

Inhalt



1 Grundlagen

Vorwort	8	■ Im Alter verschieben sich die Gedächtnisschwerpunkte	36
Wie das Gedächtnis funktioniert	11	Special: Test – Wie gut ist Ihr Gedächtnis?	38
So entstehen Erinnerungen	12	Was spielt sich im Gehirn ab?	40
■ Wie ist das Gedächtnis organisiert?	13	■ Drogen beeinflussen meist auch das Gedächtnis	41
■ Man unterscheidet explizites und implizites Gedächtnis	15	■ Grundlegendes aus der Gehirnforschung	41
■ Die drei Gedächtnisstufen: aufnehmen – speichern – abrufen	16	■ Das Gehirn in Aktion beobachten	43
■ 1. Was die Aufnahme von Information erleichtert	19	Special: Welche Gehirnareale sind fürs Gedächtnis wichtig?	46
■ 2. Was Ihnen beim Speichern hilft	20	■ Ist ein größeres Gehirn leistungsfähiger?	48
■ 3. Gespeichertes abrufen und wiedergeben	22	■ Wann neue Nervenzellen entstehen	49
■ Wie Sie sich eine Gedächtnisspur legen	23	Special: Wie Nervenzellen Informationen austauschen	50
Das Gedächtnis testen	26	■ Linke und rechte Gehirnhälfte	52
■ Kann man das Gedächtnis objektiv beurteilen?	28	■ Die drei Gedächtnisstufen kann man im Gehirn sehen	53
■ An einem Gedächtnistest teilnehmen	30	■ Botenstoffe transportieren Information	54
■ Was einen Gedächtnistest auszeichnet	30	■ Helfende und hinderliche Substanzen	55
■ Mit Mnemotechnik lässt sich ein Test aushebeln	33	■ Lebenslanges Lernen – biologisch betrachtet	56
■ Hängen Gedächtnis und Intelligenz zusammen?	34		



2 Risiken

Was beeinträchtigt das Gedächtnis?	59	■ Ein seelisches Trauma verändert auch das Gedächtnis	78
Wenn mit einem Schlag alles anders ist	60	■ Die posttraumatische Belastungsstörung behandeln	81
■ Was passiert, wenn man auf den Kopf fällt	61	■ Gedächtnistraining kommt erst ganz zum Schluss	82
■ Was ist ein Schlaganfall?	63	■ Hilfreiche Entspannungstechniken	82
■ Eine Kopfverletzung beeinträchtigt das Gedächtnis	65	Leichte Gedächtnisstörung und Demenz	84
■ Was lässt sich mit Gedächtnistraining reparieren?	66	■ Gibt es heute mehr demente Menschen?	85
■ Externe Gedächtnishilfen nutzen	67	■ In der Gedächtnissprechstunde	85
■ Schützen Sie Ihren Kopf!	68	■ Lässt sich der Gedächtnisverlust aufhalten?	87
■ Wie Sie einem Schlaganfall vorbeugen können	69	■ Wie sich die Alzheimer-Demenz zeigt	89
Wie Gefühle unser Gedächtnis beeinflussen	71	■ Demenzen heilen nicht – was tun?	91
■ Das Gedächtnis reagiert auf Stress	71	Special: Sie leiden mit – Angehörige Demenzkranker	95
■ Depressive Menschen merken sich weniger	74	■ Kann man der Demenz vorbeugen?	96
■ Manchmal wird Depression mit Demenz verwechselt	76	■ Wie Medikamente gegen Demenz wirken	98
■ Depression und Gedächtnis heilen gemeinsam	77		

Inhalt



3 Schutz

Wie Sie Ihr Gedächtnis stärken	103	Special: Selbständig leben im Alter	125
Lebensart und Lebenslauf	104	Die Gedächtnisleistung fördern	126
■ Sich an das eigene Leben erinnern	104	■ Wie Sie das Gedächtnis Ihrer Kinder schützen	126
■ Unser »inneres Tagebuch«	106	■ Bauen Sie eine »kognitive Reserve« auf	127
■ Gedächtnis stiftet Identität	107	■ Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit	128
■ Pflegen Sie Ihre persönlichen Erinnerungen	108	Special: Kein Gedächtnis ohne Schlaf	130
■ Wie Sie Ihr episodisches Gedächtnis reicher machen	109	■ Hegen Sie Ihre Interessen	131
■ Kann man Erinnerungen »überschreiben«?	111	■ Musizieren, Sprachen und Kontakte pflegen	132
Special: »Tricks« – Mnemotechniken gekonnt einsetzen	114	■ Entwickeln Sie Ihre persönliche Gedächtnisstrategie	132
Erfolgreich altern	116	■ Souverän mit dem Computer umgehen	133
■ Plastizität – wir können in jedem Alter lernen	116	Ausblick	135
■ Heute haben Ältere mehr Aufgaben als früher	117	Hilfreiche Bücher, Adressen und Internetseiten	137
■ Lebenslang implizit lernen	118	Stichwortverzeichnis	141
■ Geistige Leistungen verändern sich	119		
■ Wie Sie eine kleinere Gedächtnisspanne kompensieren	121		
■ Gewöhnen Sie sich an externe Gedächtnishilfen	122		
■ Wie also altert man erfolgreich?	123		