

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 1 |
| <hr/> | |
| 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 |
| <hr/> | |
| 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 |