

INHALT

PROLOG – STIMMEN, DIE ZURÜCKKEHREN	11
EINLEITUNG	13
Durchbruch 1: Prävention – die 14 Risikofaktoren senken	14
Durchbruch 2: Therapie – den Verlauf bei frühem Alzheimer bremsen	15
Durchbruch 3: Testen – Alzheimer erkennen, bevor es beginnt	16
Masterplan für ein altersloses Gehirn	18
GEHEIMNIS GEHIRN	20
Gedächtnis-Sackgassen	20
Der Auf- und Abbau Ihres Gedächtniszentrums	21
Die Neuronen des Vergessens – Warum das Gehirn nachts aufräumt	25
Das Frühwarnsystem des Gehirns – leichte kognitive Störung	26
Der Fall Donald Trump – wenn das Gehirn den Zeitstempel verliert	26
Wie man leichten kognitiven Abbau erkennt – bevor es andere tun	28
Die roten Warnlampen – beginnende Demenz	29
DIE GESUNDHEIT IHRES FEINEN NETZWERKSIM GEHIRN	30
Empfindliches Transportsystem im Gehirn	30
Chronische Entzündungen – die stillen Brandstifter im Gehirn	33
KAPITEL 1 BESSER ESSEN	36
GEHIRNABBAU DURCH HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL	37
Der Preis dafür wird später bezahlt	38
Kalorien aus dem Labor – vom Mögen zur Sucht	39
FREIE LEITUNGEN FÜR KLARE GEDANKEN	42
Wie tierische Fette Ihr Transportsystem ruinieren	44
Demenz beginnt in den Gefäßen	45
Der Ölwechsel für Ihr Gehirn	48
Ihre Müllabfuhr für Cholesterin	50
Pflanzenstoffe für freie Blutbahnen	51
Fazit	52

DAS GEHIRN WENIGER UNTER DRUCK SETZEN	53
Die weißen Nagellöcher in der Erinnerung	53
Der weiße Killer – Druck für jeden	54
Gut zu wissen: Ihre Blutdruckwerte – was wäre normal?	57
Die besten Tipps: Salz runter & Druck runter	59
Den Druck einfach wegessen	60
Viagra für Ihre Gefäße	60
Fazit	62
 GEFÄSSE SANIEREN – STILLSTAND ODER RÜCKENTWICKLUNG	 63
Mediterrane Ernährung ist nicht genug	63
Stillstand oder Rückentwicklung	64
Rückentwicklung – die Löschtaaste im Körper aktivieren	66
Vegane Ernährung – die Löschtaaste für Schäden	68
ON/OFF – Stellen Sie Ihre Reparatur-Gene an	69
 GEHIRN UNTER FEUER	 71
Die fünf beeinflussbaren Entzündungsauslöser	73
Anti-Alzheimer-Ernährung	76
Zucker & Co – mehr Amyloid im Gehirn	76
Die Spülmaschine fürs Gehirn: Pflanzenkraft rein, Plaques raus	76
Entzündungsfördernd oder entzündungshemmend?	77
Die Feuerlöscher – entzündungshemmende Biostoffe	77
Die Entzündungsfalle für Ihre Gefäße	80
Mein Tipp – Ihr Entzündungswert	81
Fazit	82
 IHRE WICHTIGSTEN FEUERLÖSCHER GEGEN ENTZÜNDUNGEN	 83
1. Omega-3 gegen Entzündungen	83
2. Mit bunten Pflanzenstoffen Entzündungen senken	84
Neuro-Antioxidantien – so vermindern Sie Schäden am Gehirn	85
Mein Tipp – kleine Veränderung mit großer Wirkung	85
3. Mit Vitaminen & Mineralien Entzündungen senken	92
Fazit	92

DIE MÄCHTIGEN DARMBAKTERIEN	93
Wie Bakterien das Denken lenken	94
Die geheime Macht des Mikrobioms	94
Ballaststoffe im Alter – so klappt's	98
So füttern Sie Ihr Mikrobiom und sanieren Ihren Darm	99
Boosten mit Pilzen – das neue Antiaging-Vitamin	99
Probiotika fürs Gehirn – neue Hoffnung aus dem Darm?	100
Fazit	101
 VITAMINE – SCHUTZSCHILD FÜRS GEHIRN	 102
Gesündere Blutgefäße und gesünderes Gehirn mit B-Vitaminen	103
Vitamin B und der Erhalt der geistigen Fitness	106
Vitamin B ₁₂ – für Vegetarier und ab 60 Jahren	107
Vitamin B ₁₂ richtig testen	107
Ältere – Vitaminmangel & Medikamente als Vitaminräuber	108
Vitamin D zum Erhalt des Gehirns	109
Vitamin-D-Blutwerte	110
Bekommen Sie genügend Vitamine für Ihr Gehirn?	110
Fazit	112
 OMEGA-3 – SMARTE FETTE FÜRS GEHIRN	 113
Das Gehirn mit Omega-3 verbessern	114
Gehirnmasse erhalten & Stress besser vertragen	115
Der Omega-3-Blutwert ist entscheidend	116
So vermindern Sie weiße Löcher im Gehirn	116
Fazit	117
 SPEZIAL: OMEGA-3-TEST / EINKAUFSFÜHRER PRODUKTE	 118
Der Omega-3-Test	118
Dosierung, Mogelpackungen und Qualität	119
 MASTERPLAN – MEHR BIOSTOFFE	 122
 DÜNGER FÜRS GEHIRN – DEN GEHIRNAUFBAU STIMULIEREN	 124
Zunehmend vergesslich und immer deprimierter?	125
Weniger Depressionen – seltener Demenz	126
Smart essen für mehr BDNF – geht das?	126

