

Ben Godde · Claudia Voelcker-Rehage · Bettina Olk

# **Einführung Gerontopsychologie**

Mit 26 Abbildungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. *Ben Godde* lehrt Neurowissenschaften und neurobiologische Grundlagen der Psychologie an der Jacobs University Bremen.

Prof. Dr. *Claudia Voelcker-Rehage* lehrt Sportpsychologie (Prävention und Rehabilitation) und Neurokognition der Bewegung an der TU Chemnitz.

Prof. Dr. *Bettina Olk* lehrt Kognitive Psychologie und Neuropsychologie an der HSD Hochschule Döpfner in Köln und ist in der Gerontopsychiatrie im St. Augustinus Memory-Zentrum in Neuss tätig.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

UTB-Band-Nr.: 4567  
ISBN 978-3-8252-4567-2

© 2016 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany  
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart  
Covermotiv: © tbel/Fotolia.com  
Satz: Rist Satz & Druck GmbH, 85304 Ilmmünster

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches . . . . .	7
Vorwort . . . . .	8
<b>1 Alter und Altern . . . . .</b>	<b>10</b>
1.1 Definition von Alter und Altern . . . . .	10
1.2 Zusammenfassung . . . . .	16
1.3 Fragen zum Kapitel . . . . .	16
<b>2 Theorien des Alterns . . . . .</b>	<b>17</b>
2.1 Altern aus Sicht der Biologie . . . . .	17
2.2 Altern aus Sicht der Psychologie: ein lebenslanger Entwicklungsprozess . . . . .	31
2.3 Zusammenfassung . . . . .	37
2.4 Fragen zum Kapitel . . . . .	38
<b>3 Methoden der Altersforschung . . . . .</b>	<b>40</b>
3.1 Untersuchungsdesigns . . . . .	41
3.2 Methoden der Datengewinnung auf der Verhaltensebene . . . . .	49
3.3 Methoden der Hirnforschung . . . . .	55
3.4 Zusammenfassung . . . . .	61
3.5 Fragen zum Kapitel . . . . .	62
<b>4 Physisches Altern . . . . .</b>	<b>64</b>
4.1 Sensorische Funktionen . . . . .	66
4.2 Motorische Funktionen . . . . .	74
4.3 Herz-Kreislauf-Funktionen . . . . .	85
4.4 Zusammenfassung . . . . .	87
4.5 Fragen zum Kapitel . . . . .	88
<b>5 Altern des Gehirns und Neuroplastizität . . . . .</b>	<b>89</b>
5.1 Einführung in den Aufbau des Gehirns . . . . .	89
5.2 Veränderungen des Gehirns über die Lebensspanne . . . . .	90
5.3 Strukturelle und physiologische Veränderungen des Gehirns . . . . .	92
5.4 Alterungsprozesse führen zu Veränderungen in der Funktionsweise des Gehirns . . . . .	99
5.5 Die Plastizität des Gehirns ermöglicht Kompensation . . . . .	105

5.6	Zusammenfassung . . . . .	110
5.7	Fragen zum Kapitel . . . . .	111
<b>6</b>	<b>Psychologisches Altern: Kognition</b> . . . . .	<b>113</b>
6.1	Das Zwei-Komponenten-Modell der Intelligenz . . . . .	113
6.2	Einflussfaktoren auf kognitive Leistungen . . . . .	116
6.3	Alterseffekte auf kognitive Funktionen . . . . .	118
6.4	Zusammenfassung . . . . .	137
6.5	Fragen zum Kapitel . . . . .	138
<b>7</b>	<b>Psychologisches Altern: Persönlichkeit, Emotion und Motivation</b> . . . . .	<b>139</b>
7.1	Persönlichkeit . . . . .	139
7.2	Emotion und Motivation . . . . .	144
7.3	Zusammenfassung . . . . .	153
7.4	Fragen zum Kapitel . . . . .	153
<b>8</b>	<b>Pathologisches Altern</b> . . . . .	<b>155</b>
8.1	Körperliche Erkrankungen im Alter . . . . .	155
8.2	Psychische Erkrankungen im Alter . . . . .	162
8.3	Zusammenfassung . . . . .	181
8.4	Fragen zum Kapitel . . . . .	182
<b>9</b>	<b>Interventionen für erfolgreiches Altern</b> . . . . .	<b>183</b>
9.1	Gesundheitsverhalten – das Präventionspotential des Lebensstils . . . . .	183
9.2	Körperliche Aktivität zur Förderung der Kognition . . . . .	193
9.3	Ausgewogene Ernährung als Maßnahme zur Förderung der Kognition . . . . .	209
9.4	Kognitives Training zur Förderung der Kognition . . . . .	211
9.5	Zusammenfassung . . . . .	218
9.6	Fragen zum Kapitel . . . . .	219
<b>10</b>	<b>Das alternde Individuum im Kontext</b> . . . . .	<b>221</b>
10.1	Alter(n) und Arbeit . . . . .	222
10.2	Alter(n) und Gesellschaft . . . . .	229
10.3	Zusammenfassung . . . . .	235
10.4	Fragen zum Kapitel . . . . .	236
<b>Anhang</b>	. . . . .	<b>238</b>
Glossar	. . . . .	238
Linksammlung	. . . . .	246
Literatur	. . . . .	249
Sachregister	. . . . .	268