

Inhaltsverzeichnis

Teil I Wissenschaftliche Einführung

1	Was ist Demenz?	3
1.1	Das Demenzsyndrom	3
1.2	Alzheimer Demenz	5
1.3	Es gibt nicht nur Morbus Alzheimer	6
1.4	Welche Risikofaktoren kennt man?	8
1.5	Demenzprävention ist also immer eine Allgemeinprävention?	9
1.6	Was weiß man noch?	11
	Literatur	13
2	Warum Vorbeugen so schwierig ist!	15
	Literatur	19

Teil II Spannende Basics Rund um Das Thema Gehirn und Altern

3	Die letzte Etappe unserer Lebensreise	23
	Literatur	25
4	Unser Hirn-Reiseproviant	27
	Literatur	32

VIII Inhaltsverzeichnis

5	Demenz geht uns alle an!	33
	Literatur	35
6	Kaffeesudlesen oder seriöse Wissenschaft?	37
	Literatur	40
7	Wissenschaftliche Erkenntnisse als Chance uns zu schützen	41

Teil III Schutz Durch Bewegung und Orientierung

8	Bewegn's Ihna! – You got to move!	49
8.1	Der günstige Fall: Ich beweg mich ja eh!	50
8.2	Der ungünstige Fall: Bewegung ist mir zu mühsam!	51
8.3	Denkblockade 1: Im Schweiße deines Angesichts...	53
8.4	Evolutionäres Paradoxon: Motilität versus Mobilität	54
8.5	Denkblockade 2: Übergewicht – Aber wenn's doch so gut schmeckt!	57
8.6	Schlankheitswahn verwandelt sich in Fitness-Begeisterung	59
8.7	Denkblockade 3: Das Pulverl wird's schon richten...	63
9	Teufelskreis Inaktivität	67
9.1	Die kleinen Teufelskreise summieren sich	67
9.2	Mentale Verödung infolge körperlicher Einschränkungen	68
9.3	Die FINGER-Studie beweist – Es ist bis ins hohe Alter nicht zu spät	70
9.4	Mit Bewegung den Zivilisationskrankheiten den Kampf ansagen	73
9.5	Bewegung reduziert Demenzrisiko um ein Drittel!	74
9.6	Der direkte Einfluss von Bewegung auf Gehirn und Gedächtnis	75
9.7	Gehirn und Körper – ein unzertrennliches Paar	76
9.8	Hundert Milliarden (!) Hirnnervenzellen wollen mit Sauerstoff und Nahrung versorgt sein!	78
9.9	Steuerzentrale und Bewegungsapparat	79
9.10	Bewegung fordert und fördert die permanente Orientierung im Raum	80

9.11	Die Chemie zwischen Körper und Gehirn muss stimmen – Beispiel chronischer Stress	81
	Literatur	83
10	Alles mit Maß und Ziel	85
10.1	Wieviel Bewegung und welche Art von Bewegung?	85
10.2	Macht Platz für Bewegung!	86
10.3	Eckdaten zur Bewegung – Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	88
11	Zusammenfassung „Bewegung und Orientierung“ und Tipps & Tricks	93
11.1	Zusammenfassung	93
11.2	Tipps & Tricks	94

Teil IV Schutz Durch Vielfältige Sozialkontakte

12	Das Miteinander brauchen, wollen, müssen?	101
12.1	Lebenssinn und sozialer Kitt	101
12.2	Erste und zweite Natur des Menschen – Das Wunder ihrer Vereinbarkeit	103
12.3	Die Hirnforschung bringt Licht ins Dunkle	104
12.4	Es geht nicht nur um das psychische Wohlbefinden	107
12.5	Der Mensch als Einzelkämpfer steht (noch) nicht auf dem Plan der Evolution	109
	Literatur	112
13	Voraussetzungen für ein Gelingen sozialer Kontakte	113
13.1	Voraussetzung 1: Vertrauen als Grundbaustein aller Beziehungen	113
13.2	Voraussetzung 2: Im Lauf der Evolution geschaffene hochkomplexe Verständigungsstrukturen	117
13.3	Voraussetzung 3: Gelingender Ausgleich zwischen Gefühl und Verstand (Impulskontrolle)	122
	Literatur	126
14	Unser Gehirn braucht die soziale Herausforderung	127
14.1	Was wir aus dem tragischen Leben des Mannes mit dem Loch im Kopf lernen können	127

X Inhaltsverzeichnis

14.2	Die Balance zwischen Gefühl und Verstand als Schutzengel gegen Demenz	130
14.3	Der tragische Verlust des „Sozialen Ichs“ bei fortgeschrittenem Alzheimer	132
14.4	Tear Down the Walls! Verständigungsbarrieren einreißen	134
	Literatur	138
15	Zusammenfassung zum Thema „Vielfältige Sozialkontakte“ und Tipps & Tricks	139
15.1	Zusammenfassung zum Thema „Vielfältige Sozialkontakte“	139
15.2	Tipps und Tricks zum Thema Sozialkontakte	140
	Literatur	143
	Stichwortverzeichnis	145