

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Geleit *Von Prof. Dr. Andreas Kruse* 8

Vorwort 12

1 Bedrohung der geistigen Fitness im Alter:

Wissenswertes über Demenz 23

- Was bedeutet Demenz? 26
- Symptome der Demenz 30
- Exkurs zum Thema Gedächtnis 33
- Andere wichtige Symptome der Demenz 43

2 Gehirnkrankheiten verursachen Demenz:

Von Eiweißen und Mikroorganismen 51

- Was bedeutet eigentlich Neurodegeneration? 55
- Die Ursache von Demenz und ihre verschiedenen Formen 58

3 Ein erster Schritt zur Selbstprüfung:

Ermitteln Sie Ihre Schutz- und Risikofaktoren 70

- Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil kennen! 75
- Der CAIDE Demenz-Risiko-Score 80

4 Risiko- und Schutzfaktoren für geistige Fitness im Alter 88

- Die Geschichte vom Dachstuhl 90
- Wie hängen Schutz- und Risikofaktoren miteinander zusammen? 93

- Ammenmärchen oder des Pudels Kern: Wie werden Risiko- und Schutzfaktoren wissenschaftlich ermittelt? 98
- Wie wirken Risiko- und Schutzfaktoren? 101
- Die Rolle der Gene oder: Ist Demenz eigentlich erblich? 106
- Die Rolle geistiger und sozialer Aktivität: »Use it or lose it!« 109
- Die Rolle körperlicher Aktivität: Es muss nicht gleich ein Marathon sein ... 117
- Nicht nur Liebe geht durch den Magen: Die Rolle der Ernährung 122
- Vom blauen Dunst und Rebensaft: Die Rolle der Genussgifte 126
- Die Rolle körperlicher Erkrankungen und ihrer richtigen Behandlung 130
- Gibt es die Pille für die geistige Fitness? 133
- Ist Stress schädlich für das Gehirn? 138

5 Wie viel Vergesslichkeit im Alter ist eigentlich normal? 141

- Besonnen reagieren ist die Hauptsache! 142
- Der Prozess des Älterwerdens und Veränderungen im Alter 147
- Veränderungen auf der Ebene der Nervenzellen (neuronal Ebene) 148
- Altersbedingte Veränderungen im kognitiven Bereich 152
- In welchen Bereichen treten normale Altersveränderungen des Gedächtnisses gehäuft auf? 157
- Wie sieht es aus mit der Intelligenz im Alter? 163

- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans z. B. durch Weiterbildung: Lernen im Alter 167
- Das SOK-Modell: Wie man beginnende Schwächen kompensieren kann 169
- Was ist eigentlich eine »Leichte kognitive Beeinträchtigung«? 171

6 Aktiv der Demenz vorbeugen – Was jeder heute schon tun kann! 180

- »Fitmacher« für das Gehirn 181
- Dem Gehirn Beine machen: Walken, Kegeln, Dauerlauf – Die Möglichkeiten sind vielfältig! 199
- Geistige Fitness kann schmecken: Tipps für den Speiseplan 214
- Die Möglichkeiten medizinischer Demenzvorbeugung: Was ist gesichertes Wissen? 236
- Vitamine und andere Pillen – Hilft Schlucken vor dem geistigen Abbau? 237
- Veränderungen leicht gemacht 240
- Was tun bei »Leichter kognitiver Beeinträchtigung«? 266

7 Ein Wort zum Schluss 271

Die AKTIVA-Methode im Überblick 278

Anhang 282

- Weiterführende Literatur und Internetadressen 282
- Der DemTect 285