

Wolf D. Oswald

Aktiv gegen Demenz

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter
mit dem SimA[®] Gedächtnis- und
Psychomotoriktraining

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Über dieses Buch | 13 |
| 1.1 | Altern und Alzheimer: Schicksal oder Herausforderung? | 18 |
| 1.2 | Warum bringt die Zukunft so viele Probleme? – Die demografische Entwicklung | 20 |
| 2 | Alt werden wir alle, aber wie? | 29 |
| 3 | SimA® – wissenschaftlich | 37 |
| 3.1 | Die SimA®-Trainings-Studie | 37 |
| 3.2 | Ergebnisse | 40 |
| 3.3 | Die SimA®-Risiko-Studie | 48 |
| 3.4 | Risikofaktoren für Unselbstständigkeit | 48 |
| 3.5 | Risikofaktoren für Demenz | 51 |
| 3.6 | Schutzfaktoren vor Demenz | 55 |
| 4 | SimA® als Botschaft | 61 |
| 5 | Mein Gedächtnis lässt nach | 67 |
| 5.1 | Veränderung unserer Gedächtnisfunktionen mit dem Alter | 67 |
| 5.2 | Gedächtnis, was ist das? | 67 |
| 5.3 | Wo altern wir im Gedächtnis, wo nicht? | 74 |
| 5.4 | Wie viel Information verträgt das Gedächtnis? | 75 |
| 5.5 | Und wenn der Platz nicht reicht: Ordnung ist das halbe Leben | 80 |
| 5.6 | Technik, Technik | 82 |
| 6 | Gedächtnisprobleme – kurz gefasst | 89 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 7 | Wie bleibt man kompetent? | 93 |
| 7.1 | Warum ist Kompetenz im Alltag so wichtig?..... | 93 |
| 7.2 | Das SimA®-Kompetenztraining..... | 95 |
| 7.3 | Lernen von der Kompetenz von Piloten | 96 |
| 7.4 | Checklisten für kompetentes Handeln | 97 |
| 7.4.1 | Flüssigkeitsaufnahme (Trinken)..... | 97 |
| 7.4.2 | Einkaufen und Vorratshaltung | 104 |
| 7.4.3 | Urlaub..... | 109 |
| 8 | Sich regen bringt Segen! | |
| | Oder: Was ist Psychomotorik? | 117 |
| 9 | Man nehme täglich | 125 |
| 9.1 | Die Gedächtnis-Übungen | 126 |
| 9.2 | Die psychomotorischen Übungen | 136 |
| 10 | Das 14-Tage-Programm | 159 |
| 11 | Testen Sie sich selbst! | 217 |
| 12 | SimA®-Gruppentrainingsbücher | 223 |
| 13 | SimA®-Kurse, Kontakte, Adressen | 229 |
| 13.1 | Die SimA®-Gruppenleiter-Ausbildung | 229 |
| 13.2 | SimA®-online | 230 |
| 14 | Quellenverzeichnis | 235 |
| 14.1 | Bildnachweis | 235 |
| 14.2 | Tabellenverzeichnis | 235 |
| 14.3 | Weitere Quellen und Erläuterungen..... | 237 |
| 14.4 | Weiterführende Literatur | 241 |