Inhalt

Vorwort 9

Kapitel 1: Das Gehirn ein Leben lang gesund erhalten 13

Äußere Erscheinung und Hirngesundheit 14

Präventivmedizin mithilfe epidemiologischer Daten 16

Prognosen auf Basis von vier Datenbereichen 17

Angleichung von durchschnittlicher Lebenserwartung und gesunder Lebenszeit 19

Hohe Demenzgefährdung bei über 65-Jährigen 20

Lebenslang ein fittes Gehirn durch Primärprävention 22

Anti-Aging ist unnatürlich 24

Kapitel 2: Wie funktioniert das Gehirn? 27

Unterschiede zwischen dem weiblichen und männlichen Gehirn 28

Zusammenhang zwischen Gehirnvolumen und Intelligenz 33

Struktur des Gehirninneren 35

Der Frontallappen: Zentrum der menschlichen Erkenntnisfähigkeit 36

Kurze Lebensdauer des Frontallappens 37

Vernetzungen im Gehirn 38

Steuerung des Gedächtnisses 39

Kapitel 3: Die wahre Natur der Demenz 43

Alterung des Gehirns bedeutet nicht Demenz 44

Die drei Grundtypen der Demenz 45

Stufenweiser Verlauf von Demenz 45

Demenz durch »schwarze Flecken« und »Kaulquappen« 47

Umgang mit der Krankheit Demenz 48

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Demenz-Früherkennung 50
Zuwendungsorientierte Pflege als Heilmethode 50
Fortschritte in der Demenz-Therapie 54

Kapitel 4: Wodurch wird Demenz begünstigt – wie kann man vorbeugen? 57

Stimulation des Gehirns durch aerobe Bewegung 58
Die positive Wirkung von »dual tasks« 61
Ausreichend und tiefer Schlaf als Schutz 62
Auf Alkohol verzichten 65
Bauchfett abbauen 67
Risikofaktoren Diabetes, Arteriosklerose und hoher Blutdruck eindämmen 69
Stress vermeiden 70
Traumata als Auslöser von Demenz 71

Kapitel 5: Interessen nachgehen – die beste Nahrung für das Gehirn 75

Wissbegierde regt an 76
Freude und Glücksempfinden – ein Lebenselexier für das Gehirn 78
Neues aktiviert das Gehirn 80
»Dual tasks« in den Alltag einbauen 82
Hirngesundheit durch Kommunikation 84
Musik stimuliert das Gehirn 86

Kapitel 6: Demenzprävention schon im Kindesalter 91

Das kindliche Gehirn: Grundlage des erwachsenen Gehirns 92
Ausreichend Schlaf 93
Richtige Ernährung 94
Der richtige Zeitpunkt für die Stimulation des kindlichen Gehirns 96

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Kindliche Wissbegierde als Basis für ein lebenslang gesundes Gehirn 98
Förderung der kindlichen Wissbegierde in der Familie 99

Kapitel 7: Das Gehirn gibt nicht auf 103

Der Hippocampus vergrößert sich auch noch im Alter 104
Training für das Gehirn 106
Kompensierung zerstörter Areale im Gehirnnetzwerk 107
Leistungsfähige Gehirne auch von Hochbetagten 108
Auch in sehr hohem Alter ist ein gesundes Gehirn möglich 109
Trotz Schädigungen kann ein Gehirn noch einwandfrei funktionieren 110
Der Lebensstil: wichtiger als die Gene 112
Individualisierte Präventivmaßnahmen für ein gesundes Gehirn 113

Nachwort 115

Test zur unauffälligen Selbstdiagnose von Demenz 118

Aufbau des menschlichen Gehirns 119

Sachverzeichnis 120

Taki. Wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang fit halten (ISBN 9783432110721), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG