

DR. MED. MICHAEL NEHLS

**ALZ-
HEIMER
IST
HEILBAR**

RECHTZEITIG ZURÜCK IN
EIN GESUNDES LEBEN

HEYNE <

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 • Der Hippocampus: Ursprungsort der Alzheimer-Demenz 26 • Das Alzheimer-Gehirn 28 • Krankheitsbeschleuniger: Defekte Gene 30 • Das Erkrankungsrisiko 31 • Alzheimer, eine 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 gestörten Neurogenese zum Alzheimer-Toxin 53 • 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 Distress beenden 87 • Reifeprüfung 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
	<i>Hirnzellen sind soziale Wesen</i> 113 • <i>Virtuelles Hirntraining</i> 114 • <i>Soziales Hirntraining</i> 116 • <i>Empfohlene Maßnahmen</i> 117	
KAPITEL 12	Der Geist wächst im Schlaf	119
	<i>Im Ruhen liegt die Geisteskraft</i> 119 • <i>Melatonin, mehr als ein Schlafhormon</i> 122 • <i>Wirtschaftskonformer Schlafmangel</i> 124 • <i>Schlafhygiene</i> 126 • <i>Zeit zum Träumen</i> 129	
KAPITEL 13	Bausteine für den Geist	131
	<i>Man ist, was man isst</i> 131 • <i>Meeresfrüchte gegen Alzheimer</i> 132 • <i>Ein Baustoff mit unerwünschten Nebenwirkungen</i> 135 • <i>Gesunde Öle</i> 138 • <i>Falsche Hirnbausteine</i> 139 • <i>Zeit für einen Ölwechsel</i> 142	
KAPITEL 14	Nährstoffe für den Geist	144
	<i>Energie fürs Erinnern</i> 144 • <i>Alternative Energien fürs Gehirn: Ketonkörper</i> 149 • <i>Fasten ohne zu hungern</i> 152 • <i>Optimale Energieversorgung gegen Alzheimer</i> 157	
KAPITEL 15	Schutzstoffe für den Geist	159
	<i>Natürlicher Reichtum oder künstliche Ergänzung?</i> 159 • <i>Spurenelemente</i> 163 • <i>Medizin, die schmeckt</i> 167 • <i>Die Vorteile der mediterranen und asiatischen Küche</i> 169 • <i>Ein Glas Wein zum guten Essen?</i> 170 • <i>Und zum Nachtisch ein Dessert?</i> 171 • <i>Zum Abschluss der Mahlzeit einen Kaffee?</i> 172 • <i>Hirnschutz zusammengefasst</i> 172	

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

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