

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 • Der Hippocampus: Ursprungsort der Alzheimer-Demenz 29 • Das Alzheimer-Gehirn 30 • Krankheitsbeschleuniger: Defekte Gene 35 • Das Erkrankungsrisiko 36 • Alzheimer, 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 gestörten Neurogenese zum Alzheimer-Toxin 60 • 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 Disstress 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
<i>Hirnzellen sind soziale Wesen 128 • Virtuelles Hirn-training 129 • Soziales Hirntraining 132 • Empfohlene Maßnahmen 134</i>		
KAPITEL 12		Der Geist wächst im Schlaf 135
<i>Im Ruhen liegt die Geisteskraft 135 • Melatonin, mehr als ein Schlafhormon 138 • Wirtschaftskonformer Schlafmangel 141 • Schlafhygiene 143 • Zeit zum Träumen 146</i>		
KAPITEL 13		Bausteine für den Geist 149
<i>Man ist, was man isst 149 • Meeresfrüchte gegen Alzheimer 150 • Ein Baustoff mit unerwünschten Nebenwirkungen 154 • Gesunde Öle 157 • Falsche Hirnbausteine 158 • Zeit für einen Ölwechsel 162</i>		
KAPITEL 14		Nährstoffe für den Geist 164
<i>Energie fürs Erinnern 164 • Alternative Energien fürs Gehirn: Ketonkörper 170 • Fasten, ohne zu hungrern 173 • Optimale Energieversorgung gegen Alzheimer 179</i>		
KAPITEL 15		Schutzstoffe für den Geist 181
<i>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 Nachtisch ein Dessert? 195 • Zum Abschluss der Mahlzeit einen Kaffee? 196 • Hirnschutz zusammengefasst 196</i>		

KAPITEL 16	Erwünschte Nebenwirkungen	198
	<i>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</i>	
KAPITEL 17	Mythos Cholesterin	208
	<i>Cholesterin ist lebenswichtig 208 • Vom Schlechten zu viel, vom Guten zu wenig 210 • Falsche Empfehlungen 212 • Wie Sie Ihren Cholesterinstoffwechsel natürlich regulieren 215</i>	
KAPITEL 18	Es werde Licht!	220
	<i>Vom Sonnenscheinhormon zum Vitamin 220 • Alzheimer durch Vitamin-D-Mangel 223 • Vitamin-D₃-Quellen und Bedarf 225 • Was zu tun ist 227</i>	
KAPITEL 19	Kuscheln ist wichtig	229
	<i>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</i>	
KAPITEL 20	Alzheimer – eine Infektionskrankheit? . . .	242
	<i>Folgeschäden 242 • Chronische Entzündungen 244 • Darmsanierung 247 • Was zu tun ist 250</i>	
KAPITEL 21	Entgiften	251
	<i>Restrisiko 251 • Natürliche Entgiftung 263 • Hilfe zur Selbsthilfe beim Entgiften 265 • Hirrentgiftung mittels Alpha-Liponsäure 267 • Hirntoxische Strahlung 268 • Zeit zum Entgiften 269</i>	

KAPITEL 22	Intensive Therapiephase	271
	<i>Systembiologische Alzheimer-Therapie 271 • Diagnose Alzheimer 273 •</i>	
	<i>Therapieplan 276 • Das Münchhausen-Paradox 280 •</i>	
	<i>Arnika der Nerven 282 • Das Anti-Alzheimer Wirkungsspektrum</i>	
	<i>der Alpha-Liponsäure 286 • Ginkgo-biloba-Extrakt 290 •</i>	
	<i>Pyrrolochinolinchinon 291 • Mikrodosiertes Lithium 292 •</i>	
	<i>Mineralien, Vitamine und Vitalstoffe 294 • Therapeutische Effekte</i>	
	<i>im Überblick 295</i>	
KAPITEL 23	Ich hatte Alzheimer	300
	<i>Wissenschaftliche Dogmen 300 • Alzheimer liegt nicht in der »Natur</i>	
	<i>des Menschen« 303 • Die bedeutende Rolle einer artgerechten</i>	
	<i>Lebensweise 305 • Kulturelle Entwicklung und Evolution</i>	
	<i>des Erbguts 306 • Das Gesetz des Minimums 306 • Hilfe zur</i>	
	<i>Selbstheilung 309 • Wie kann der Paradigmenwechsel gefördert</i>	
	<i>werden? 311 • Wie findet man einen geeigneten Therapeuten? 319 •</i>	
	<i>Systemisches Denken und Handeln für die Schulmedizin 320 •</i>	
	<i>Schlussbemerkung 322</i>	
Dank	325
Anmerkungen	327
Literaturempfehlungen	359
Register	361