

***Demenz vermeiden***

***Avoiding dementia***



# *Demenz..... .....vermeiden*



*Demenz - davor haben viele Menschen Angst.  
Etwa 1% der Menschen haben eine schwere Demenz,  
leichte und mittlere Formen sehr viel mehr  
rasch zunehmend.  
Der Beginn der Demenz wird in der Regel nicht erkannt.*

*Demenz und Depression hängen sehr zusammen.  
Man sagt heute, dass 25% der Menschen der westlichen Welt  
mit sich, ihrem Leben und ihrer Umwelt nicht zurechtkommen  
bzw. deprimiert und ohne Halt sind.*



*Demenz ist in der Regel vermeidbar.  
Man muss sich dabei jedoch bewusst sein,  
dass geistiger Abbau keine sogenannte „Alterskrankheit“ ist.  
Das Alter birgt hohe Risiken hierfür,  
ist aber weder Ursache noch Beginn der Verschlechterung;  
die beginnt meist - wird bereits ausgelöst - in jungen Jahren.*

*Geistigen Abbau kann man im Labor oder mit CT nicht erkennen.  
Menschen mit mentalen Verschlechterungen  
haben meist normale Laborwerte und normale Computertomographien.  
Jedoch - eine Sache scheint die bedeutendste zu sein:*



# *Avoidung..... .....dementia*



*Dementia - the fear of it is great.  
About 1% of humans suffer from with severe dementia,  
many more from mild and moderate mental deterioration -  
with an increasing tendency.  
Dementia usually begins unnoticed.*

*Dementia und depression are highly interrelated.  
They say today that 25% of humans of the western world  
are unable to cope with their lives and their social environment,  
are desperate and unstable.*



*Dementia is not unavoidable.  
But you have to be aware that mental deterioration  
is not an „old-age illness“.  
Old age bears high risks  
but it is not the cause neither the beginning of mental decline.  
Its foundation is already laid at an early age.*

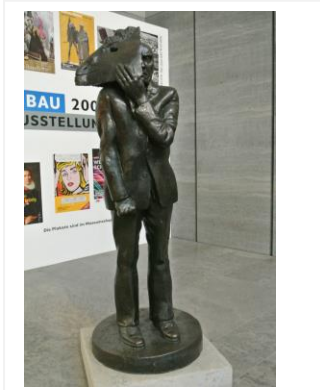
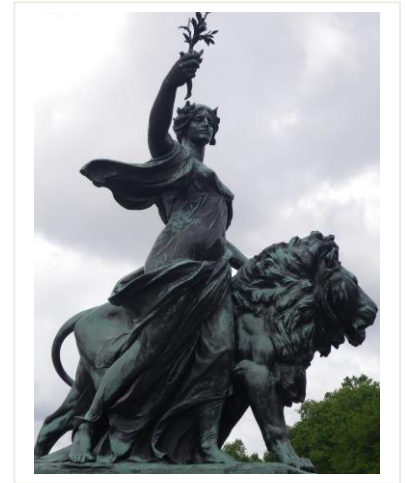
*Mental deterioration is not diagnosed with lab values or computertomography.  
People with mental decline usually have normal labs and tomographies.  
However - one aspect probably seems to be most meaningful:*



*Der geistige und seelische Abbau - oder Aufbau -  
der hängt vor allem mit dem Mittelhirn zusammen,  
in der Fachliteratur das „Mesencephalon“.*

*Das kann man sich als die Steuerzentrale vorstellen,  
„der Schaltkasten im Gehirn“.*

*Alle Reize von außen, alle Aufgaben von innen,  
alle Steuerungen und Zuordnungen im Gehirn,  
all dies wird von diesem Schaltzentrum sortiert und zugeordnet.  
Reize von außen sind vor allem das Sehen, Hören und Fühlen.  
Innere Aufgaben sind vor allem Bewegung, Denken, Emotionen, Vegetatives.  
Dabei gibt es viele Verknüpfungen und Kombinationen  
mit dadurch ausgelösten Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen.*



