

Norbert Herschkowitz

Das vernetzte Gehirn

Seine lebenslange Entwicklung

Unter Mitwirkung von Elinore Herschkowitz-Chapman
und Usch Völlenwyder

3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

Verlag Hans Huber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur dritten Auflage. 7

Kapitel 1:

Das vernetzte Gehirn. 11

Gehirn und Körper werden aktiviert 11

Die Vernetzung im Kleinen. 25

Die Synapse: Ort der Verknüpfung 27

Ein allgemeiner Bauplan, eine individuelle Anfertigung 29

Kapitel 2:

**Die lebenslange Entwicklung von Gehirn
und Persönlichkeit. 35**

Von den Anfängen bis zur zweiten Lebenshälfte 36

Persönlichkeit - eine Frage von Temperament und Charakter 58

Kapitel 3:

Übliches Altern. 61

Lebenserwartung und Lebensspanne. 61

Lebensqualität - keine Frage des Alters allein. 63

Veränderungen: eine Tatsache. 64

Das Ende des Lebens. 85

Kapitel 4:

Krankhaftes Altern87
Demenz	88
Alzheimer-Krankheit	93
Hirnschlag - Risiken kennen, Symptome erkennen, Chancen wahrnehmen	98
Ein Blick in die Zukunft	102
Parkinson-Krankheit	104
Depression	105
Angstkrankheit	109
Pflegeabteilung und Pflegeheim	109

Kapitel 5:

Das Altern gestalten - die praktische Seite111
Aktivität - für Körper und Geist124
Weisheit des Alters - möglich und erstrebenswert144

Kapitel 6:

Das Leben im Überblick147
Lebensphasen - Kompetenzen mit Grenzen147
Vier Generationen: eine Gesellschaft148

Glossar150
--------------------------	-------------