

# Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

## I. Grundlagen

---

1. Das menschliche Gehirn.....	5
Das Nervensystem .....	5
Der anatomische Aufbau des Gehirns .....	6
Versorgung des Gehirns.....	10
Schutzmechanismen .....	11
2. Nervenzellen und Neurotransmitter.....	13
3. Die Plastizität des Gehirns – Lernen im Alter.....	17

## II. Demenz

---

1. Kennzeichen der Demenz.....	19
Altersvergesslichkeit oder Demenz? .....	19
Warnsymptome für eine mögliche Demenz.....	21
2. Formen der Demenz.....	22
Degenerative Veränderungen im Gehirn .....	22
Durchblutungsstörungen im Gehirn (vaskuläre Demenz) .....	22
Mischformen .....	24
Weitere Formen.....	25
3. Differenzialdiagnosen.....	26
Depression .....	26
Flüssigkeits- und Nährstoffmangel .....	27

Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten.....	29
Funktionsstörung der Schilddrüse .....	30

### III. Die Alzheimer-Demenz

---

1. Kennzeichen der Alzheimer-Demenz .....	31
2. Diagnose .....	32
3. Verlauf der Erkrankung .....	35
Frühstadium .....	36
Mittleres Stadium .....	39
Fortgeschrittenes Stadium.....	40
4. Was tun, wenn eine Alzheimer-Krankheit diagnostiziert wurde? .....	40
5. Die konventionelle medikamentöse Therapie .....	42
6. Risikofaktoren, auf die man keinen Einfluss hat .....	43
Alter .....	43
Familiäre Belastung.....	44

### IV. Was die Forschung empfiehlt

---

1. Moderner Lebensstil und Demenzrisiko .....	47
2. Ergebnisse eines interdisziplinären Expertenworkshops.....	49

## V. Praxisteil: Vorbeugung

---

1. Ernährung.....	51
2. Bewegung.....	53
3. Heilpflanzen.....	54
4. Ordnung .....	56
5. Der Fitness-Wochenplan fürs Gehirn.....	57
6. Aktiv vorbeugen von A–Z .....	62
Abwechslung.....	62
Achtsamkeit .....	63
Anregungen .....	63
Äpfel.....	63
Arbeit und Aufgaben .....	64
Beschäftigung .....	65
Begeisterung.....	65
Der dunkle Punkt .....	65
Gebraucht werden.....	66
Gedichte auswendig lernen .....	66
Geistige Anregung .....	67
Haustier .....	68
Kaffee.....	68
Kartenspielen.....	69
Körperlichkeit .....	69
Lesen.....	70
Maßhalten .....	70
Memory-Spielen .....	71
Motivation .....	71
Musizieren .....	72

Reisen.....	72
Reizüberflutung – bitte nicht!.....	72
Schach, Dame, Mühle, Backgammon.....	73
Schulbank drücken.....	73
Schwermetalle – Vorsicht!.....	74
Sehen, fühlen, riechen, schmecken.....	75
Soziale Kontakte.....	75
Tai Chi und Qigong.....	76
Tanzen.....	77
Verzicht als Übung.....	77
Zeitung lesen.....	78
Zuckerkonsum reduzieren.....	78
Zusatzstoffe in Lebensmitteln.....	78

## VI. Praxisteil: Behandlung

---

1. Integrative Medizin in der Senioren-	
Wohngemeinschaft.....	81
Teemischungen.....	82
Bade- oder Massageöle.....	86
Öle gegen Schmerzen, Unruhe und	
Anspannung.....	88
Frisch gepresste Säfte.....	93
Kirschkernkissen.....	94
Schlafkissen.....	97
2. Homöopathie und Anthroposophische	
Medizin.....	102
Homöopathie.....	102
Anthroposophische Medizin.....	108

Ratgeberliteratur.....	113
Wissenschaftliche Literatur.....	114
Die Autorin .....	116
Der Autor.....	116