven Leistung	213
	Noch einige Worte zum Schluss	215
	Über die Autoren	217
	Dank	218
	Weiterführende Literatur	219
	Verwendete Materialien und Apps	220
	Übungsregister	221
	Sachregister	222