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE	130
Gehirnabbau durch Übergewicht?	131
Abnehmfrust – abnehmen, aber wie?	133
So funktioniert die Stoffwechselkur	134
Fazit	135
MASTERPLAN – BESSER ESSEN. TIPPS FÜR DEN START	136
KAPITEL 2 MEHR BEWEGEN	138
Gehirnwachstum bis ins hohe Alter	141
Altersentzündungen runterfahren	142
Bewegung – die Spülmaschine für Alzheimer-Moleküle	142
Bewegung als Diabetes-Medikament	143
Bewegung gegen Demenz	144
Fazit	145
MASTERPLAN – MEHR BEWEGEN. TIPPS FÜR 60+	146
KAPITEL 3 WENIGER STRESSEN	149
Wie Stress Ihr Gehirn umbaut	150
Die genervte Gesellschaft	151
Stressabbau, um frühes Alzheimer zu bremsen	154
MASTERPLAN – WENIGER STRESSEN.	155
BESSER SCHLAFEN – DIE PUTZKOLONNENFÜRS GEHIRN	157
Schlaf ist kein Luxus	159
Besser schlafen in einer schlaflosen Zeit	160
Schlafmittel, die den Schlaf rauben	160
KAPITEL 4 MEHR VERBINDEN	161
Die Einsamkeits-Falle	162
Einsamkeit wirkt bis in die Gene	164

MASTERPLAN – MEHR VERBINDEN. TIPPS BEI BEGINNENDEM GEISTIGEN ABBAU	165
KAPITEL 5 RISIKEN SENKEN	167
BESSER HÖREN – SELTENER DEMENT	168
Höchstes Demenz-Risiko bei Hörverlust	169
9 verblüffende Fakten über das Hören	170
Überlastete Rechenleistung	173
Geistige Unterforderung	174
Der Klang der Welt gegen Demenz	175
Fazit	176
ICH RAUCHE GERNE – UND HÖR JETZT AUF	177
Energie, Stress, Stimmung und Rauchauslöser	179
EIN TEELÖFFEL MIKROPLASTIK IM GEHIRN	181
Mikroplastik in der Halsschlagader	182
Trinken Sie noch Mineralwasser oder filtern Sie schon?	182
DIE KUNST DER KRIEGSFÜHRUNG – GENE STEUERN	184
Die Gene schreiben nicht Ihr Drehbuch	185
Die ON/OFF-Schalter – stellen Sie Reparatur-Gene an	186
Wird Alzheimer vererbt?	189
Ihr biologisches Alter treibt unnötig das Risiko	190
Fazit	191
KAPITEL 6 14 RISIKOFAKTOREN FÜR DEMENZ	192
Medikamente greifen zu kurz	193
Ihr persönliches Risiko mehr als halbieren	194
Fazit	195
EISBERG VORAUSS – DIE MASTERPLAN-STRATEGIE!	196
Was möchten Sie erreichen: Verlangsamen oder mehr?	197

KAPITEL 7 FRÜHER TESTEN	199
DER ALZHEIMER-BLUTTEST FRÜHWARNSYSTEM FÜR IHR GEHIRN	200
Der neue Bluttest – zwei Biomarker, klare Botschaft	201
Amyloid und die Spülmaschine fürs Gehirn	202
Wie genau misst der Test?	202
Die erste Lebensstil-Studie mit verbessertem Alzheimer-Blutwert	204
Drei gute Gründe für den Test	205
Fazit	206
KAPITEL 8 FRÜHES ALZHEIMER VERBESSERN	207
ICH BIN WIEDER ICH	208
Alzheimer – ist mehr möglich als Stillstand?	208
Lebensstil auf dem Prüfstand	209
Das Programm – über 5 Monate intensiv	209
Was sich für die Teilnehmer veränderte	210
Mehr Amyloid aus dem Gehirn entsorgt	212
5 Jahre nach der Studie – die CNN-Reportage	214
FIT IM KOPF – EIN LEBEN LANG	217
Alzheimer mit 70 beginnt mit 40	218
Hoffnungsvolle Zukunft	218
Schaffen Sie Ihre Blue Zone	219
Buchtipps	222
Anhang: Weitere Informationen & Hilfsangebote	224
Bestandsaufnahme Deutschland: Mir raucht der Kopf	225
Quellen	227
Impressum	242