

## **Demenz: Was Sie wissen sollten**

### **Was ist Demenz?** 10

Wie wird Demenz definiert? 12

Welche Demenzformen gibt es? 13

Alzheimer-Demenz (AD) ist die häufigste Demenzform 14

Wie entsteht Alzheimer? 14

Wann sollte Alzheimer diagnostiziert werden? 15

Verschiedene Erscheinungsformen der Alzheimer-Krankheit 16

Die präklinische Phase der Alzheimer-Erkrankung 17

Leichte kognitive Störung (MCI) im Zusammenhang mit Alzheimer 18

Drei Phasen der Alzheimer Demenz 18

Frontotemporale Lobärdegeneration (FTLD, FTD) 20

Lewy-Körper-Demenz 21

Parkinson-Demenz und Demenzen bei atypischen Parkinson-Syndromen 22

Seltenere neuro-degenerative Demenzen 23

Vaskuläre Demenz 23

Symptomatische Demenz: Wenn eine andere Erkrankung die Ursache ist 24

Mischdemenzen 25

Ursachen und Risikofaktoren: Gene und familiäre Veranlagung 25

Alterung und Demenz 26

Wie kann man einer Demenz vorbeugen? 26

### **Symptome und Diagnose** 33

Symptome: Wie sich eine Demenz zeigen kann 33

Ärztliche Diagnostik und Ursachensuche 39

Neuropsychologische Tests 41

Bildgebende Verfahren 48

Untersuchung des Nervenwassers 52

## **Therapieoptionen und das Leben mit Demenz**

### **Medikamentöse Behandlung** 58

Störungen der Kognition 59

Delir (Verwirrtheit, Halluzinationen, plötzliche Unruhe) 61

Unruhe, Aggressivität, Reizbarkeit 61

Depression 61

Schlafstörungen 62

Bewegungsstörungen 62

Spezielle medikamentöse Ansätze 63

### **Aktivierende Therapien** 68

Kognitives Training/Neuropsychologie 69

Ergotherapie 74

Physiotherapie 74

### **Was Betroffene selbst tun können** 78

Hilfreiche Apps 78

Bewegung 79

Einfache Bewegungsübungen für zu Hause 81

Gesunde Ernährung 90

Was dem Gehirn guttut: Rezeptideen 91

### **Was Angehörige tun können** 132

Was tun bei Verhaltensauffälligkeiten? 132

Umgang mit Demenz in der Familie/Partnerschaft 134

Selbsthilfe für Angehörige 137

Scham ist ein häufiger Begleiter 139

Gute Informationen sind wichtig 140

Montessori-Methode bei Demenz 143

### **Forschung und neue Entwicklungen** 145

Reduktion des Demenzrisikos durch Herpes-zoster-Impfung? 145

Neue Erkenntnisse zur Krankheitsentstehung 146

Aktuelles in der Demenztherapie 146

Neuromodulation 148

Zukunftsaussichten 151

Schlusswort 153

Stichwortverzeichnis 154

Empfehlungen der Autoren 156