

## Vortrag: Gesund alter - Bringt Gesundheitsförderung im Alter mehr Gesundheit und Lebensjahre? Uetikon, 18. Januar 2018

### Empfohlene Literatur

#### Bringt gesunde Lebensweise mehr Gesundheit im Alter? (Weltweite Studie mit Schweizer Beteiligung)

<http://www.zeitlupe.ch/news/detailansicht/news/bringt-gesundheitsfoerderung-im-alter-mehr-gesundheit.html>

Maria Baier-D'Orazio: Leben wagen bis ins hohe Alter. - Es ist viel mehr möglich, als wir glauben...  
Frick Verlag, Pforzheim 2016 (2. Auflage) **(Buch)**

#### Gehirnplastizität

- Hüther G.  
Was wir sind und was wir sein könnten - Ein neurobiologischer Mutmacher **(Buch)**  
Fischer Verlag 2011
- Meyer K.  
Bewegung und Sport halten das Gehirn anpassungsfähig und jung  
<http://www.zeitlupe.ch/news/detailansicht/news/bewegung-und-sport-halten-das-gehirn-anpassungsfaehig-und-jung/5719.html>
- Altersforschung: Im Alter lernt das Gehirn anders  
<http://www.news.uzh.ch/de/articles/2013/im-alter-lernt-das-gehirn-anders.html>

- Prof. Dr. Gerald Hüther im Gespräch  
Begeistern statt entgeistern!" - <https://www.youtube.com/watch?v=KOnud8EA0Ew>
- Vortrag von G. Hüther:  
Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer.  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XIJmew2IK4>

### Körperliche Aktivität

- Meyer K.: Bei Herzschwäche im Alter hilt Bewegung  
<http://www.zeitlupe.ch/news/detailansicht/news/bei-herzschwaechе-hilft-bewegung.html>
- Meyer K. Körperliche Aktivität - dem Herzen zuliebe. Steinkopff Verlag 2009, 5. Aufl. **(Buch)**