*Entscheidend für eine gute Gehirnfunktion,  
geordnete Gedanken und beherrschte Emotionen,  
und damit für ein gut strukturiertes Leben...  
....ist dieser Schaltkasten, das Mittelhirn.*

*Wir wissen von Menschen, die geistig abbauen,  
dass im MRT und CT die Größe und Funktion des Mittelhirns abnehmen.  
Wenn Menschen inaktiv und ohne Halt sind,  
dann schrumpft dieses Mittelhirn zusammen bis auf die berühmte Erbse.*

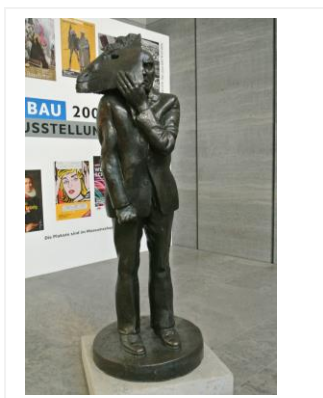
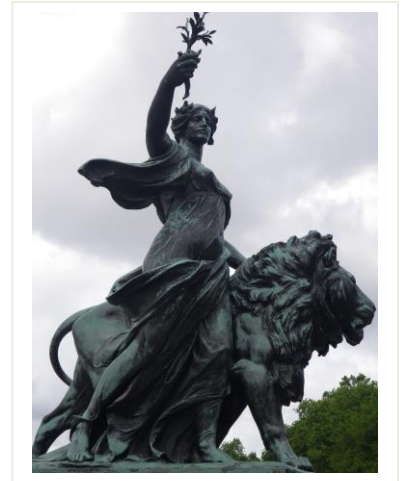
*Wenn man hier entgegen steuert,  
dann arbeitet das Mittelhirn wieder besser und wird wieder größer.  
Das kann man regelrecht im MRT-CT sehen und verfolgen.  
Menschen, die im Leben, geistig und emotional gut strukturiert sind,  
da findet man in der Bildgebung einen sehr großen Schaltkasten,  
der ist trainiert und ausgebaut.  
Aktive, fleißige und engagierte Menschen haben ein großes Mittelhirn.*



*Entscheidend sind also ein strukturiertes Denken und Leben, geistige und körperliche Aktivität,  
Engagement, soziale Verantwortung und Ideale sowie Humor und Sprache.*

*In der Ausbildung und im Berufsleben hat man Notwendigkeiten und externe Strukturgeber.  
Notwendigkeiten, Strukturgeber, Vorgaben im Tagesablauf mit Aufgaben von außen,  
die bilden ein äußeres Gerüst, das den Menschen lange stabilisiert.*

*The mental and intellectual depletion - or development - is related to the middle brain - the so-called "mesencephalon". This is a kind of control center, the „switch box in the brain“. Stimuli from the outside or tasks from the inside, all the controlling and all the associations within our human brains all these are organized and allocated by this „switch box“. Impulses from the outside are the senses of seeing, hearing and of touch. Internal stimuli are moving, thinking, emotions and vegetative processes. There are a lot of linkages and combinations with thoughts, sensations and emotions triggered by all this.*



*Fundamental for a good cerebral function are assorted thoughts and mastered emotions. This control center, the switch box, the midbrain is essential for a well-structured life.*

*We have learned that mental deterioration in humans is accompanied by downsizing and functional decline of this midbrain. If humans are inactive and instable, the middle brain shrinks to the size of a pea.*

*With appropriate countermeasures the middle brain regenerates in size and in function. This can actually be seen in magnetic resonance imaging. Active and emotionally well-structured and disciplined people have a well functioning control center - a big midbrain, their switch box is well-trained and well developed. Engaged, busy and active people develop a big middle brain.*



*Therefore, what counts are a well structured life and a good sense of thinking with mental and physical activity, dedication, social responsibility and ideals - as well as humor and language ability.*

*In young years with schooling and later in working life there are external needs with binding structures with guidelines for the daily routine - which are a stable framework - stabilizing people for their life.*

