

# Stichwortverzeichnis

## A

Acetylcholin 51, 54, 77, 99  
 Adrenalin 72  
 Alkohol 41f., 56, 69f., 129  
 Alkoholismus 42  
 Alter 36f., 49, 57, 64, 85 f.  
 – Arbeitsgedächtnis 122  
 – Expertenwissen 122  
 – Gedächtnis  
 – benutzen 121  
 – implizites 118  
 – Gedächtnisspanne 121  
 – Hilfsmittel, externe 122  
 – Lernen 117  
 – Neues aufnehmen 118  
 Altersforschung 124  
 Alzheimer-Demenz 89  
 – Medikamente 101  
 – Plaques 99  
 – Risikofaktoren 96  
 Amnesie  
 – anterograde 62  
 – retrograde 62, 107  
 Angst 41, 50, 79f.  
 Angsterinnerungen ein-  
 grenzen 81  
 Anspannung, psychische 71  
 Antidementiva 100f.  
 Antidepressiva 77, 81  
 Arbeitsgedächtnis 13, 18,  
 80, 120f., 132  
 Assoziation 19, 23, 127  
 Äthanol 41, 56  
 Autogenes Training 83  
 Axon 50

## B

Basalganglien 44, 54  
 Belastungsstörung, post-  
 traumatische 78ff.  
 – Hilfe, psychotherapeu-  
 tische 81

– Merkfähigkeitsprobleme  
 80  
 Beta-Amyloid 98  
 Bewegung 69f., 129  
 Bewusstlosigkeit 61f.  
 Bildung, funktionelle  
 44f., 64, 81  
 Blutgefäße 61, 63  
 Botenstoffe 51, 54, 57

## C

Checklisten 123  
 Cholinesterase 51, 99  
 Cholinesterase-Hemmer  
 100f.  
 Clustern 19  
 Computer 134  
 Computertomographie 45,  
 48  
 Corpus callosum 46  
 Cued Recall 22

## D

Déjà-vu 53  
 Demenz 84  
 – Angehörige 95  
 – Betätigungen 94  
 – Frühstadium 90  
 – Schutzfaktoren 97  
 – Schweregrade 89  
 – wohnen 93  
 Dendriten 49f., 57, 67, 89  
 Depression 75  
 – Häufigkeit 75  
 – Medikamente 77  
 – Psychotherapie 77  
 – Symptome 75  
 Donepezil 100  
 Drogen 41, 56, 129

## E

EEG 43, 54, 130  
 E-Learning 134  
 Elektroenzephalogramm 43  
 Emotionen 52, 77, 82, 100  
 Enzephalitis 65  
 Epilepsie 53  
 Erinnerungen  
 – episodische 110  
 – falsche 24, 108, 112  
 – intrusive 80  
 – langfristige 106  
 – persönliche 14, 71, 78ff.,  
 106ff.  
 Eselsbrücke 19

## F

Faden, roter 24, 109f., 112  
 Fähigkeiten, geistige,  
 messen 29  
 Flashbacks 80, 129  
 Free Recall 22  
 Fremdsprache lernen 21  
 Frontalhirn 47, 64, 80, 99  
 Frühdemenz 76  
 Frühsommer-Meningoenze-  
 phalitis 65

## G

Galantamin 100  
 Gedächtnis  
 – abrufen 17  
 – aufnehmen 17  
 – elektronisches 134  
 – episodisches 106, 111  
 – Ältere 113  
 – Ereignis, traumatisches  
 79  
 – explizites 15  
 – Gehirneareal, aktives 44  
 – Hormone, weibliche 120

# Stichwortverzeichnis

- Identität 107
- implizites 16, 35, 73, 79, 94, 118
- inzidentelles 20, 52, 109
- messen 29
- prospektives 21, 67, 90
- schützen 135
- Schutz, Kindheit 126
- sensorisches 13
- speichern 17
- Gedächtnisaufgabe 33, 44
- Gedächtnishilfe, externe 21, 40, 67, 92, 122, 132
- Gedächtnisinhalt konsolidieren 20
- Gedächtniskunst 33
- Gedächtnisleistung
  - Aktivitäten, schützende 132
  - Alter 117, 123
  - explizite 32
  - verbessern 23, 66
  - vermindern 72
- Gedächtnisspanne 19, 28, 36, 85, 108, 119
- Gedächtnissprechstunde 74, 86, 140
- Gedächtnisstörung 42, 48, 75, 87
  - depressive 76
  - leichte 55
- Gedächtnisstrategie, persönliche 66, 117, 132 f.
- Gedächtnisstufen 17, 106, 130
- Gedächtnistest 30, 38 f., 72, 74
  - Bedingungen, gute 31
  - Beispielaufgaben 38
- Gedächtnistraining 66, 82, 88, 94
  - Frauen u. Männer 36
  - Männer 36
  - teilnehmen 30
- Gedächtnistraining 66, 82, 88, 94
- Gedächtnisverlust 62

