

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 Schlepptau 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 Milieuthherapie: 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 Humorthherapie – 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