

# Inhoud

|                             |  |     |
|-----------------------------|--|-----|
| 1. Ouder en beter           | - Inleiding  | 7   |
| <b>DEEL I HERSEKEN</b>      |  |     |
| 2. Twee vuisten             | - Wat zit er in onze schedel?                      | 13  |
| 3. Wisselende contacten     | - Hoe werken hersencellen?                         | 21  |
| 4. Er was eens              | - Wat zijn herinneringen?                          | 29  |
| 5. Wie ben ik               | - Onderzoek naar zelfbewustzijn                    | 37  |
| <b>DEEL II GENEN</b>        |  |     |
| 6. Eureka                   | - Wat doen genen?                                  | 45  |
| 7. Eeuwige jeugd            | - Wat houdt ouder worden in?                       | 55  |
| 8. Samen sterk              | - De veerkracht van onze hersenen                  | 63  |
| 9. Domino-effect            | - Wat gebeurt er in een dement brein?              | 73  |
| <b>DEEL III BETER BREIN</b> |  |     |
| 10. Rust en onrust          | - Slaap is onontbeerlijk en stress heel schadelijk | 81  |
| 11. Eet smakelijk           | - Gezond eten in vele variaties                    | 95  |
| 12. Brein aerobics          | - Nieuwe uitdagingen zetten je brein op scherp     | 109 |
| 13. Bewegend brein          | - Lichaamsbeweging houdt hersenen gezond           | 119 |
| 14. Het winnende recept     | - Conclusie  | 131 |
| Geraadpleegde literatuur    |  | 143 |
| Aanbevolen literatuur       |  | 147 |