

# Inhalt

Einführung: Den schleichenden 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*

*Okinawa zeigt, dass Geselligkeit fit hält* 110  
*Die Wohnsituation Kontakten und Bedürfnissen anpassen* 113

Raus aus der Stress-Falle 115

*Guter Stress und schlechter Stress* 116  
*Achtsamkeitstraining und Meditation* 118  
*Autogenes Training* 121  
*Entspannungstipps für zwischendurch – Waldbaden,*  
*»Awe Walk« & Co.* 123

Fit bis zur Grabeskante 126

*»The Villages« – aktiv bis zum Tod* 126  
*Wir sind fitter, jünger, gesünder* 128  
*Leitbild »Active Aging«* 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

- 1. Das Arztgespräch* 135
- 2. Die körperliche Untersuchung* 136
- 3. Psychometrische Tests* 138
- 4. Bildgebende Verfahren* 138
- 5. Liquordiagnostik* 139

Richtiger Umgang mit der Diagnose 139

*Das sollten Sie jetzt unternehmen* 141

Therapiemöglichkeiten: Man kann immer etwas tun! 142

- 1. Medikamente inklusive Ginkgo biloba und Lithium* 143

*2. Vitamin B12 146*

*3. Psychosoziale Interventionen – Demenz muss nicht Stillstand  
bedeuten 147*

Der praktische Umgang mit Betroffenen im Alltag 153

*Eine Welt schaffen, in der Demenz Platz hat 153*

*Niemand ist alleine: Hilfe holen 154*

*Rechtliche Dinge regeln 155*

*Raum für Trauer, Wut und eigene Interessen 156*

Menschen mit Demenz am Leben teilhaben lassen 157

Neue Hilfen für den Alltag 159

Quellenangaben 163

Literatur 177