

Gerald Hüther

RAUS AUS DER DEMENZ FALLE!

Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte
des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren



arkana

INHALT

Eine ermutigende Perspektive: Paradigmenwechsel in der Medizin	9
Die lange Kette aufeinander aufbauender Demenzvorstellungen: Auch Theorien können alt und dement werden	21
Wenn die Kette von Erklärungskonzepten plötzlich reißt: Die Gefahren des Erfolgs und die Chancen der Ratlosigkeit	29
Auch Expertenköpfe sind rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann: Neue Erkenntnisse verlangen neue Erklärungen	33
Es bleibt alles graue Theorie, was sich nicht in der Praxis bewährt: Neue Erklärungen ändern die Sicht auf die eigene Lebensgestaltung	43

Es ändert sich nichts, wenn wir so weiter zusammenleben wie bisher: Wir wollen das Richtige, aber es gelingt uns nicht richtig	53
Wir wollen alle ohne Angst leben	56
Wir wollen alle glücklich sein	67
Wir wollen alle verbunden bleiben und uns frei entwickeln	70
Niemand will dement werden	78

Sie können heute noch damit beginnen, die
Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:
Es ist nie zu spät, wenigstens etwas gesünder

zu leben als bisher	89
Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn.....	91
Wer sich selbst nicht mag, neigt dazu, sich und andere zu verletzen	95
Wer sich nicht mit anderen verbunden fühlt, bleibt auch mit seinen Problemen allein	97
Wer seine Lust am Lernen verloren hat, hat auch keine Lust mehr auf das Leben	100
Wer sich nicht bewusst macht, wer er sein will, kann sich nur verlieren	104
Wer sich nicht entscheidet, wofür er leben will, kann sich nur verirren	108
Ein aufklärender Blick zurück: Das Kohärenzgefühl stärken	111

Anhang.....	119
Anmerkungen	119
Weiterführende Literatur	126
Hinweis	128
Register	131