

Inhalt

Einleitung	13
KAPITEL 1 Wunder der Heilung?	19
<i>Sarah Jones 19 • Ben Miller 21 • FINGER-Studie 23</i>	
KAPITEL 2 Alzheimer: Die Fakten	25
<i>Alzheimer, die häufigste Form von Demenz 25 •</i>	
<i>Der Hippocampus: Ursprungsort der Alzheimer-Demenz 26 •</i>	
<i>Das Alzheimer-Gehirn 28 • Krankheitsbeschleuniger: Defekte</i>	
<i>Gene 30 • Das Erkrankungsrisiko 31 • Alzheimer, eine</i>	
<i>Kulturkrankheit? 33</i>	
KAPITEL 3 Das Alzheimer-Puzzle	35
<i>Immer mehr Puzzlesteine 35 • Wer heilt, hat recht 38</i>	
KAPITEL 4 Vom Sinn des Lebens	42
<i>Der Lebenszweck 42 • Die Evolution der Großmutter 44</i>	
KAPITEL 5 Stressresistenz und geistige Fitness	49
<i>Hippocampus: Kulturorgan und Lebensuhr 49 • Von einer</i>	
<i>gestörten Neurogenese zum Alzheimer-Toxin 53 •</i>	
<i>Ein Teufelskreis 56</i>	

KAPITEL 6 Mangelkrankheit Alzheimer 61

Mit Verstand den Verstand behalten 61 • Das Alzheimer-Puzzle zusammengesetzt 63 • Die Natur erzieht uns mit Zuckerbrot 65 • Weshalb das Alzheimer-Rätsel bisher nicht gelöst wurde 66 • Kultur ist das, was wir aus unserem Leben machen 68

KAPITEL 7 Die fünf Phasen des Krankheitsverlaufs . . . 70

Phase eins: Subjektive geistige Beeinträchtigung 70 • Phase zwei: Amnestische, leichte kognitive Beeinträchtigung 76 • Phase drei: Frühe Phase der Alzheimer-Erkrankung 78 • Phase vier: Mittlere Phase der Alzheimer-Erkrankung 80 • Phase fünf: Späte Phase der Alzheimer-Erkrankung 81

KAPITEL 8 Alzheimer macht Sinn 82

Die Diagnose Alzheimer als Herausforderung 82 • Hirntötenden Disstress beenden 87 • Reifepfung 90 • Yoga und Achtsamkeit als Therapie 91 • Was kann man tun bei Verdacht, an Alzheimer erkrankt zu sein? 95

KAPITEL 9 Alzheimer gemeinsam besiegen 97

Heilendes Umfeld 97 • Zwei Sichtweisen 98 • Selbstschutz für Betreuende 100 • Wie man sich selbst hilft, indem man dem Betroffenen hilft 103

KAPITEL 10 Laufend geistig gesund 104

Bewegung vereint Körper und Geist 104 • Bewegung erweitert den Horizont 106 • Stillstand durch Fortschritt 108 • Therapieprogramme 109 • Was hält uns ab? 110 • Wie man sich fit hält und das Gehirnwachstum anregt 111

KAPITEL 11 Geistige Nahrung 113

*Hirnzellen sind soziale Wesen 113 • Virtuelles Hirntraining 114 •
Soziales Hirntraining 116 • Empfohlene Maßnahmen 117*

KAPITEL 12 Der Geist wächst im Schlaf 119

*Im Ruhen liegt die Geisteskraft 119 • Melatonin, mehr als
ein Schlafhormon 122 • Wirtschaftskonformer
Schlafmangel 124 • Schlafhygiene 126 • Zeit zum Träumen 129*

KAPITEL 13 Bausteine für den Geist 131

*Man ist, was man isst 131 • Meeresfrüchte gegen
Alzheimer 132 • Ein Baustoff mit unerwünschten Neben-
wirkungen 135 • Gesunde Öle 138 • Falsche
Hirnbauusteine 139 • Zeit für einen Ölwechsel 142*

KAPITEL 14 Nährstoffe für den Geist 144

*Energie fürs Erinnern 144 • Alternative Energien fürs Gehirn:
Ketonkörper 149 • Fasten ohne zu hungern 152 •
Optimale Energieversorgung gegen Alzheimer 157*

KAPITEL 15 Schutzstoffe für den Geist 159

*Natürlicher Reichtum oder künstliche Ergänzung? 159 • Spuren-
elemente 163 • Medizin, die schmeckt 167 • Die Vorteile
der mediterranen und asiatischen Küche 169 • Ein Glas Wein
zum guten Essen? 170 • Und zum Nachtschisch ein Dessert? 171 •
Zum Abschluss der Mahlzeit einen Kaffee? 172 • Hirnschutz
zusammengefasst 172*

KAPITEL 16	Erwünschte Nebenwirkungen	174
	<i>Spürbare Veränderungen 174 • Unnötig wie ein (Bauch-)Kropf 175 • Süßes Blut 177 • Mangelhafte Durchblutung 179 • Ziele, die Sie ohne größere Anstrengung im Laufe der therapeutischen Umstellung erreichen können 181</i>	
KAPITEL 17	Mythos Cholesterin	183
	<i>Cholesterin ist lebenswichtig 183 • Vom Schlechten zu viel, vom Guten zu wenig 185 • Falsche Empfehlungen 187 • Wie Sie Ihren Cholesterinstoffwechsel natürlich regulieren 189</i>	
KAPITEL 18	Es werde Licht!	193
	<i>Vom Sonnenscheinhormon zum Vitamin 193 • Alzheimer durch Vitamin-D-Mangel 195 • Vitamin-D₃-Quellen und Bedarf 197 • Was zu tun ist 199</i>	
KAPITEL 19	Kuscheln ist wichtig	201
	<i>Liebe – mehr als nur ein Gefühl 201 • Oxytocin sticht Östrogen 203 • Andropause 209 • Meine Empfehlung speziell für Frauen 210 • Meine Empfehlung speziell für Männer 211 • Was für alle gilt 211</i>	
KAPITEL 20	Alzheimer – eine Infektionskrankheit? ..	212
	<i>Folgeschäden 212 • Chronische Entzündungen 213 • Darmsanierung 216 • Was zu tun ist 218</i>	

KAPITEL 21	Entgiften	220
	<i>Restrisiko 220 • Natürliche Entgiftung 231 • Hilfe zur Selbsthilfe beim Entgiften 232 • Hirnentgiftung mittels Alpha-Liponsäure 233 • Hirntoxische Strahlung 234 • Zeit zum Entgiften 235</i>	
KAPITEL 22	Intensive Therapiephase	237
	<i>Ganzheitliche Alzheimer-Therapie 237 • Diagnose Alzheimer 239 • Therapieplan 241 • Das Münchhausen-Paradox 245 • Arnika der Nerven 247 • Das Anti-Alzheimer-Wirkungsspektrum der Alpha-Liponsäure 250 • N-Acetylcystein 254 • Pyrrolochinolinchinon 255 • Mikrodosiertes Lithium 256 • Mineralien, Vitamine und Vitalstoffe 258 • Therapeutische Effekte im Überblick 258</i>	
KAPITEL 23	Ich hatte Alzheimer	263
	<i>Warum habe ich dieses Buch geschrieben? 263 • Wirtschaftskonform oder artgerecht? 268 • Kulturelles und genetisches Restrisiko 270 • Studien über Studien 275 • Schlussbemerkung 276</i>	
	Dank	277
	Anmerkungen	278
	Literaturempfehlungen	313
	Register	315