

INHALT

Einleitung	1
Allgemeines über Gehirn & Gedächtnis	3
Aufbau und Funktion des Gehirns	3
Was ist das Gedächtnis?	5
Das Ultrakurzzeitgedächtnis	6
Das Kurzzeitgedächtnis	6
Das Langzeitgedächtnis	6
Wie funktioniert das Gedächtnis?	7
Die Gehirnplastizität	8
Die Funktionen des Gedächtnisses	8
Vergesslichkeit und andere Störungen	10
Die Demenz	11
Die Alzheimer-Störung	11
Unterschied Alzheimer – Vaskuläre Demenz	12
Pseudodemenz	12
Warum sind manche Erinnerungen falsch?	13
Warum kann man sich an Manches nicht erinnern?	13
Der Prozess des Vergessens	14
Vergesslichkeit oder ernsthafte Erkrankung?	15
Diagnose Demenz – Was nun?	16
Einflüsse auf das Gedächtnis	18
Gedächtnis und Schlaf	18
Gedächtnis und Sport	19
Gedächtnis und Sozialleben	19
Gedächtnis und Ernährung	20
Brainfood	21

Mikronährstoffe für das Gehirn.....	22
Risikofaktoren	24
Handy, Fernsehen und Co.	24
Wenig Bewegung, viel Gewicht	26
Alkohol und Medikamente	26
Schlafmangel	27
Veränderungen im Alter	28
Trainierbar oder nicht?	29
Ran ans Gehirnjogging.....	31
Gehirnjogging – Wozu eigentlich?.....	31
Gehirnjogging – Allgemeine Übungen.....	32
Top-Übungen zu ‚Assoziativem Denken‘	33
Top-Übungen zu ‚Zusammenhänge erkennen‘	43
Top-Übungen zu ‚Strukturieren‘	54
Top-Übungen zu ‚Wahrnehmung‘	64
Top-Übungen zu ‚Wortfindung‘	66
Top-Übungen zur ‚Merkfähigkeit‘	77
Top-Übungen zu ‚Logisches Denken‘	85
Top-Übungen zur ‚Konzentration‘	92
Top-Übungen zu ‚Fantasie und Kreativität‘	100
Top-Übungen zur ‚Denkflexibilität‘	102
Gehirnjogging – Training im Alltag.....	108
Rätsel und Co.	109
Schätzvermögen	153
Musik, Gedichte, Tanz und Co.	155
Mnemotechniken für den Alltag	157
Einkaufszettel merken.....	160

Namen merken.....	160
Routine – Ja oder Nein?	161
Gesellschaftsspiele fürs Gedächtnis	162
Bonus: Mit Pflanzenkraft zum Superhirn.....	165
Heilpflanzen und Gewürze.....	165
CBD für Gedächtnis und Konzentration.....	167
Schlusswort	169
Anhang: Lösungen.....	170
Quellen.....	245