Sachverzeichnis

A

Alkohol 65–66
Altern 24, 44
Altersvergesslichkeit 44, 46
Alzheimer 45, 47–48, 50, 53–55, 105, 108, 110, 112
Amygdala 78–80
Anti-Aging 24–25
Apolipoprotein 112
Arteriosklerose 54, 60, 69–70
Atrophie 14–15, 44–45, 59–60, 63, 65–69, 72, 76
Ausdrucksfähigkeit 15
autistische Kinder 32

B

Bauchfett 67–68
BDNF, siehe brain-derived neurotrophic factor
Beta-Amyloid 45, 47–48, 50, 54, 60, 63, 69
Bewegung, aerobe 58–62, 86, 105
Bildung 111
Blutdruck 69–70, 88
Blutzuckerspiegel 95
Body-Mass-Index 67
brain-derived neurotrophic factor 60

C

Cilostazol 54
Corpus callosum 87, 106
Corticoide 70

D

Demenz 9, 17, 19, 28, 44, 48, 63, 72, 94, 113
– Gefährdung 20, 23
– Kranke 20–21
– Prävention 57–102
Depressionen 45–46, 94, 105
Diabetes 55, 68–69
Dopamin 76, 78
dual task 61–62, 82–83, 86–87
Durchblutung 37, 60
Durchblutungsstörungen 19

E

Emotionen 41, 60, 78–80
Empathie 31–32
Epidemiologie 16
epidemiologische Daten 92, 108
epidemiologische Forschung 23
episodisches Gedächtnis 40
Erbanlagen 17, 23
Erinnerung 89
Erkenntnisfähigkeit 36–37
Ernährung 94, 111
Erscheinungsbild 15

F

Frailty 113
Frontallappen 14, 29, 35–39, 41, 79, 84, 86, 88, 110
Früherkennung 50

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

G

Gedächtnis 39–41, 44, 48, 64, 76, 89
Gefühle 40
Gehirnbild 14, 17–18
Gehirnblutgefäße 30
Gehirnfunktionen 40
Gehirnvolumen 29, 33–34, 46, 65, 104, 111
Gene 111–113
– Anlagen 23
– Ursachen 16
Glückshormone 90
glykämischer Index 95–96
graue Substanz 33–34, 36, 89, 94, 111
Großhirn 35–36
Gyrus cinguli 72

H

Herzkrankheiten 54
Hinterhauptslappen 35, 37
Hippocampus 39–41, 48, 53, 60, 64, 67, 69–70, 72, 79–80, 83, 89, 93–94, 104, 106, 110
Hirnstamm 35
Hobby 77–78, 86
Hochbegabungen 33
Humanitude 50–54

I

Immunsystem 111
Insulin 55, 68
Insulinmangel 69
Intelligenz 28, 33
Intelligenzquotient 94

K

Kindheit 91–101
Kleinhirn 35
kognitive Fähigkeiten 15, 17, 21, 23, 34, 38, 47, 51, 59, 94
kognitive Funktionen 62, 76, 79, 87
Kommunikation 31, 84, 90
Konstitution, körperliche 16, 23
Kurzzeitgedächtnis 40, 76

L

Langzeitgedächtnis 40, 76, 80
Lebenserwartung 19
Lebensstil 16–17, 23, 111–113
Leptin 68
Lewy-Körperchen-Demenz 45
logisches Denken 30, 32

M

Magnetresonanztomograph, siehe MRT
Mandelkern 78
männliches Gehirn 28–29, 33
Medikamente 54–55
Melatonin 65
mild cognitive impairment 21
motorischer Kortex 34, 98
MRT 14, 17–18, 23, 28–29, 44, 46, 50, 65–67, 92–94, 111, 113
Musik 86–90, 97
Musikhören 88
Musizieren 87
Muskelkraft 113
Muskelmasse 113

N

Neocortex 110
Neurofibrillenbündel 47, 110
Neuronen-Netzwerk 64, 111
Neurotransmitter 78–79, 89

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

O

Östrogen 28–29, 68

P

Parkinson 45
Pflege 19, 21
Pflegebedürftigkeit 21
Plaques 47, 110
Positronen-Emissions-Tomographie 50
posttraumatische Belastungsstörung 71–72
präfrontaler Kortex 36, 38, 66, 94
Präventivmedizin 16, 22
Primärprävention 22–23, 112–113
prozedurales Gedächtnis 40

R

räumliche Vorstellung, siehe räumliche Wahrnehmung
räumliche Wahrnehmung 30–31

S

Sarkopenie 113
Sauerstoff 58
Savant-Syndrom 33
Scheitellappen 30, 34–35, 76, 106
Schlaf 62–65, 93–94
Schläfenlappen 29, 34–35, 37, 39, 76, 106
Schlafenszeit 62–63, 93–94
Schlafmangel 93
Schlafqualität 62, 94
schwarze Flecken 110
Schwimmen 58
Sekundärprävention 23
semantisches Gedächtnis 34, 40
Smart Aging 24–25
Spazierengehen 58
Sprachkompetenz 29, 34, 94
Sprachtalent 31
Sprachzentrum 29–30, 34, 96
Stimulierung des Gehirns 58, 76, 80–81, 96, 107
Störungen des Bewegungsapparats 19
Stress 64, 70–71, 73, 88, 93
Stresshormone 53
subkutanes Fett 68

T

Tau-Protein(e) 45, 47–48, 50
Tertiärprävention 22
Training 106
Trauma 71–72
Trinkverhalten 65

U

Übergewicht 67–69
Umwelt 111
Umweltfaktoren 23

V

vaskuläre Demenz 45, 70
Vergesslichkeit 46

W

weibliches Gehirn 28–29, 32
weiße Substanz 18, 33
Wissbegierde 76, 86, 98–102

Z

Zerebrospinalflüssigkeit 63

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG