

Inhalt

Einführung: Den schleichenenden Abbau stoppen 9

KAPITEL 1: DEMENZIELLE ERKRANKUNGEN VERSTEHEN 13

Das menschliche Gehirn und seine Funktionsweise 13

Schreckgespenst »Demenz« – Zahlen und Fakten 16

»Ich habe mich verloren« – die Entwicklung der Demenz-
Forschung 20

Zwei verschiedene Ursachen gehirnorganischer Erkrankungen 26

Die neurodegenerative Demenz 27

Die vaskuläre Demenz 30

Diese Faktoren begünstigen neuronale Einschränkungen 33

Diabetes Typ II bzw. Diabetes Typ III 33

Morbus Parkinson 35

Stress 37

Einsamkeit 39

Depression 41

Cyanobakterien 42

Feinstaub 44

Alkohol 46

KAPITEL 2: WAS WIR TUN KÖNNEN, UM UNS VOR DEMENZ ZU SCHÜTZEN 48

- Die Augen öffnende »Nonnenstudie« 50
Brain-Food: Die richtige Ernährung 51
 Wenig Zucker und Kohlenhydrate 53
 Achtung, Fruktose! 58
 Fett ist nicht gleich fett 63
 Freie-Radikale-Fänger: Vitamin C, A und E 65
 Kurkuma und Süßholz – gelbe Beta-Amyloid-Superblocker 66
 Folsäure 68
 Schutzschild L-Serin 68
- Beweg dich – ausreichend und mit Köpfchen! 70
 Evolution versus Zivilisation 71
 Indirekte Prävention – ein stabiles Fundament gegen das Vergessen 72
 Direkte Prävention: Was bewirkt Bewegung im Gehirn? 77
 Be active: Jede Minute zählt! 81
- Neue Einstellung dem Alter gegenüber 86
 Denken umprogrammieren! 87
 Brain Challenge 89
 Nach der Rente nicht rosten 90
 Inspirierende Vorbilder 92
- Wohlbefinden mit Optimismus, Selbstwirksamkeit, Sinn und Lebensfreude 96
 Schlechte Laune setzt dem Gehirn zu 98
 Das Kohärenzgefühl steigern 101
 Jeder braucht eine Aufgabe 102
- Demenz-Bremse soziale Kontakte 104
 Schwerhörigkeit beheben 106
 Demenz und Einsamkeit bedingen sich gegenseitig 108

<i>Okinawa zeigt, dass Geselligkeit fit hält</i>	110
<i>Die Wohnsituation Kontakten und Bedürfnissen anpassen</i>	113
Raus aus der Stress-Falle	115
<i>Guter Stress und schlechter Stress</i>	116
<i>Achtsamkeitstraining und Meditation</i>	118
<i>Autogenes Training</i>	121
<i>Entspannungstipps für zwischendurch – Waldbaden, »Awe Walk« & Co.</i>	123
Fit bis zur Grabeskante	126
<i>»The Villages« – aktiv bis zum Tod</i>	126
<i>Wir sind fitter, jünger, gesünder</i>	128
<i>Leitbild »Active Aging«</i>	130
KAPITEL 3: WAS TUN, WENN DER VERDACHT EINER DEMENZ AUFKOMMT, UND WIE GEHE ICH MIT BETROFFENEN UM? 132	
Wie verläuft der Weg von einem Verdacht hin zu einer Demenz-Diagnose?	133
Nachlassendes Erinnerungsvermögen – mit diesen Methoden wird diagnostiziert	135
<i>1. Das Arztgespräch</i>	135
<i>2. Die körperliche Untersuchung</i>	136
<i>3. Psychometrische Tests</i>	138
<i>4. Bildgebende Verfahren</i>	138
<i>5. Liquordiagnostik</i>	139
Richtiger Umgang mit der Diagnose	139
<i>Das sollten Sie jetzt unternehmen</i>	141
Therapiemöglichkeiten: Man kann immer etwas tun!	142
<i>1. Medikamente inklusive Ginkgo biloba und Lithium</i>	143

<i>2. Vitamin B12</i>	146
<i>3. Psychosoziale Interventionen – Demenz muss nicht Stillstand bedeuten</i>	147
Der praktische Umgang mit Betroffenen im Alltag 153	
<i>Eine Welt schaffen, in der Demenz Platz hat</i>	153
<i>Niemand ist alleine: Hilfe holen</i>	154
<i>Rechtliche Dinge regeln</i>	155
<i>Raum für Trauer, Wut und eigene Interessen</i>	156
Menschen mit Demenz am Leben teilhaben lassen 157	
Neue Hilfen für den Alltag 159	
Quellenangaben 163	
Literatur 177	