Inhaltsverzeichnis

1	Worum es in diesem Buch geht – eine Einleitung <i>Josef Kessler, Pia Linden und Ann-Kristin Folkerts</i>	1
2	Demenz: Was ist das, welche Formen gibt es, wie wird sie entdeckt und behandelt? <i>Ann-Kristin Folkerts</i>	5
3	Wie häufig und woher kommt die Demenz? Die Prävalenz der Erkrankung <i>Josef Kessler</i>	19
4	Was Ihr Alter für die Demenz bedeutet <i>Pia Linden</i>	25
5	Was ist angeboren? Stammbäume der Demenz <i>Josef Kessler</i>	39
6	Männer, Frauen und Demenz: Gibt es Geschlechtsunterschiede? <i>Ann-Kristin Folkerts</i>	45
7	Die Rolle der Persönlichkeit bei der Demenzentwicklung <i>Josef Kessler</i>	55

XII	Inhaltsverzeichnis
8	Migrationshintergrund und Demenz 65 <i>Ann-Kristin Folkerts</i>
9	Wenn das Gehirn vorbereitet ist: Die kognitive Reserve 73 <i>Ann-Kristin Folkerts</i>
10	Fernsehquiz oder Bildung? 81 <i>Pia Linden und Ann-Kristin Folkerts</i>
11	Sport ist Mord? Nein! Was Bewegung bewirkt 91 <i>Josef Kessler</i>
12	Ernährung: Mit Völlerei zum Ziel 111 <i>Pia Linden</i>
13	Pharmakologische Akzeleration der Demenzentwicklung: Von Alkohol, Drogen und Medikamenten 127 <i>Pia Linden</i>
14	Wann Sie besonders aufpassen müssen: Erkrankungen mit erhöhtem Demenzrisiko 141 <i>Josef Kessler</i>
15	Volle Laustärke und voll leise: Wie Sie das Sensorium nutzen können 153 <i>Pia Linden</i>
16	Goldfisch oder Gassi gehen? Soziale Aktivität und Einsamkeit 169 <i>Ann-Kristin Folkerts und Pia Linden</i>
17	Der Demenzkalkulator. Werde ich einmal dement? 177 <i>Josef Kessler</i>
18	Lebensweisheiten: eine Einladung zur Selbstbedienung 187 <i>Josef Kessler</i>
	Erratum zu: Der andere Anti-Demenz-Ratgeber E1
	Anhang 191
	Stichwortverzeichnis 197