- Gefühle 52, 71 ff., 74, 103, 108
- Gehirnerschütterung 61
- Gehirnforschung 43
- Gehirnhälften 46, 52, 64
- Gehirnjogging 131
- Gehirnverletzung 60 f.
- Gehirn, Schädigungen 65
- Geschichten erfinden 23
- Geschichtentechnik 114
- Ginkgo 55, 101
- Glutamat 54, 101
- Großhirn 46
- Gymnastik 129

## H

- Herzstillstand 65
- Hinweisreiz 22 ff., 105, 110, 113, 139
- Hippocampus 44 ff., 52, 64, 72, 81, 99, 117, 131
- Hirnhäute, Entzündung 65
- Hormone, weibliche 120
- Hypnose 73

## I

- Identität 107
- Idiots Savants 35
- Intelligenz 34
- Intelligenzquotient 36, 48
- Interferenz 27

## J

- Jacobson-Entspannung 83
- Jugendalter, Intelligenz 34

## K

- Kaffee 55
- Kategorien
  - bilden 19
  - suchen 27
- Kinder 20, 49, 52, 73
  - Intelligenz 34
  - schützen 68, 127

- Kloster 124
- Koffein 41, 55
- Kontakte pflegen 132
- Korsakow-Syndrom 42, 48
- Kortisol 72, 81
- Kurzzeitgedächtnis 14, 15

## L

- Langzeitgedächtnis 14, 15, 17, 18, 20, 121
- Leistung, geistige 64, 92
- Lernen, lebenslanges 56 f., 117 f.
- Liquor 48, 61
- Loci-Technik 66, 114

## M

- Magnetresonanztomographie 45
- Meditation 83
- Mehrsprachigkeit 132
- Memantin 101
- Meningitis 65
- Mittelmeerdät 129
- Mnemotechnik 23, 33, 66, 82, 114, 121, 132
- Müdigkeit 22, 61, 130
- Multiple-Choice 22
- Multitasking 120
- Musizieren 94, 132
- Myelin 50, 56

## N

- Nervenzellen/Neuronen 55 f., 61, 98 ff., 117
  - Sauerstoff 65 f.
- Neurofibrillen 53, 99
- Neuronennetze 53
- Neurotransmitter 54, 74, 99
- Nikotin 41, 55, 69 f.
- Nootropika 55, 101
- Notizbücher, elektronische 123
- Notizen, abendliche 110

**P**

Piracetam 101  
 Plaques 99  
 Plastizität 49, 54, 62, 116  
 Positronenemissionstomographie 45  
 Potenzial, elektrisches 43  
 Psychotherapie 77, 81, 92

**R**

Recognition 22  
 REM-Schlaf 130  
 Reserve, kognitive 127  
 Rivastigmin 100  
 Rollator 118

**S**

Sauerstoffmangel 65  
 Sauerstoffversorgung 61  
 Schädelhirntrauma 61f., 65  
 – verhindern 68  
 Schlaf 20, 42, 56f., 74f., 130  
 Schlaganfall 63ff.  
 – Defizite 64

– Lähmungen 64  
 – vorbeugen 69  
 Schreiben 109  
 SimA® 125  
 spazieren gehen 129  
 Spickzettel 25  
 Sport 29, 63, 88, 129  
 Sprachzentrum 64  
 Störung, leichte, kognitive  
 Stress 71ff., 87f.  
 Stresshormone 72  
 Sudoku 131  
 Suggestion 112  
 Synapsen 42, 49ff., 54,  
 89, 99

**T**

Tagebuch 106  
 Tau-Protein 99  
 Telefonnummer 13  
 Terminkalender 71, 93, 105,  
 123  
 Testleiter 30  
 Thrombus 63  
 Tiefschlaf 130  
 Tumor 65

**U**

Unfall 60, 62, 68

**V**

Vergesslichkeit 86, 121  
 Verhaltensweisen lernen 73  
 verschlüsseln 170

**W**

Wiedergabe 22, 25  
 – freie 22  
 Wiederholen 21, 54, 109  
 Wissensgebiete pflegen 131  
 Wissen vertiefen 18  
 Wohnen 55, 93, 119  
 Wortliste 7, 26, 108

**Z**

Zauberwort 12