

Dr. med. Sanjay Gupta

IM KOPF JUNG BLEIBEN – egal in welchem Alter

Inhalt

EINFÜHRUNG:

ES IST GAR NICHT SO KOMPLIZIERT	9
---------------------------------------	---

SELBSTTEST: IST IHR GEHIRN IN GEFAHR?	33
---	----

TEIL 1

DAS GEHIRN: LERNEN SIE IHRE INNERE

BLACKBOX KENNEN	41
-----------------------	----

1 Was macht Sie genau zu dem, der Sie sind?	43
2 Kognitiver Abbau – neu definiert	69
3 12 destruktive Mythen und die 5 Pfeiler, auf die Sie bauen können	105

TEIL 2

DER »BRAIN-TRUST«: WAS KANN ICH TUN, UM MEINE GEISTIGEN FUNKTIONEN ZU

ERHALTEN?	129
-----------------	-----

4 Das Wunder der Bewegung	131
5 Die Macht der Zielstrebigkeit, des Lernens und des Entdeckens	155
6 Schlaf und Entspannung	175
7 Gedankenfutter	209
8 Gemeinsam sind wir stark	249
9 Alles fügt sich zusammen	263

TEIL 3

DIE DIAGNOSE: WAS SIE TUN MÜSSEN UND

WIE SIE DAMIT ERFOLG HABEN 283

10 Das erkrankte Gehirn: Diagnose und Behandlung 287

11 Finanziell und emotional auf einem guten Weg;
mit einem besonderen Rat für Pflegende 329

SCHLUSS: DIE GLÄNZENDE ZUKUNFT 355

DANKSAGUNGEN 358

ANMERKUNGEN 360

REGISTER 383