

Britta Wiegele, Sophia Poulaki

Hilfe, ich werde vergesslich!

Was Sie für Ihr Gedächtnis tun können
und wie man Demenz erkennt

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inhalt

Vorwort	7
1 Wie funktioniert das Gedächtnis?	9
1.1 Das Kurzzeitgedächtnis.....	11
1.2 Das Langzeitgedächtnis.....	13
2 Das alternde Gehirn – nur negativ?	17
2.1 Weisheit und Plastizität im Alter.....	18
2.2 Das alternde Gehirn – lässt etwas nach?.....	20
2.3 Exkurs: Lernen im Alter und was man beachten muss.....	25
2.4 Die leichte kognitive Beeinträchtigung – eine Übergangsphase?.....	27
3 Was heißt Demenz?	31
3.1 Formen der Demenz.....	31
3.2 Diagnosestellung.....	44
4 Was schützt und was bedroht das Gehirn?	52
4.1 Den Risikofaktoren auf der Spur.....	52
4.2 Wie man das Gehirn schützen kann.....	68
5 Wo stehe ich?	87
5.1 Lebensstil.....	87
5.2 Kognition.....	91
5.3 Fitness.....	93

5.4	Stress	95
5.5	Schlaf	97
5.6	Stimmung	98

6	Präventionsmöglichkeiten – wie schütze ich mein Gehirn?	101
6.1	Ich achte auf meine Kognition	102
6.2	Ich achte auf meine Ernährung	112
6.3	Ich achte auf meine körperliche Fitness	116
6.4	Ich achte auf meine Stimmung	130
6.5	Ich achte auf meine sozialen Kontakte	139

	Nachwort: Vom aktiven und erfolgreichen Alter(n) – was heißt hier erfolgreich?	143
--	---	------------

	Zitierte Literatur	146
--	---------------------------	------------

	Literaturempfehlungen	149
--	------------------------------	------------

	Hilfreiche Internetadressen	150
--	------------------------------------	------------

	Register	152
--	-----------------	------------