

Inhalt

Einleitung	13
KAPITEL 1 Wunder der Heilung?	21
<i>Sarah Jones 21 • Ben Miller 23 • FINGER-Studie 26</i>	
KAPITEL 2 Alzheimer: Die Fakten	28
<i>Alzheimer, die häufigste Form von Demenz 28 •</i> <i>Der Hippocampus: Ursprungsort der Alzheimer-Demenz 29 •</i> <i>Das Alzheimer-Gehirn 30 • Krankheitsbeschleuniger:</i> <i>Defekte Gene 35 • Das Erkrankungsrisiko 36 • Alzheimer,</i> <i>eine Kulturkrankheit? 38</i>	
KAPITEL 3 Das Alzheimer-Puzzle	41
<i>Immer mehr Puzzlesteine 41 • Wer heilt, hat recht 44</i>	
KAPITEL 4 Vom Sinn des Lebens.	49
<i>Der Lebenszweck 49 • Die Evolution der Großmutter 51</i>	
KAPITEL 5 Stressresistenz und geistige Fitness	56
<i>Hippocampus: Kulturorgan und Lebensuhr 56 • Von einer</i> <i>gestörten Neurogenese zum Alzheimer-Toxin 60 •</i> <i>Ein Teufelskreis 64</i>	

KAPITEL 6 Mangelkrankheit Alzheimer 70

*Mit Verstand den Verstand behalten 70 • Das Alzheimer-Puzzle
zusammengesetzt 72 • Die Natur erzieht uns mit Zuckerbrot 73 •
Weshalb das Alzheimer-Rätsel bisher nicht gelöst wurde 75 •
Kultur ist das, was wir aus unserem Leben machen 78*

KAPITEL 7 Die fünf Phasen des Krankheitsverlaufs . . . 80

*Phase eins: Subjektive geistige Beeinträchtigung 80 •
Phase zwei: Amnestische, leichte kognitive Beeinträchtigung 86 •
Phase drei: Frühe Phase der Alzheimer-Erkrankung 89 •
Phase vier: Mittlere Phase der Alzheimer-Erkrankung 91 •
Phase fünf: Späte Phase der Alzheimer-Erkrankung 92*

KAPITEL 8 Alzheimer macht Sinn 94

*Die Diagnose Alzheimer als Herausforderung 94 • Hirntötenden
Distress beenden 99 • Reifeprüfung 102 • Yoga und
Achtsamkeit als Therapie 103 • Was kann man tun bei Verdacht,
an Alzheimer erkrankt zu sein? 107*

KAPITEL 9 Alzheimer gemeinsam besiegen 109

*Heilendes Umfeld 109 • Zwei Sichtweisen 110 • Selbstschutz
für Betreuende 113 • Wie man sich selbst hilft, indem man
dem Betroffenen hilft 116*

KAPITEL 10 Laufend geistig gesund 117

*Bewegung vereint Körper und Geist 117 • Bewegung
erweitert den Horizont 120 • Stillstand durch Fortschritt 122 •
Therapieprogramme 123 • Was hält uns ab? 124 •
Wie man sich fit hält und das Gehirnwachstum anregt 125*

KAPITEL 11 Geistige Nahrung 128

*Hirnzellen sind soziale Wesen 128 • Virtuelles Hirn-
training 129 • Soziales Hirntraining 132 •
Empfohlene Maßnahmen 134*

KAPITEL 12 Der Geist wächst im Schlaf 135

*Im Ruhen liegt die Geisteskraft 135 • Melatonin, mehr als
ein Schlafhormon 138 • Wirtschaftskonformer Schlafmangel 141 •
Schlafhygiene 143 • Zeit zum Träumen 146*

KAPITEL 13 Bausteine für den Geist 149

*Man ist, was man isst 149 • Meeresfrüchte gegen
Alzheimer 150 • Ein Baustoff mit unerwünschten Neben-
wirkungen 154 • Gesunde Öle 157 • Falsche
Hirnbau steine 158 • Zeit für einen Ölwechsel 162*

