

der wir täglich mit
en überflutet werden –
le oder im Beruf.
so allgegenwärtig und
Gleichzeitig ändert
nell: Unser Wissen ver-
onfrontiert uns mit
lichkeiten, sodass wir
rken und Kenntnisse

nsrer Gedächtnis Wich-
Wie entstehen Er-
gessen wir Dinge?
des Gesundheits-
el Wissenswertes über
en, wie das Zusam-
n funktioniert, und wir
e und Auswirkungen
sbedingten Störungen.

Aber ohne Gesundheit
r Almanach dieses
ist das Ziel erreicht.

nervereinigung
räsidentin

Inhaltsverzeichnis



Der Lebensfaden	4 – 13	█
Gedächtnis und Erinnerung	4	
Unsere Sinne – das Tor zur Welt	9	
Erleben Sie Ihr Gedächtnis	14 – 19	█
Orientierung im Alltag	14	
Spielen Sie mit Ihrem Gedächtnis	20 – 29	█
Fitness für den Kopf	20	
Verlorene Erinnerungen	30 – 39	█
Gelernt und doch vergessen?	30	
Demenz – der lange Abschied	34	
Demenz – was kann man tun?	40 – 47	
Früherkennung als Chance	40	
Vorsorge – was ist möglich?	45	