

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

Dr. phil. *Britta Wiegele*, Psychogerontologin, ist in der Memory Klinik des Zentrums für Akutgeriatrie und Frührehabilitation (ZAGF) im Klinikum München Neuperlach tätig. Dr. rer. biol. hum. *Sophia Poulaki* ist Psychogerontologin und niedergelassene Psychotherapeutin. Gemeinsam führen die Autorinnen die Gerontologische Praxis Hippocampus in München.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02357-8 (Print)

ISBN 978-3-497-60102-8 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Lektorat/Redaktion im Auftrag des Ernst Reinhardt Verlages: Cornelia Fichtl, München

Covermotiv: © Lisa F. Young/fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Abb. 8, 9 i. Innenteil: Susanna Eibersch, München

Abb. 11–27 i. Innenteil: Julian Venter, Athen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

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