

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu unserem Ratgeberbuch über Demenz aus der Reihe »Expertenwissen«. Wir sind klinisch und wissenschaftlich in der Neurologie und Psychologie tätig und möchten Ihnen nicht nur medizinische Informationen über Demenz vermitteln, sondern vor allem praktische Ratschläge und Tipps für den Umgang mit dieser herausfordernden Erkrankung im Alltag geben.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein umfassendes Verständnis für die verschiedenen Facetten der Demenz zu vermitteln. Daher werden wir nicht nur medizinische und psychologische Aspekte beleuchten, sondern uns auch intensiv mit den Bedürfnissen und Herausforderungen der Angehörigen auseinandersetzen. Dabei werden wir Ihnen konkrete Strategien und Hilfestellungen an die Hand geben, wie Sie den Alltag mit einem demenzkranken Familienmitglied besser bewältigen können, ohne dabei Ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren.

Eine internationale Forschungskommission, die sogenannte Lancet-Kommission zu Demenz, hat im Jahr 2024 neue und vor allem hoffnungsvolle Erkenntnisse über Demenzprävention geliefert: Fast die Hälfte aller Demenzfälle weltweit könnte durch beeinflussbare Risikofaktoren verhindert oder verzögert werden! Dies möchten wir zum Anlass nehmen, Ihnen zu zeigen, dass Sie selbst aktiv werden können. Für den Fall, dass Sie ein Angehöriger bzw. eine Angehörige sind oder dass Sie selbst betroffen sind, aber auch für den Fall, dass Sie sich einfach über Demenz informieren möchten. Denn durch die oben genannten Erkenntnisse kommt auch der Prophylaxe ein ganz besonderer Stellenwert zu.

Die Gliederung dieses Buches ist darauf ausgerichtet, Ihnen einen strukturierten Überblick über das Thema Demenz und die verschiedenen Aspekte des Umgangs damit zu bieten. Im ersten Kapitel werden wir uns mit der Definition von Demenz und den verschiedenen Demenzformen befassen, darunter Alzheimer-Krankheit, vaskuläre Demenz und Mischdemenzen. Wir werden auch die Ursachen und Risikofaktoren für Demenz diskutieren, einschließlich genetischer Veranlagung, Alterung, Lebensstil und Umweltfaktoren sowie geschlechtsspezifischer Unterschiede in der Medizin.

Im zweiten Kapitel werden wir die Symptome der Demenz und die verschiedenen Diagnoseverfahren erklären, einschließlich neuropsychologischer Untersuchungen, Bildgebung und Laborwerten. Dabei möchten wir Ihnen helfen, die Anzeichen von Demenz zu erkennen und eine korrekte Diagnose zu stellen.

Das dritte und das vierte Kapitel widmen sich den Behandlungsmöglichkeiten für Demenz, einschließlich medikamentöser Therapien und aktivierender Maßnahmen wie kognitives Training, Ergo- und Physiotherapie.

Im fünften sowie im sechsten Kapitel werden wir darauf eingehen, wie man mit Demenz leben kann, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen. Wir werden praktische Tipps geben, wie man den Alltag mit Demenz erleichtern kann, und Möglichkeiten aufzeigen, wie Angehörige Unterstützung erhalten können. In diesem Teil des Buches finden sich auch ganz praktische Beispiele für Bewegungsübungen und Kochrezepte für gesunde Ernährung fürs Gehirn.

Im siebten Kapitel werfen wir einen Blick auf die neuesten Entwicklungen in der Demenzforschung und die vielversprechenden Zukunftsaussichten auf diesem Gebiet. Abgerundet wird unser Ratgeber durch einen umfangreichen Serviceteil.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch dabei helfen wird, ein besseres Verständnis für Demenz zu entwickeln und praktische Hilfestellungen für den Umgang damit zu erhalten. Zudem soll es Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und die bestmögliche Unterstützung für Menschen mit Demenz zu bieten. Denn gemeinsam können wir viel erreichen und auch die Lebensqualität aller Beteiligten verbessern.

Kempfen, im Sommer 2025

Prof. Dr. med. Lars Wojtecki und Dr. rer. nat. Celine Cont