

Dr. Dale E. Bredesen

# **DIE** **ALZHEIMER** **REVOLUTION**

DAS PRAXISBUCH

Die praktische Anleitung,  
um Demenz vorzubeugen  
und zu heilen

**mvgverlag** 

© des Titels Die Alzheimer-Revolution« (ISBN 978-3-7474-0287-0)  
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# INHALT



Vorwort	7
---------	---

## I

### Die letzte Alzheimer-Generation?

<b>KAPITEL 1</b>	
Ein neuer Impfstofftyp	13
<b>KAPITEL 2</b>	
Ein unbequemer Detektiv	42
<b>KAPITEL 3</b>	
Mensch beißt Dogma: Lehren aus der Praxis	68

## II

### HANDBUCH, TEIL 1:

### Den kognitiven Abbau rückgängig machen

<b>KAPITEL 4</b>	
KetoFLEX 12/3 verbessert die kognitiven Fähigkeiten	87
<b>KAPITEL 5</b>	
Löschen Sie das Feuer	105
<b>KAPITEL 6</b>	
Futter für Ihren Kopf: Die Gehirnnahrungspyramide	115

<b>KAPITEL 7</b>	
Pyramidenebene 1: Hausputz	122
<b>KAPITEL 8</b>	
Pyramidenebene 2: Genuss ohne Reue	133
<b>KAPITEL 9</b>	
Pyramidenebene 3: Upgrade für den Darm	165
<b>KAPITEL 10</b>	
Pyramidenebene 4: Kluge Entscheidungen	193
<b>KAPITEL 11</b>	
Pyramidenebene 5: Mit viel Bedacht	213
<b>KAPITEL 12</b>	
Kleine, aber wichtige Details	227
<b>KAPITEL 13</b>	
Sport: Alles, was Sie bewegt	252
<b>KAPITEL 14</b>	
Schlaf – eine göttliche Therapie	267
<b>KAPITEL 15</b>	
Stress: Schalten Sie einen Gang zurück	284
<b>KAPITEL 16</b>	
Gehirnstimulation: Erweitern Sie Ihre Kapazitäten	297
<b>KAPITEL 17</b>	
Gesund im Mund	311
<b>KAPITEL 18</b>	
Nutzen Sie alle verfügbaren Ressourcen	316

### III

## Handbuch, Teil 2: Und noch mehr Rüstzeug

### **KAPITEL 19**

Dementogene: Schwimmen in der Alzheimer-Suppe 335

### **KAPITEL 20**

Von Mikroben und Mikrobiomen 358

### **KAPITEL 21**

Supplemente: Verfügbare und neue Quellen 365

### **KAPITEL 22**

Fehlersuche: Wenn der Erfolg auf sich warten lässt 383

### **EPILOG**

Der Triumph der Medizin des 21. Jahrhunderts 394

Danksagungen 398

Stichwortverzeichnis 401

Alle Quellenangaben in diesem Buch finden Sie unter [endofalzheimers-program.com](http://endofalzheimers-program.com)