

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	7
Vorwort	8
1 Alter und Altern	10
1.1 Definition von Alter und Altern	10
1.2 Zusammenfassung	16
1.3 Fragen zum Kapitel	16
2 Theorien des Alterns	17
2.1 Altern aus Sicht der Biologie	17
2.2 Altern aus Sicht der Psychologie: ein lebenslanger Entwicklungsprozess	31
2.3 Zusammenfassung	37
2.4 Fragen zum Kapitel	38
3 Methoden der Altersforschung	40
3.1 Untersuchungsdesigns	41
3.2 Methoden der Datengewinnung auf der Verhaltensebene	49
3.3 Methoden der Hirnforschung	55
3.4 Zusammenfassung	61
3.5 Fragen zum Kapitel	62
4 Physisches Altern	64
4.1 Sensorische Funktionen	66
4.2 Motorische Funktionen	74
4.3 Herz-Kreislauf-Funktionen	85
4.4 Zusammenfassung	87
4.5 Fragen zum Kapitel	88
5 Altern des Gehirns und Neuroplastizität	89
5.1 Einführung in den Aufbau des Gehirns	89
5.2 Veränderungen des Gehirns über die Lebensspanne	90
5.3 Strukturelle und physiologische Veränderungen des Gehirns	92
5.4 Alterungsprozesse führen zu Veränderungen in der Funktionsweise des Gehirns	99
5.5 Die Plastizität des Gehirns ermöglicht Kompensation	105

5.6	Zusammenfassung	110
5.7	Fragen zum Kapitel	111
6	Psychologisches Altern: Kognition	113
6.1	Das Zwei-Komponenten-Modell der Intelligenz	113
6.2	Einflussfaktoren auf kognitive Leistungen	116
6.3	Alterseffekte auf kognitive Funktionen	118
6.4	Zusammenfassung	137
6.5	Fragen zum Kapitel	138
7	Psychologisches Altern: Persönlichkeit, Emotion und Motivation	139
7.1	Persönlichkeit	139
7.2	Emotion und Motivation	144
7.3	Zusammenfassung	153
7.4	Fragen zum Kapitel	153
8	Pathologisches Altern	155
8.1	Körperliche Erkrankungen im Alter	155
8.2	Psychische Erkrankungen im Alter	162
8.3	Zusammenfassung	181
8.4	Fragen zum Kapitel	182
9	Interventionen für erfolgreiches Altern	183
9.1	Gesundheitsverhalten – das Präventionspotential des Lebensstils	183
9.2	Körperliche Aktivität zur Förderung der Kognition	193
9.3	Ausgewogene Ernährung als Maßnahme zur Förderung der Kognition	209
9.4	Kognitives Training zur Förderung der Kognition	211
9.5	Zusammenfassung	218
9.6	Fragen zum Kapitel	219
10	Das alternde Individuum im Kontext	221
10.1	Alter(n) und Arbeit	222
10.2	Alter(n) und Gesellschaft	229
10.3	Zusammenfassung	235
10.4	Fragen zum Kapitel	236
Anhang		238
	Glossar	238
	Linksammlung	246
	Literatur	249
	Sachregister	268