KAPITEL 14 Nährstoffe für den Geist 164

*Energie fürs Erinnern 164 • Alternative Energien fürs Gehirn:
Ketonkörper 170 • Fasten, ohne zu hungern 173 •
Optimale Energieversorgung gegen Alzheimer 179*

KAPITEL 15 Schutzstoffe für den Geist 181

*Natürlicher Reichtum oder künstliche Ergänzung? 181 •
Spurenelemente 185 • Medizin, die schmeckt 189 •
Die Vorteile der mediterranen und asiatischen Küche 193 •
Ein Glas Wein zum guten Essen? 194 • Und zum Nachttisch
ein Dessert? 195 • Zum Abschluss der Mahlzeit einen Kaffee? 196 •
Hirnschutz zusammengefasst 196*

KAPITEL 16 Erwünschte Nebenwirkungen 198

Spürbare Veränderungen 198 • Unnötig wie ein (Bauch-) Kropf 199 • Süßes Blut 201 • Mangelhafte Durchblutung 204 • Ziele, die Sie ohne größere Anstrengung im Laufe der therapeutischen Umstellung erreichen können 207

KAPITEL 17 Mythos Cholesterin 208

Cholesterin ist lebenswichtig 208 • Vom Schlechten zu viel, vom Guten zu wenig 210 • Falsche Empfehlungen 212 • Wie Sie Ihren Cholesterinstoffwechsel natürlich regulieren 215

KAPITEL 18 Es werde Licht! 220

Vom Sonnenscheinhormon zum Vitamin 220 • Alzheimer durch Vitamin-D-Mangel 223 • Vitamin-D₃-Quellen und Bedarf 225 • Was zu tun ist 227

KAPITEL 19 Kuscheln ist wichtig 229

Liebe – mehr als nur ein Gefühl 229 • Oxytocin sticht Östrogen 232 • Andropause 239 • Meine Empfehlung speziell für Frauen 240 • Meine Empfehlung speziell für Männer 240 • Was für alle gilt 241

KAPITEL 20 Alzheimer – eine Infektionskrankheit? . . . 242

Folgeschäden 242 • Chronische Entzündungen 244 • Darmsanierung 247 • Was zu tun ist 250

KAPITEL 21 Entgiften 251

Restrisiko 251 • Natürliche Entgiftung 263 • Hilfe zur Selbsthilfe beim Entgiften 265 • Hirnentgiftung mittels Alpha-Liponsäure 267 • Hirntoxische Strahlung 268 • Zeit zum Entgiften 269

KAPITEL 22 Intensive Therapiephase 271

Systembiologische Alzheimer-Therapie 271 • *Diagnose Alzheimer* 273 •
Therapieplan 276 • *Das Münchhausen-Paradox* 280 •
Arnika der Nerven 282 • *Das Anti-AlzheimerWirkungsspektrum*
der Alpha-Liponsäure 286 • *Ginkgo-biloba-Extrakt* 290 •
Pyrrolochinolinchinon 291 • *Mikrodosiertes Lithium* 292 •
Mineralien, Vitamine und Vitalstoffe 294 • *Therapeutische Effekte*
im Überblick 295

KAPITEL 23 Ich hatte Alzheimer 300

Wissenschaftliche Dogmen 300 • *Alzheimer liegt nicht in der »Natur*
des Menschen« 303 • *Die bedeutende Rolle einer artgerechten*
Lebensweise 305 • *Kulturelle Entwicklung und Evolution*
des Erbguts 306 • *Das Gesetz des Minimums* 306 • *Hilfe zur*
Selbstheilung 309 • *Wie kann der Paradigmenwechsel gefördert*
werden? 311 • *Wie findet man einen geeigneten Therapeuten?* 319 •
Systemisches Denken und Handeln für die Schulmedizin 320 •
Schlussbemerkung 322

Dank 325

Anmerkungen 327

Literaturempfehlungen 359

Register 361