

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b>	II
<b>I WAS IST DEMENZ?</b>	17
<b>Warum es viele Demenzformen gibt – und wie wir sie erkennen</b>	19
Wie fühlt sich Demenz für Betroffene an? 23 • Wie fühlt sich Demenz für »die anderen« an? 25 • Demenz – eine weltweit wachsende Herausforderung. Und ein Hoffnungsschimmer. 28 • Alzheimer, Lewy-Body, vaskulär – was ist was? 29 • Wie verläuft Demenz? 37 • Die ersten Anzeichen von Demenz – bei anderen und bei sich selbst 40	
<b>II FORSCHUNG</b>	47
<b>Doch, man kann etwas tun</b>	49
Lecanemab – Hoffnung mit vielen Fußnoten 50 • Eiweißablagerungen: Nicht jeder wird durch Plaques dement 52 • Stille Entzündung bringt Durcheinander im Kopf 54 • Wenn die Kraftwerke im Kopf streiken 56 • Trauma, Stress und Kopfnüsse 58 • Staub in der Nase, Plastik im Kopf 62 • 14 Stellschrauben gegen das Vergessen 64	
<b>III PRÄVENTION</b>	69
<b>Kleine Schritte, große Wirkung</b>	71
Bewegung als Schutzschild 73	

## Tai-Chi – der Sport der Hundertjährigen

75

Das richtige Essen für fitte Hirnzellen 87 • Bildung macht den Unterschied? So logisch, wie es klingt, ist es nicht 102 • Hören und Sehen – die unterschätzten Schlüssel zur geistigen Gesundheit 106 • Kreativität als Gehirntraining 109 • Gemeinsam statt einsam 113 • Genuss mit Maß 120 • Entspannung und Schlaf 123

## IV BESSER LEBEN MIT DEMENZ

127

### Willkommen in einer anderen Welt

129

»Mörder! Mörder!« Wenn der Krieg zurückkommt 132 • »Du bist mein Cousink: Das Verrückt-Sein so nehmen, wie es kommt 136 • »Alles geklaut!« Wovor sich demenzkranke Menschen fürchten 138 • »Ich will nach Hause«: Demenzkranke auf Wanderschaft 141 • Autofahren mit Demenz? Bitte, bitte nicht. 145 • Nudeln in der Zitruspresse: Wie sich demenziell veränderte Menschen organisieren 148 • »Die Frau heißt blauer Fleck!«: Verstehen, auch wenn die Worte purzeln 150 • »Ich bin so traurig ...« Was noch gesagt sein will 152 • »Rätsel sind so doof.« Kognitives Training hat Grenzen 154 • »Und dann gehe ich mit Schwung in die Erde.« Todessehnsucht und Glaube 157

## V HERAUSFORDERUNGEN IN DER KLINIK, IM HEIM UND ZU HAUSE

161

### »Herr Doktor, da mache ich nicht mit«

163

Ist es nun Demenz? Oder noch nicht? 164 • Ist es noch Depression? Oder schon Demenz? Wie beides zusammenhängt 171 • »Schmeiß das weg, das stinkt!« Gesund essen in der Pflege und zu Hause – trotz allem 173 • »Prost!« So motivieren Sie zum Trinken 184 • »Schluck das jetzt runter!« – Wenn Tabletten nehmen so einfach wäre ... 188 • Schmerzen erkennen – auch ohne Worte 190 • Bluthochdruck und Rhythmusstörungen – die oft übersehenen Baustellen 191 • Wut statt Fieber: Infektionen erkennen bei Menschen mit Demenz 194 • Stürze: Wenn Verletzungen vergessen werden 199 • Zähne: »Doch, doch, die

habe ich geputzt!« 201 • Inkontinenz: »Nein, das brauche ich nicht« 204 • »Ich hau dir gleich eine!« Wenn Demenzkranke aggressiv werden 205 • Alles, was recht ist 211	
<b>Es ist eine heikle Aufgabe – und so wichtig</b>	<b>213</b>
Und wie geht es Ihnen? Pflege und Selbstfürsorge 217	
<b>VI EINE FRAGE DER WÜRDE</b>	<b>223</b>
<b>Menschlichkeit, Hoffnung und Liebe</b>	<b>225</b>
Lebensfreude, jetzt erst recht! 225 • Für eine demenzfreundliche Gesellschaft 227	
<b>Dankeschön</b>	<b>231</b>
<b>Anhang</b>	<b>233</b>
Demenz? 5 Fakten zum Weitersagen 245 • 8 Hacks für eine demenz- freundliche Wohnung 249 • 8 Knotenlöser für akute Krisen 253 • Hier gibt es Hilfe per Telefon 257	
<b>Anmerkungen</b>	<b>259</b>