*Es gibt leider viele, zunehmend mehr,  
die keine Voraussetzungen bekamen, um sich in diese stabilisierenden Prozesse einzugliedern;  
die sich ihrer Verantwortung entziehen oder nie in diese Strukturen hinein gekommen sind.  
Und wir kennen viele, die plötzlich ihren äußeren Strukturgeber (Arbeitsplatz, Ehe, Wohnung) verlieren,  
und dann plötzlich erleiden müssen - dass sie keine tragfähigen inneren Strukturen haben.*

*Dies ist - nebenbei bemerkt -  
das Grundprinzip von Weltanschauungen und Religionen,  
dass man den Menschen ein stabilisierendes tragfähiges inneres Gerüst gibt.  
In der westlichen Welt  
die Philosophie seit der Antike, das Christentum und der Humanismus.  
Im asiatischen Raum insbesondere der Buddhismus,  
ganz speziell der ZEN-Buddhismus.*



*Das große Problem, das große Risiko einer Strukturlosigkeit ist,  
dass dann im Gehirn Aufgaben, Wahrnehmungen, Emotionen  
und die Gedanken - nicht mehr richtig sortiert werden.  
Es finden dann stete Fehlzuordnungen statt,  
die einzelnen Teilchen kommen in die „falschen Schubladen“.  
Gleichzeitig sind die Verknüpfungen nicht mehr geordnet, sondern zufällig.  
Kinder mit ungueter Entwicklung bauen ihr geistiges Potential ab auf 20%.  
Längere Arbeitslosigkeit führt oft dazu, dass man sich in eine strukturierte  
Tätigkeit oder Zusammenarbeit nicht mehr eingliedern kann.  
Nach 6 Wochen Schulferien haben Kinder einen deutlich messbaren  
Intelligenzabfall.*



*Klassischerweise geschieht dann folgendes,  
worunter Menschen auch leiden:  
Impulse wie Wahrnehmungen  
führen zu zufälligen Gedankenverknüpfungen und  
lösen unkontrolliert Emotionen aus.  
Der Mechanismus ist wie nächtliche Traumarbeit,  
irrational bis zu Alpträumen.  
Dadurch werden die Menschen zunehmend überfordert.  
Das Ergebnis im täglichen Leben  
ist für den Menschen selbst und sein Umfeld ungut,  
kann sogar sehr negativ und zerstörerisch sein.*



*There are a lot of younger people and adult, an increasing number, who did not get any foundations to integrate themselves in these stabilizing processes; they evade this development and do not assume responsibilities.*

*And it often happens that people suddenly lose there external structures (working place, partner in marriage, housing), they suddenly suffer hard misfortunes - and have no firm stable internal structures.*

*By the way - the overriding principle of religions and ideologies is to give humans stable and bearing internal structures.*

*In the western world we have the unique historical heritage from the ancient philosophy, christianity and humanism.*

*In the Asian world it is buddhism in the first place the principles of ZEN-buddhism.*



*The big problem, the high risk of the lack of life structures are that within the brain the tasks, sensations, emotions and thoughts are not correctly controlled, assorted and allocated.*

*There is an increasing number of mismatches, the single components find place in the wrong "drawers".*

*Interconnections get more and more disordered and random.*

*Kids with defective development reduce their mental potential down to 20%.*

*Long time unemployment often leads to the inability to integrate oneself in well-structured work and co-operation.*

*After 6 weeks of school holidays kids show a significant intellectual decline.*



*Classically development is as follows and the people suffer from this:*

*Impulses like perceptions and sensations randomly link thoughts*

*and trigger uncontrolled emotions.*

*This mechanism is like a nocturnal dream vision after a hard day, irrational up to awful night-mares.*

