

Inhalt

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

Einleitung	17
-------------------------	-----------

KAPITEL 1 – Unvermeidbar? Eine profitable Lüge

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

KAPITEL 2 – Das Selbst, vererbt und kultiviert

Das beschriebene Blatt	51
Vom genetischen zum kulturellen Gedächtnis	55

KAPITEL 3 – Erinnerung – die Essenz unseres Selbst

Auf der Suche nach dem Ort der Erinnerung	63
In Sachen Henry	66
Formen des Erinnerns	71

KAPITEL 4 – Grundbausteine des Geistes

Neurone und Synapsen	77
Selbstwerdung	87

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

Die fatale Akzeptanz der krank machenden Normalität 378

Alzheimer – eine Mangelkrankheit 382

Alt sein birgt verborgene Kräfte 387

Es ist Ihre Entscheidung! 391

Dank 397

Anmerkungen 399

Ausgewählte Literatur 449

Bildnachweis 456

Register 457