

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	15
<b>Die Geschichte von Edna</b> .....	17
<b>Gedächtnisschwäche und Vergeßlichkeit: Wie häufig kommen sie vor? – Forschungsergebnisse, die beruhigen</b> .....	19
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Wie das Gedächtnis arbeitet: Forschungsergebnisse und Alltagserfahrungen</b> .....	20
<b>Funktionsweise der Synapsen</b> .....	25
<b>Zellstrukturen</b> .....	26
<b>»Speicherschwierigkeiten«</b> .....	26
<b>»Teile« des Gehirns</b> .....	27
<b>Eine weitere Gedächtnistheorie</b> .....	30
<b>Wichtige Begriffe zum Thema »Gedächtnis und Erinnerung«</b> .....	31
<b>Wirkt sich unsere Ernährung auf das Gedächtnis aus?</b> .....	35
<b>Können Medikamente oder Vitamine das Gedächtnis verbessern?</b> .....	37
<b>Gerüche als Erinnerungsauslöser</b> .....	39

## **Kapitel 2**

<b>Gedächtnislücken: Wenn das Gedächtnis uns im Stich läßt</b> .....	41
<b>Was tun bei Vergeßlichkeit?</b> .....	43
<b>Ganz normale Fehler, über die Sie sich nicht zu beunruhigen brauchen</b> .....	45
<b>Schon kleine Mengen Alkohol können zum Problem werden</b> .....	45
<b>Ablenkung verursacht möglicherweise Wahrnehmungsprobleme – aber kein schlechtes Gedächtnis</b> .....	46
<b>Sich über ein schlechtes Gedächtnis Sorgen zu machen erhöht die Vergeßlichkeit</b> .....	47
<b>Mangel an Neugier und nachlassendes Interesse an Ihrer Umwelt kann Ihr Gedächtnis träge werden lassen</b> .....	49
<b>Nervosität verursacht Vergeßlichkeit</b> .....	51
<b>Angst vor Senilität führt zu Vergeßlichkeit</b> ...	52
<b>Verdrängung: Sie wollen vergessen</b> .....	54
<b>Ihre Stimmung paßt nicht zu dem Vorfall, an den Sie sich erinnern wollen</b> .....	55
<b>Unordnung macht vergeßlich</b> .....	56
<b>Zu viel Fernsehen kann sich auf Ihr Gedächtnis auswirken</b> .....	58
<b>Ein Leben ohne Herausforderung kann sich nachteilig auf Ihr Gedächtnis auswirken</b> .....	59
<b>Unaufmerksamkeit/mangelnde Konzentration beeinträchtigen Ihr Gedächtnis</b> .....	59
<b>Wir erinnern uns an das, worauf wir uns konzentrieren</b> .....	60
<b>Ordnen Sie das Durcheinander in Ihrem Kopf, indem Sie sich entspannen</b> .....	65
<b>Lernen Sie zuhören</b> .....	65

### **Kapitel 3**

<b>Die Lebensmitte: Darüber spricht man nicht? .....</b>	<b>67</b>
<b>Begreifen Sie geistige Reife als Chance .....</b>	<b>69</b>
<b>Ein Übungskurs für das Gedächtnis .....</b>	<b>71</b>

### **Kapitel 4**

<b>Tatsachen und Vorurteile über den Alterungsprozeß .....</b>	<b>75</b>
<b>Eine Langzeitstudie zeigt, wie wichtig ein aktiver Lebensstil ist .....</b>	<b>81</b>
<b>Gedächtnistraining für Senioren .....</b>	<b>84</b>
<b>Bleiben Sie geistig aktiv .....</b>	<b>85</b>

### **Kapitel 5**

<b>Gedächtnisschwäche: Ursache für ein zerrüttetes Leben .....</b>	<b>94</b>
--	-----------

### **Kapitel 6**

<b>Heilbarer Gedächtnisschwund .....</b>	<b>97</b>
<b>Depressionen .....</b>	<b>98</b>
<b>Gibt es reversible Demenzen? .....</b>	<b>99</b>
<b>Probleme mit zu vielen Medikamenten .....</b>	<b>101</b>
<b>Zu viele Arzneimittel .....</b>	<b>103</b>
<b>Zu viele Medikamente in Verbindung mit Alkohol .....</b>	<b>105</b>
<b>Bringt uns die Zukunft eine ältere Bevölkerung mit Gedächtnisschwierigkeiten aufgrund von Rauschgift und Drogen? .....</b>	<b>108</b>

## **Kapitel 7**

<b>Bleibender Gedächtnisschwund</b> .....	110
<b>Was heißt Alzheimersche Krankheit?</b> .....	111
<b>Wirtschaftliche Auswirkungen</b> .....	111
<b>Symptome für krankhaften     Gedächtnisschwund</b> .....	112
<b>Wer ist »alzheimergefährdet«?</b> .....	113
<b>Den richtigen Arzt wählen</b> .....	114
<b>Der Patient mit Alzheimerscher Krankheit     weiß, wann die ersten Symptome auftreten</b> ...	115
<b>Die Krankheit wird verleugnet</b> .....	115
<b>Die Ursachen der Alzheimerschen Krankheit</b> ..	116
<b>Wann wird eine Diagnose erforderlich?</b> .....	117
<b>Die Fortschritte der Wissenschaft erwecken     Hoffnung</b> .....	120
<b>Wenn institutionelle Pflege erforderlich     wird</b> .....	124
<b>Wie man Hilfe sucht</b> .....	124
<b>Beratungs- und Selbsthilfegruppen für     Familien</b> .....	126
<b>Wie Selbsthilfegruppen funktionieren</b> .....	127
<b>Der wechselseitige positive Einfluß von     Gruppen</b> .....	127
<b>Gruppentreffen: Zeit und Ort</b> .....	127
<b>Wann ist es an der Zeit, ein Pflegeheim in     Erwägung zu ziehen?</b> .....	128
<b>Teamwork ist der Schlüssel zu guter Pflege</b> ...	129
<b>Ein typischer Fall</b> .....	129

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Pflege und Betreuung eines Patienten mit anormalem Gedächtnisabbau .....</b>	<b>132</b>
<b>Wenn der Patient sich der Sache bewußt ist ..</b>	<b>132</b>
<b>Auswirkungen auf die Familie .....</b>	<b>133</b>
<b>Hoffnung für die Zukunft? .....</b>	<b>134</b>

<b>Kapitel 9</b>	
<b>Der aktuelle Stand der Gehirn- und Gedächtnisforschung .....</b>	<b>137</b>
<b>Gehirnphospholipide (mit P-S)-Zellmembrantheorie und multiple Neurotransmittertheorie .....</b>	<b>139</b>
<b>Andere pharmakologische Therapien des Morbus Alzheimer .....</b>	<b>143</b>
<b>Abschließende Betrachtungen .....</b>	<b>145</b>
<b>Beratungsstellen, Kontaktadressen und Hilfsorganisationen .....</b>	<b>147</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>149</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>155</b>