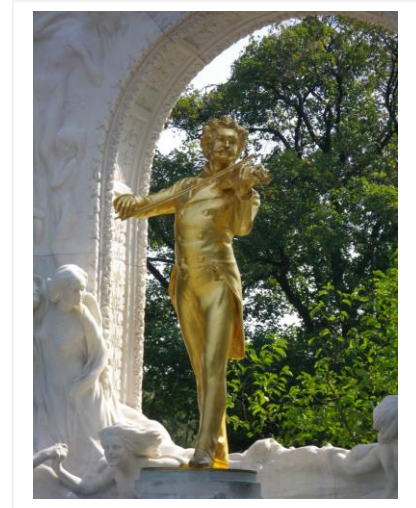
*By this humans become increasingly overburdened.*

*The effect for humans in daily life is very negative, for themselves and for their fellow beings.*

*It can result in despair and in devastation.*



*Unser Ziel ist es ein gut strukturierter Mensch zu sein.  
Wahrnehmungen und Aufgaben weiß dieser richtig zuzuordnen.  
Die Gedanken sind kontrollierbar und die Emotionen geordnet.  
Dabei ist dieser Mensch humorig, weil er nicht befangen ist,  
sondern die Prozesse in ihm und um ihn herum  
von einer höheren Warte aus betrachten kann.*



### **Und nun die entscheidende Frage - wie baut man eine stabile innere Struktur auf ?**

*Studien zeigen,  
wenn Menschen eine beginnende Demenz haben,  
dann ist das durch Tanzen, Gymnastik, Singen, Musizieren, geistigen und sozialen Aufgaben reversibel.*

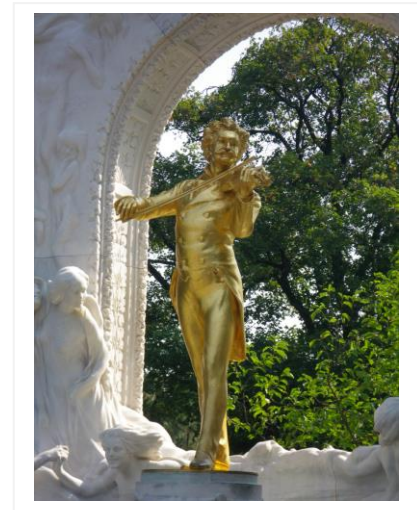
*Man weiß auch, dass eine musikalische Intelligenz gibt.  
Wenn man musiziert und singt, tanzt oder TaiChi übt,  
dann ist das wie Muskeltraining für das Mittelhirn,  
es wird dadurch größer und aktiver.  
Wir kennen rhythmische Bewegungen und Laute aus dem Tierreich,  
analog archaischer ritueller Tänze und Gesänge.  
Musiker, speziell Pianisten,  
besonders wenn diese auch singen, bleiben geistig fit.  
Gesellschaften, die tanzen, sportlich sind, musizieren und singen,  
insbesondere zu Erkennen im Alpenraum,  
die bleiben stabil und haben gefestigte strukturierte Menschen.*



*Man analysierte welche Menschen, auch bis ins hohe Alter,  
eine gute körperliche, geistige und psychische Lebensqualität haben.  
Alle möglichen Parameter (Ernährung, Geld, Fettgewebe, usw.) ergaben nichts.  
Der stärkste Parameter war interessanterweise Muskulatur.  
Muskulatur beeinflusst nicht nur den Körper positiv, sondern auch das Gehirn.*



*Our aim is to be a well-structured human being.  
Perceptions and tasks should be well assorted.  
The thoughts are controlled and the emotions are arranged.  
In such a way we can be humorous and self-conscious.  
The lives of those around us and our life  
can be considered from a higher vantage point  
with a profound understanding.*



***And now - the important question - how to set up a stable internal structure ?***

*Studies show  
if people develop a mild dementia - it is reversible  
with dancing, gymnastics, singing, playing a musical instrument and turning to mental as well as social tasks.*

*Today we know that there is a musical intelligence.  
Playing (or learning) a musical instrument, singing, dancing or TaiChi  
are like "muscle training" for the midbrain.  
It becomes more active and grows bigger.  
Rhythmical movements and voicings in the animal world  
are analogous to archaic ritual chants and dances.  
Musicians, especially piano players,  
and especially if they are also singing, stay mentally very fit.  
Societies in which dancing, sports, singing and making music are popular,  
easily remarkable in the alpine region,  
are strong and have mentally and socially stable and structured humans.*



