

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur vierten Auflage	7
Kapitel 1:	
Das Gehirn ist vernetzt	11
Gehirn und Körper werden immer zusammen aktiviert	11
Psychosomatik	14
Wahrnehmen, sich Erinnern, Handeln	15
Die komplexeste Struktur im Universum	26
Kapitel 2:	
Persönlichkeit: eine Frage von Temperament, Charakter und Erfahrungen	37
Von den Anfängen bis zur zweiten Lebenshälfte	38
Die Persönlichkeit beeinflusst Wohlbefinden und Lebensstil	60
Kapitel 3:	
Übliches Altern: Was nimmt zu? Was nimmt ab?	65
Lebenserwartung und Lebensspanne	65
Lebensqualität im Alter	67
Körperliche und psychologische Veränderungen: eine Tatsache	68
Das hohe Alter	89
Das Ende des Lebens	94

Kapitel 4:

Krankhaftes Altern 97

Demenz/geistiger Abbau 98

Alzheimer-Krankheit: die häufigste Ursache einer Demenz 103

Hirnschlag – Vorbeugung und Therapie sind wirksam 110

Parkinson-Krankheit 118

Depression 121

Angstkrankheit: Wenn Ängste außer Kontrolle geraten 126

Wenn die Bewältigung des Alltags zu viel wird:
Hilfe zu Hause, in der Pflegeabteilung oder im Pflegeheim . 127

Kapitel 5:

Das Altern gestalten – die praktische Seite 131

Vorbeugen statt reparieren 134

Körperliche, geistige und soziale Aktivität fördert Autonomie
und erhöht die Lebensqualität 145

Kapitel 6:

Das ganze Leben im Überblick 169

Lebensphasen – Kompetenzen mit Grenzen 169

Vier Generationen: Herausforderungen und Möglichkeiten 170

Glossar 173