

Vorwort

Nach vielen Jahren diagnostischer und therapeutischer Arbeit mit älteren Menschen und ihren Angehörigen wissen wir, wie groß die Sorgen der Betroffenen bezüglich der Themen Gedächtnisverlust oder Demenz sind. Derzeit wird häufig über Demenz oder „Alzheimer“ berichtet und in den letzten Jahren war eine beachtliche Zunahme an Offenheit für das Thema zu beobachten, was sehr begrüßenswert ist. Die offene Berichterstattung in den Medien kann aber auch zur Verstärkung von Ängsten beitragen. Ist jede Vergesslichkeit oder jedes Gedächtnisproblem bereits eine Demenz oder ihr Vorbote? Wie kann das differenziert werden, was ist das Eine und was ist das Andere?

Das vorliegende Buch richtet sich an jene Menschen, die sich Sorgen um ihr Gedächtnis machen oder fürchten, an einer beginnenden Demenzerkrankung zu leiden, aber auch an jene, die einen Menschen in ihrem Umfeld haben, um dessen Erinnerungsvermögen sie sich sorgen. Es soll klar werden, wie man demenzielle Erkrankungen von anderen „normalen“ Veränderungen, welche mit dem Älterwerden auftreten können, unterscheidet. Der eigentliche Schwerpunkt des Buches ist das Thema Prävention. Wir werden Hinweise geben, was man selbst tun kann, um die eigenen Gehirnleistungen zu schützen und zu verbessern. Die Kapitel sind so geschrieben, dass sie auch einzeln gelesen verständlich sind. Eilige Leserinnen und Leser können somit auch direkt zu jenen Themen voranschreiten, die sie am stärksten interessieren. Der einfacheren Lesbarkeit halber haben wir im Singular die männliche Form verwendet. Es ist uns jedoch wichtig hervorzuheben, dass wir die weiblichen Leserinnen nicht nur „mit meinen“, sondern sehr wohl wissen, dass das Alter in demografischer Hinsicht „weiblich“ ist.

Die ersten zwei Kapitel des Buches sind informativ ausgerichtet. Sie geben einen Einblick in die Arbeitsweise des Gedächtnisses, beschreiben Prozesse von Erinnern und Vergessen und stellen natürliche Veränderungen in der gesunden Alterung des Gehirns dar.

In Kapitel drei werden die häufigsten Demenzerkrankungen mit ihren Symptomen beschrieben und wie diese erkannt werden können.

Ab Kapitel vier widmen wir uns dem Thema Prävention und zeigen auf, was das Gehirn im Verlauf des Älterwerdens bedrohen oder schützen kann.

Im Kapitel fünf können Sie mit Hilfe von Checklisten und Fragebögen eine Selbsteinschätzung bezüglich der wichtigsten Schutz- und Risikofaktoren für sich vornehmen. Diese ersetzt aber auf keinen Fall eine professionelle Abklärung, falls ernsthafte Probleme vorliegen.

Das Kapitel sechs ist sehr praxisorientiert aufgebaut und bietet Ihnen in fünf Schritten der Prävention, klare Anleitungen und Anregungen wie Sie in genau jenen Bereichen, für die bei Ihnen ein Handlungsbedarf besteht, aktiv werden können, um ihre Gehirngesundheit zu stärken.

Anschließend finden Sie eine kleine Auswahl weiterführender Literatur, sowie Links und Adressen zu den Themen des Buches.

Wir danken an dieser Stelle all jenen Menschen, die uns ermöglicht haben, über die universitäre Ausbildung hinausgehend, zu verstehen, was Altern bedeutet. Gemeint sind die alten Mitglieder unserer Familien und alle Patienten und Patientinnen und ihre Angehörigen, die uns in vielfältigen Gesprächen an ihrem Leben Anteil nehmen ließen. Und wir danken allen, die uns mit ihren Ideen, ihrer Kritik und ihrem Interesse bei der Entstehung dieses Buches zur Seite standen.

München, im Dezember 2012 Britta Wiegele und Sophia Poulaki