*It has been examined which people - even until old age - stay  
in a good physical, mental and psychological shape with a high quality of life.  
A lot of parameters (nutrition, money, fatty tissue, etc.) yielded no results.  
The significant parameter was the muscular system.  
Strong muscles do not only support the body, but also the brain.*

*Humor und Sprache sind essentiell für die geistige Fitness.  
Insbesondere die Fähigkeit mit anderen, auch fremden Menschen  
spontan ein humoriges nettes freundliches Gespräch zu führen,  
das korreliert am besten mit dem was man als Zufriedenheit und Glück bezeichnet.  
Das muss man aber gezielt trainieren und aufbauen und stets pflegen und weiter entwickeln,  
das kommt nicht von selbst.  
Anekdoten, Lieder, Geschichten und auch nette Witze formen den Geist,  
und damit den guten Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen positiv.*

*Ein sinnvolles Leben, im humanistischen und christlichen Sinne,  
soziale Vernetzung und die verbindliche Übernahme von Verantwortung,  
das ist ein wesentlicher Stabilisator und Strukturgeber.  
Man erkannte, dass Disziplin, Tugenden und Verlässlichkeit  
im Kleinen alltäglichen wie im übergeordneten Großen,  
also ein sog. prosoziales Verhalten und Denken,  
dass genau dies entscheidend für ein gutes Leben und Erfolg ist.*



*Es scheint gerade so zu sein,  
dass die christlichen und ZEN-buddhistischen Aussagen,  
ganz unabhängig von jeglicher Religiosität,  
entscheidend für eine stabile Gesellschaft  
und gefestigte Menschen sind.  
Liebe, Dank, Vergebung, Ideale und Freund sein für andere,  
darauf beruht ja auch die Sinntherapie von Frank!  
interessanterweise die einzige Psychotherapie,  
die einen guten und gesicherten Nutzen hat.*

*Der Dalai Lama sagt viel Esoterisches – aber auch manches Gute - zum Beispiel:  
„Wir sollen an unserem Geist und unserer Freude arbeiten - das ist unsere Stärke“.*

*Z u s a m m e n f a s s e n d  
ergibt dies,  
dass man Geist und Körper,  
die Seele und unseren Humor trainieren soll.  
Bereits die kleinen Kinder und die Jugendlichen soll man darin unterstützen.  
Und die Erwachsenen sollen Vorbild sein und dies lebenslang trainieren.*



*Humor and language ability are essential for mental fitness.  
 Especially the ability  
 to have a spontaneous nice humorous friendly conversation even with unknown people.  
 This is highly associated with satisfaction and happiness.  
 But - it is necessary to train and to develop it purposefully,  
 This ability does not emerge by itself.  
 Anecdotes, songs, storytelling, and friendly jokes form your spirit positively,  
 and this way also our social interaction with fellow humans - and ourselves.*

*A meaningful life in the humanistic and Christian sense  
 with the acceptance of social responsibility  
 is the fundamental stabilizing and structuring factor in life.  
 It is nowadays recognized that discipline, ethics and reliability,  
 the little everyday duties as well as the big tasks  
 (so called pro-social thinking and behavior)  
 are crucial for a good and successful life.*



*It seems obvious  
 that Christian and ZEN-buddhistic statements  
 (independent of any kind of religiousness)  
 are paramounts for a stable society and strong humans.  
 The logotherapy of V. Frankl (a search for meaning)  
 is a concept based on love, gratitude, forgiveness, ideals  
 and being a friend for others;  
 it is the only psychotherapy that has proved to be highly effective.*

*The Dalai Lama is often very esoteric – but he sometimes says the right thing - for example:  
 „We should work on our mind and our joy - this is our strength“.*

*S u m m a r i z i n g  
 the conclusion is  
 that our body and our spirit,  
 our soul and our humor  
 should be developed and trained.  
 Herein, we should support the kids and the adolescents.  
 The adults should be shining examples training  
 these abilities all their lives.*

