

4 VORWORT

7 DEMENZ – WAS SIE WISSEN MÜSSEN

- 8 Den Feind erkennen: Was ist Demenz?
- 18 Wie unterscheiden sich die einzelnen Demenzerkrankungen?
- 21 Schleichender Verfall: Die degenerativen Demenzen
- 57 Gestörte Durchblutung: Die vaskulären Demenzen
- 64 Im Schleptau anderer Krankheiten: Die sekundären Demenzen

75 DEMENZ NATÜRLICH BEHANDELN

- 76 Sanfte Therapien für Geist und Körper
- 76 Psychotherapie: im Alltag klarkommen
- 77 Ergotherapie: Training für den Alltag
- 77 Logopädie: die Sprache erhalten
- 78 Physio- und Bewegungstherapie: aktiv bleiben
- 79 Snoezelen: entspannende Sinneswahrnehmung
- 80 Biografiearbeit und Erinnerungstherapie gegen das Vergessen
- 81 Milieutherapie: das Umfeld gehört dazu
- 81 Familientherapie: Leben mit einem Demenzkranken
- 82 Validation: den Kranken annehmen
- 82 Basale Stimulation: Kontakt über die Sinne
- 83 Kunst-, Musik- und Tanztherapie: Gefühle ausdrücken
- 83 Realitäts-Orientierungs-Training: sich zurechtfinden
- 84 Tiergestützte Therapie: heilsame Vierbeiner
- 85 Tai-Chi und Qigong: sanfte Bewegung
- 85 Humortherapie – heute schon gelacht?
- 85 Filme für Demenzkranke: entspannen mit DVDs
- 86 Klangtherapie mit Steinen: Kommunikation ohne Worte

87 Richtig essen bei Demenz

87 Die optimalen Nährstoffe, wenn man älter wird

92 Achtung Unterernährung!

92 Regelmäßig und ausreichend essen

94 Kein Appetit – was tun?

96 Genug trinken!

97 Die Mahlzeiten richtig organisieren

98 Künstliche Ernährung: Ja oder Nein?

100 Weitere alternative Therapien

100 Nahrungsergänzung für Demenzkranke

103 Mit Heilkräutern nicht nur gegen das Vergessen

112 In neuem Licht betrachtet: Kaffee und Beeren

115 Traditionelle Chinesische Medizin

118 Ungewöhnliche Therapien aus dem Regenwald

124 Lichttherapie gegen Schlafstörungen

127 DAS DEMENZRISIKO MINIMIEREN

128 Auf einen gesunden Lebensstil achten

134 Training für die grauen Zellen

136 Sport hält gesund – und die Demenz vom Leib

137 Clever essen – damit die Demenz keine Chance hat

155 DAS ANTI-DEMENZ-ALPHABET**168 ANHANG**

168 Lexikon

170 Hilfreiche Adressen

173 Zum Weiterlesen