

# 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 DEMENTZ 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 begeben* 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