

Inhalt

Vorwort	10
I. Einleitung	12
II. Die Demenz	15
1. Was versteht man unter Demenz?	15
2. Der Gehirnaufbau	16
3. Das Gedächtnis	17
a. Die Aufgaben des Gedächtnisses	19
b. Die Einteilung des Gedächtnisses	19
c. Gedächtnisstörungen	22
d. Die Krankheitsformen der Demenz	23
III. Die Demenzprophylaxe	26
1. Die neue Version der Demenzprophylaxe	27
2. Die Demenz ist eine typische Alterserscheinung	28
3. Demenzprophylaxe ab 60	29
4. Warum gibt es so viele Demenzkranke?	30
5. Der richtige Start	32
6. Die richtige Einstellung	33
7. Erarbeitung einer Antidemenzliste	36
8. Das Antidemenz-Basisprogramm	37
a. Der jährliche ärztliche Gesundheitscheck	37
b. Der Minimalfehlercheck	38
c. Bewegung tut gut	41
d. Du bist, was du isst	43
e. Der gesunde Schlaf	43
	7

f. Der große Wert des Hobbys	44
g. Der Glaubensteil	45
9. Die Feinjustierung des Antidemenzprogramms	46
a. Was ist zu tun?	47
b. Selbstreflexionsmethode	52
IV. Das komplette Antidemenzprogramm	54
1. Der rechtzeitige Start	55
2. Unser Erbgut	56
3. Zwölf Risikofaktoren der Demenz	57
a. Übergewicht	57
b. Fettstoffwechselstörungen	59
c. Rauchen	60
d. Depression	61
e. Zuckerkrankheit (Diabetes)	64
f. Bluthochdruck	65
g. Alkoholsucht	67
h. Geisteskrankheit (Schizophrenie)	67
i. Herzerkrankungen	68
j. Lebererkrankungen	68
k. Lungenerkrankungen	69
l. Nierenerkrankungen	70
4. Der Segen der Bewegung	70
5. Medikamentöse Durchblutungsverbesserung	77
a. Verdünntes Aspirin	78
b. Ginkgo – die sanfte Altersdroge	79
c. Legendärer Ginseng	80
d. Rosenwurz – eine neue Kraftquelle	81
e. Und was ist mit Tee?	82
6. Wichtige biochemische Antidemenzsubstanzen	83
a. Vitamin B12	84

b. Vitamin B12, Vitamin B6, Folsäure – gegen den verhängnisvollen Schadstoff Homocystein	86
c. L-Arginin – eine segensreiche Aminosäure	90
d. NADH – Energiespender Nummer eins	92
7. Ein weiterer Garant: fünfmal Obst und Gemüse	94
8. Der Schlaf als Gesundheitshüter	97
9. Das Immunsystem am Schalthebel der Gesundheit	102
10. Umsetzung der Demenzprophylaxe im Alltag	105
a. Alltagsordnung	105
b. Das Hobby als Antidemenzhilfe	107
c. Einkaufen	108
d. Probleme des Alleinstehenden	109
e. Mangel an Mehrgenerationen-WGs	109
V. Drei Fälle aus dem Leben	112
1. Der gestresste Bankangestellte	112
2. Der überforderte Witwer	115
3. Ein ungünstiges Schicksal	119
VI. Neuorientierung im Umgang mit der Demenz	121
VII. Ausblick	123
VIII. Anhang: Allgemeiner Antidemenz- Medikamentenplan	124
1. Standardmedikamente	124
2. Mögliche Ergänzungsmedikamente	125
IX. Weiterführende Hinweise	126
1. Literatur	126
2. Websites	127