

Dr. Bruce Fife

Stopp Alzheimer!
Wie Demenz vermieden und
behandelt werden kann.

Inhalt

Vorwort – Mich hat der Mann überzeugt! _____	8
Vorwort – Alzheimer stoppen? Mit Essen? _____	10
1) Gibt es ein Mittel gegen Alzheimer? _____	12
Alles nur im Kopf	12
Eine weltweite Epidemie	14
Ein revolutionärer Durchbruch	15
Die Ketontherapie	16
Ein Quäntchen Vorbeugung	19
2) Das menschliche Gehirn _____	22
Ein Super-Computer	22
Gehirnzellen	22
Aufbau des Gehirns	25
Degeneration des Gehirns	27
Regeneration des Gehirns	28
3) Alzheimer und andere Demenzen _____	30
Morbus Alzheimer	30
Andere Demenzformen	36
Eine fortschreitende tödliche Krankheit	38
4) Vorzeitiges Altern und Neurodegeneration _____	40
Freie Radikale	40
Das alternde Gehirn	43
Advanced Glycation Endproducts	43
Advanced Glycation Endproducts im Essen	45
Abnormale Eiweiße – Beta-Amyloid und Neurofibrillenbündel	47
Chronische Entzündungen	48
5) Insulinresistenz und Neurodegeneration _____	50
Neurodegeneration – die neue Diabetesform	50
Glukose versorgt unsere Zellen mit Energie	52
Die Rolle des Insulins	53
Insulinresistenz	55
Diabetes im Gehirn – Typ-3-Diabetes	57
Insulinresistenz und das Gehirn	58
6) Trauma _____	60
Stumpfes Trauma	60
Hypoxie	61

7) Medikamente _____	64
Narkose- und Schmerzmittel	64
Anticholinergika	67
Statine	70
Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten	71
8) Lebensmittelzusatzstoffe _____	72
Exzitotoxine	72
Nitrate, Nitrite und Nitrosamine	76
9) Giftige Metalle _____	80
Aluminium	81
Eisen	83
Quecksilber	88
10) Infektionen _____	98
Infektionen und Alzheimer	98
Medikamentöse Therapie	101
Immunsystem und senile Plaques	102
Systemische Entzündungen töten Gehirnzellen	105
11) Zähne und Zahnfleisch _____	108
Mundgesundheit und Gehirn	108
Brutstätte für Infektionen	110
Mundgesundheit als Indikator der Hirngesundheit	114
Die Ursachen von Zahnfleischerkrankungen und Zahnverfall	116
12) Cholesterin ist gut für Sie _____	118
Das Cholesterinmärchen	118
Sie produzieren Ihr eigenes Cholesterin	122
Ihr Körper braucht Cholesterin	124
Die Gefahren der Cholesterinsenkung	127
Cholesterin – essenziell für die Hirngesundheit	131
Bessere Gehirnzellen aufbauen	133
13) Das Geheimnis der Ketone _____	136
Gehirnstörung, geheilt durch eine »Wunder«-Diät	136
Die ketogene Diät	138
Ist eine fettreiche Ernährung sicher?	140
Die MCT-Diät	142
Modifizierte Atkins-Diät	143
Neuroprotektive Effekte der Ketone	144
Ketone und die Kokosnuss	146
14) Die Fakten über Fette _____	154
Fett ist gut für Sie	154
Schnellkurs Fette und Öle	158
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	160
Gesättigte Fettsäuren – lebenswichtige Nährstoffe	165

15) »Brainfood« – Nahrung fürs Gehirn _____	168
Kokosöl – die ultimative Hirnnahrung	168
Natürlicher Infektionsschutz	169
Infektionen der Mundhöhle	171
Schutz vor Umweltgiften	172
Kokosöl und Diabetes	175
Kokosöl zu einem Bestandteil Ihres Lebens machen	176
MCT-Öl	178
16) Fehlernährung und Neurodegeneration _____	180
Zucker und Stärke – keine versüßten Erinnerungen	180
Stärke ist auch ein Zucker	182
Künstliche Süßstoffe	183
Nährstoffmangel und Neurodegeneration	184
17) »Brainbooster« – Gehirnstimulanzien _____	188
Gemüse essen	188
»Sonnen« Sie sich in Vitamin D	189
Natürlicher Entzündungsschutz	191
Die tägliche Antioxidantiendosis im Speiseöl	194
Sport schärft den Geist	197
18) Die kohlenhydratarme Therapie _____	202
Ketogene Therapie	202
Die kohlenhydratarme Diät	204
Grundlegende Richtlinien für die kohlenhydratarme Diät	206
Ihre Grundnahrungsmittel	212
Anstelle eines Schlusswortes _____	224
Quellenverzeichnis _____	230
Register _____	244

Einschübe in eckigen Klammern sind Ergänzungen, Auslassungen und Erläuterungen des systemed-Verlages/-Lektorats, um Fachbegriffe verständlicher zu machen und die Inhalte dieses Buches an die Gegebenheiten in Deutschland anzupassen.