

Dr. Gary Small/Gigi Vorgan

Alzheimer ist kein Schicksal

Rechtzeitig
gezielt vorbeugen

Aus dem Amerikanischen
von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort	11
Vorbeugung ist die beste Verteidigung	13
Angstgegner Alzheimer	16
Sie können etwas für Ihr Gehirn tun!	17
Was ist Alzheimer?	19
Der neueste Stand der Wissenschaft	23
<i>Leichte kognitive Beeinträchtigung:</i>	
<i>Eine Übergangsphase</i>	27
<i>Die Rolle des genetischen Codes</i>	31
<i>Sind die Plaques das Hauptproblem?</i>	34
<i>Entzündungs- und Oxidationsprozesse</i>	36
Worauf es bei der Alzheimer-Prävention ankommt	38
Was eine starke Abwehr bewirken kann	42
Wie lange lässt sich Alzheimer hinauszögern?	45
Eins plus eins macht drei	49
Das Gehirn trainieren	50
Wo stehen Sie jetzt?	55
Selbsteinschätzung der Gedächtnisleistung	58
Objektives Erinnerungsvermögen	66

Sind Sie körperlich fit?	69
Ernährungsgewohnheiten	73
Stressbelastung	80
Zeichnen Sie Ihre Fortschritte auf	84
Die Merkfähigkeit stärken	85
Was ist das Gedächtnis?	88
Erinnerungsfelder	91
<i>Das emotionale Gedächtnis</i>	94
Alterndes Gehirn und Gedächtnis	95
Gedächtnistraining für Anfänger	98
<i>Blick, Klick, Verbindungsstück</i>	100
<i>Nie wieder Namen vergessen</i>	105
<i>Merkplätze</i>	108
<i>Erledigt oder nicht?</i>	110
<i>Das Wort von der Zunge holen</i>	111
<i>Die Loci-Methode</i>	112
Erste Erfolge	114
Bewegung schützt das Gehirn	115
Bewegung hält geistig rege	117
Muskeltraining hilft dem Geist	121
Wirkt Bewegung gegen Depressionen?	122
Runter von der Couch	123
Aerobes Training für den Kopf	126
<i>Anregungen für aerobes Training</i>	127
Kraft- und Widerstandstraining	131
<i>Beispielübungen aus dem Kraftsport</i>	132

Übungen für Gleichgewicht und Stabilität	134
<i>Vorschläge für das Gleichgewichtstraining</i>	136
Fitnesstraining für Anfänger	138
<i>Einfache Dehn- und Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur</i>	138
Gehirngesunde Ernährung	143
Übergewicht – eine Epidemie	146
Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	149
Kalorien zählen!	151
Entzündungsreaktionen mit Messer und Gabel beikommen	153
Essen und Emotionen	154
Antioxidantien: Greifen Sie zu!	156
Gute Fette, schlechte Fette	160
Zum Thema Fleischgenuss	163
Welche Kohlenhydrate dem Gehirn auf die Sprünge helfen	164
Trinken Sie ein Glas auf Ihr Gehirn	166
Eine Tasse Kaffee am Tag gegen Demenz	169
Die Würze des Lebens	170
Von Indien lernen	172
Gehirnnahrung	174
Ein wacher Geist ist ein trainierter Geist	177
Das Gehirn kann sich verändern	179
Rätsellösen als Vorbeugung von Alzheimer?	181
Die Vorteile des älteren Gehirns	182

Freundschaften sind gut fürs Gehirn	184
Crosstraining fürs Gehirn	186
Computerspiele als Aerobic für den Geist	188
Nervenzellen aus dem Dornröschenschlaf wecken	190
Beispielübungen	192
<i>Übungen für Anfänger (Lösungen auf Seite 197 f.)</i>	193
<i>Mittelschwere Übungen (Lösungen auf Seite 203 ff.)</i>	199
<i>Übungen für Fortgeschrittene (Lösungen auf Seite 208 ff.)</i>	205
Bleiben Sie dran!	211
Stress abbauen – den Nervenzellen zuliebe	213
Stress, Depressionen und Alzheimer-Risiko	216
Was unter Stress in Ihrem Gehirn passiert	218
Stress verändert Körper und Geist	220
Schlaf lädt die Akkus neu auf	222
<i>So schlafen Sie gut</i>	223
Stress durch Technik und Multitasking	225
Meditation vernetzt das Gehirn neu	228
<i>Basis-Meditationsübung</i>	230
Andere Arten der Stressbewältigung	230
Neue Erkenntnisse aus Gesundheitsvorsorge und Medizin	239
Der Arzt ist Ihr Partner	242
Die Behandlung körperlicher Leiden schützt Ihr Gehirn	246
Gibt es Arzneimittel gegen Alzheimer?	249
Wirkstoffe, die Demenz hervorrufen können	252

Nahrungsergänzungspräparate und Vitamine	254
<i>Curry in Tablettenform</i>	255
<i>Phosphatidylserin</i>	257
<i>Vitamin B</i>	258
<i>Sonnenvitamin D</i>	259
<i>Antioxidative Vitamine</i>	260
<i>Andere Ergänzungspräparate mit potenzieller Schutzwirkung</i>	262
Medikamente gegen Alzheimer	263
Haben »Smart Drugs« einen positiven Effekt?	265
Auf der Suche nach einem Mittel gegen Alzheimer	267
Antidepressiva wirken auf Gedächtnis und Gemüt	270
Worauf es bei der medizinischen Betreuung ankommt	271
Die ersten sieben Tage Ihres Alzheimer-Präventions-Programms	275
Einkaufsratgeber	279
Tag 1	284
Tag 2	289
Tag 3	296
Tag 4	304
Tag 5	311
Tag 6	317
Tag 7	323

Erhalten Sie Ihr Gehirn Ihr Leben lang gesund	331
Kontrolle des objektiven Erinnerungsvermögens	333
Wer die Zusammenhänge kennt, ist im Vorteil	335
Setzen Sie Ihre Erinnerungsstrategien ein	337
<i>Namen und Gesichter</i>	337
<i>Orte</i>	337
<i>Vorhaben und Termine</i>	338
<i>Was uns auf der Zunge liegt</i>	338
Körperliche Fitness	339
Tipps für die Auswahl mentaler Übungen	340
Der Umgang mit Stress	341
Die Ernährung zur Vorbeugung von Alzheimer	342
Kooperieren Sie mit Ihrem Arzt	342
Wenn die Umstellung nicht auf Anhieb gelingt	343
Lebenslanger Schutz für Ihr Gehirn	347
Anhang	349
Danksagung	350
Fortschritte aufzeichnen	350
Weiterführende Informationen	353
Quellen	354
Register	378