



## Gehirngesundheit, Schutz von Alzheimer und Demenz, Das Bredezen Programm: Das Ende von Alzheimer

### Gehirngesundheit, Schutz vor Alzheimer und Demenz

Das Gehirn ist auf das Engste mit allen Körperorganen und Systemen verbunden. Es tauscht ständig Information mit ihnen aus.

Die Pfeiler eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Gehirn sind:

- korrekte Ernährung
- angemessene Bewegung
- Gehirntraining
- Vitalstoffe
- inneres Gleichgewicht
- Meiden giftiger Stoffe
- Regeneration
- Sauerstoffversorgung
- Meidung von Stößen auf den Kopf (Fußball, American Football, Boxen)
- Freiheit von einer „stillen“ Entzündung
- Mindern von Stress
- genügend Schlaf
- soziale Kontakte

Eine Alzheimer-Demenz ist durch einen deutlichen Verlust geistiger Leistungsfähigkeit charakterisiert. Dauerhafte Störungen der Sprache und die Unfähigkeit, Bekanntes wiederzuerkennen, Gespräche richtig zu verstehen oder alltägliche Handgriffe in der richtigen Reihenfolge auszuführen, sind ebenfalls Symptome dieser Erkrankung.

Wissenschaftlich gesichert und anerkannt ist, dass die folgenden Risikofaktoren die Alzheimer-Demenz, alleine oder zusammenwirkend, begünstigen können:

- hohes Alter ist der Hauptrisikofaktor
- eine stille Entzündung
- genetische Veranlagung
- Kopftrauma
- Probleme der Blutversorgung
- Umweltgifte
- psycho-mentales Ungleichgewicht
- Stress, Überforderung und psychische Traumata
- Inaktivität
- Blutzuckerprobleme
- Ungleichgewichte des Immunsystems, des Stoffwechsels und des hormonellen Systems
- Infekte
- Schlafprobleme

Heute gilt es als wissenschaftlich gesichert, dass eine unvoreilhaftene Ernährung an der Entstehung der meisten chronischen Erkrankungen wie Alzheimer beteiligt ist.

Sehr ausführliche und wissenschaftlich begründete Informationen über Alzheimer und seine Prävention finden Sie unter anderen in den Büchern von, **Dr. Dale Bredeesen, Daniel Amen MD, Richard Isaacson MD, alle aus den USA und Dr. med. Michael Nehls (Deutschland)** und einigen anderen Autoren aus den USA.

Die Anleitung zur Vorbeugung dieser Erkrankung und Ungleichgewichte bildet einen wesentlichen Schwerpunkt meiner Arbeit. Dazu habe ich das Programm FLINKIMGEISTE-NEUSTART entwickelt. Es erlaubt, einen integrativen Blick auf die Ursachen einer Alzheimer-Demenz zu werfen, ihr Entstehen besser zu verstehen und die therapeutischen Empfehlungen nachzuvollziehen. Mehr zu diesem Programm erfahren Sie im persönlichen Gespräch mit mir.

### **Schutz vor Alzheimer, Demenz und Arteriosklerose**

Einige haben mich schon gefragt: Warum verbinden Sie Alzheimer und Arteriosklerose? Dafür gibt es vier Hauptgründe:

1. Alzheimer ist eine chronische Erkrankung, die für die Patienten und ihre Familien enormes Leid bringt. Sie führt mit 100% Sicherheit zum Tod.
2. Die Arteriosklerose als Ursache für Schlaganfall und Herzinfarkt verursacht etwa 30% aller Demenzerkrankung. Etwa 65% werden von Alzheimer verursacht. Die Grundursachen für diese Erkrankungen stimmen weitgehendsten mit einander überein.
3. Alzheimer und Arteriosklerose (mit ihren Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall) sind vermeidbar.
4. Der Weg zur Freiheit von diesen Erkrankungen ist deutlich beschrieben und klar aufgezeichnet, wenn er auch nicht einfach zu gehen ist.

Alzheimer und die Alzheimerdemenz sind wesentlich komplexer als die Arteriosklerose und führen zu 100% zum Tode, während jeder Herzinfarktüberlebende oder Schlaganfallüberlebende kennt. Die Arteriosklerose ist an erster Stelle der Todesursachen in der westlichen Welt, einschließlich der USA. Alzheimer rangiert wiederum bei den über 80-85-jährigen an erster Stelle. Wenn man es schafft erfolgreiche Prävention gegen diese beiden Erkrankungen durchzuführen gewinnt man viele Lebensjahre bei sehr guter körperlicher und geistiger Gesundheit.

**Besonders zu erwähnen sind die Bücher von Dr. Dale Bredeesen MD:**

1. **The end of Alzheimer's program, the practical plan to prevent and reverse cognitive decline at any age, Vermillon, London 2020**
2. **The first survivors of Alzheimer's, Avery, New York, 2021**

Das Aufrechterhalten der Gehirngesundheit bildet einen wesentlichen Schwerpunkt meiner Arbeit. Dazu habe ich das Programm FLINKIMGEISTE-NEUSTART entwickelt. Es erlaubt einen integrativen Blick auf die Ursachen von Erkrankungen des Gehirns.

Gleichzeitig zeigt es auf, wie man die Gehirngesundheit verbessern kann.

Mehr darüber können Sie in meiner Sprechstunde erfahren.

Einen ersten Termin für die private Sprechstunde können Sie über [arzt@peterauhagen.de](mailto:arzt@peterauhagen.de)