

## **Inhalt**

### **Vorwort: Die Alzheimer-Erkrankung – ein unausweichliches Schicksal? . . . . . 13**

### **Einleitung . . . . . 17**

### **KAPITEL 1 – Unvermeidbar? Eine profitable Lüge**

<b>Morbus Alzheimer – die Pandemie des 21. Jahrhunderts . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Ein genetisches Schicksal? . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Ein altersbedingtes Schicksal? . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>Ein kulturelles Schicksal? . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>Der Lohn der Lüge . . . . .</b>	<b>44</b>

### **KAPITEL 2 – Das Selbst, vererbt und kultiviert**

<b>Das beschriebene Blatt . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Vom genetischen zum kulturellen Gedächtnis . . . . .</b>	<b>55</b>

### **KAPITEL 3 – Erinnerung – die Essenz unseres Selbst**

<b>Auf der Suche nach dem Ort der Erinnerung . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>In Sachen Henry . . . . .</b>	<b>66</b>
<b>Formen des Erinnerns . . . . .</b>	<b>71</b>

### **KAPITEL 4 – Grundbausteine des Geistes**

<b>Neurone und Synapsen . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>Selbstwerdung . . . . .</b>	<b>87</b>

## **KAPITEL 5 – Emotionale Selbstwertung**

Ich rieche, also bin ich .....	91
Datensicherheit .....	96

## **KAPITEL 6 – Das Alzheimer-Toxin**

Von TAUisten und BAPtisten .....	108
β-Amyloid – ein zweischneidiges Schwert .....	114
Alzheimer-Gene .....	119

## **KAPITEL 7 – Die Verhaltenstheorie**

### **der Alzheimer-Entstehung**

Das Tor zum Gedächtnis .....	123
Was wir selbst beeinflussen können .....	130

## **KAPITEL 8 – Wie bei Alzheimer unser Selbst verloren geht**

Die Diagnose .....	137
Der Krankheitsverlauf .....	139

## **KAPITEL 9 – Alzheimer-Mäuse**

Alzheimer aus der genetischen Trickkiste .....	148
Laboreffekte und Therapie-Enthusiasten .....	151

## **KAPITEL 10 – Wie krank ist das denn?**

### **Therapie zur Vorbeugung**

Die Hoffnung auf eine chemische Waffe .....	156
Science-Fiction Teil eins: gezielte Selbstzerstörung .....	160
Science-Fiction Teil zwei: Die Laborratten sagen »Hallo« .....	163
Kranke Therapie .....	166

## **KAPITEL 11 – Die Grundbedürfnisse**

Vom Traum zum Albtraum . . . . .	170
Das Hexagramm menschlicher Bedürfnisse . . . . .	172
Normalität und Natürlichkeit . . . . .	177

## **KAPITEL 12 – Das Paradox der Zeit**

Eine Frage der Balance . . . . .	181
Zeit gewichten . . . . .	186
Zeitnot und chronischer Stress . . . . .	188
Angeborener Stress . . . . .	194

## **KAPITEL 13 – Sinnfindung**

Endlich Rente: Der Anfang vom Ende . . . . .	196
Spiel des Lebens . . . . .	198
Geistige Aktivität mobilisiert die kognitive Reserve . . . . .	204
Der echte und der falsche Lebenssinn . . . . .	210

## **KAPITEL 14 – Selbstschutz**

Schlafen und Meditieren in Wellen . . . . .	214
Der Sinn des Schlafens . . . . .	222
Wie viel Schlaf braucht der Mensch? . . . . .	225
Achtsamkeit . . . . .	234

## **KAPITEL 15 – Umfeld: Schutz und Risiken**

»Lausen« gegen das Vergessen . . . . .	237
Die Macht der Vorstellung . . . . .	242
Stressreiches Affentheater . . . . .	244
Wie unser Umfeld unser Erbgut prägt . . . . .	247
Wie wir unser Umfeld prägen . . . . .	254

## **KAPITEL 16 – Nahrung für den Geist**

Ein grüner Daumen fürs Gehirn .....	258
Fett ist nicht gleich Fett .....	261
Fischfett macht klug .....	266
Ketogene Energie fürs Gehirn .....	278
Die Kokosnuss – eine Energiebombe .....	283
Gesättigt und gesund .....	285
Vom Kulturgut Butter zum Kunstprodukt Margarine .....	288
Der süße Weg zum Alzheimer .....	302
Weniger Gehirnschmalz durch Kohlenhydratmast .....	309
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper .....	316
Cholesterin – ein lebenswichtiger Baustein .....	320
Wie wir den Alzheimer-Index beeinflussen .....	326
Homocystein – eine toxische Aminosäure .....	331
Bunter Schutz vor Alzheimer .....	334
Die Mischung macht's .....	338
Aluminium, Nitrit und andere Gifte .....	341

## **KAPITEL 17 – Dem Alzheimer davonlaufen**

Ich denke, also laufe ich .....	345
Dünger fürs Gehirn .....	349
Was rastet, rostet nicht nur, es schrumpft auch .....	355
Aktivität und Inaktivität .....	359
Wie alt können wir werden? .....	366
Depression, eine Bewegungsmangel-Krankheit? .....	371
Mythos Motivation .....	374

## **KAPITEL 18 – Keine Angst vor Alzheimer**

<b>Die fatale Akzeptanz der krank machenden Normalität</b> . . . . .	<b>378</b>
<b>Alzheimer – eine Mangelkrankheit</b> . . . . .	<b>382</b>
<b>Alt sein birgt verborgene Kräfte</b> . . . . .	<b>387</b>
<b>Es ist Ihre Entscheidung!</b> . . . . .	<b>391</b>
<b>Dank</b> . . . . .	<b>397</b>
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	<b>399</b>
<b>Ausgewählte Literatur</b> . . . . .	<b>449</b>
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	<b>456</b>
<b>Register</b> . . . . .	<b>457</b>