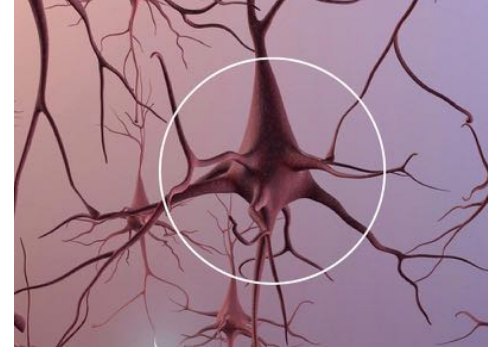


# Liebe dein Gehirn



Kümmerst du dich um dein Gehirn?

Um ihn gesund und glücklich zu  
machen?



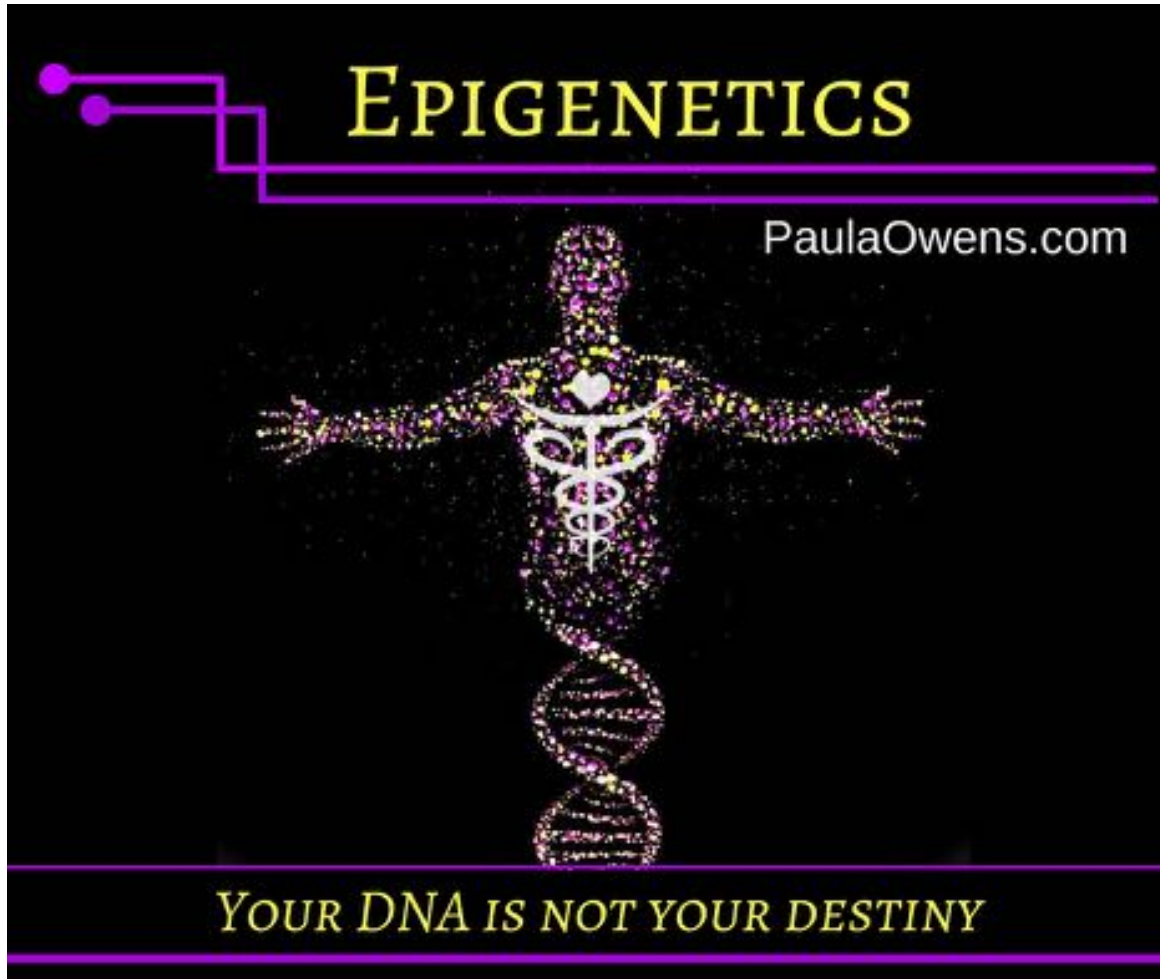
# Die Wunder des Gehirns

- Besteht aus 100.000.000.000.000.000 Zellen (Neuronen),
  - die jeweils 10.000 Verbindungen zu anderen Neuronen aufweisen.
  - Verarbeitung von 70.000 Gedanken pro Tag, Reisen mit 500.000 km/h
- Die Hirnblutgefäße sind 170.000 km lang.
- 1,5 kg Gewicht (2 % des menschlichen Körpers), verbraucht aber 20 % des Sauerstoffs und des zirkulierenden Blutes.
- Etwa die Hälfte der menschlichen Gene (ca. 10-12.000) kodieren für den Aufbau und Betrieb des Gehirns.
- Mit 2 Jahren sind 80 % des Gehirns aufgebaut, mit 25 ist es vollständig, aber
- Das Gehirn ist plastisch, der Aufbau neuer Neuronen und das Lernen ist im hohen Alter möglich.
- **Das größte Wunder: Ein gesundes Gehirn macht glücklich.**

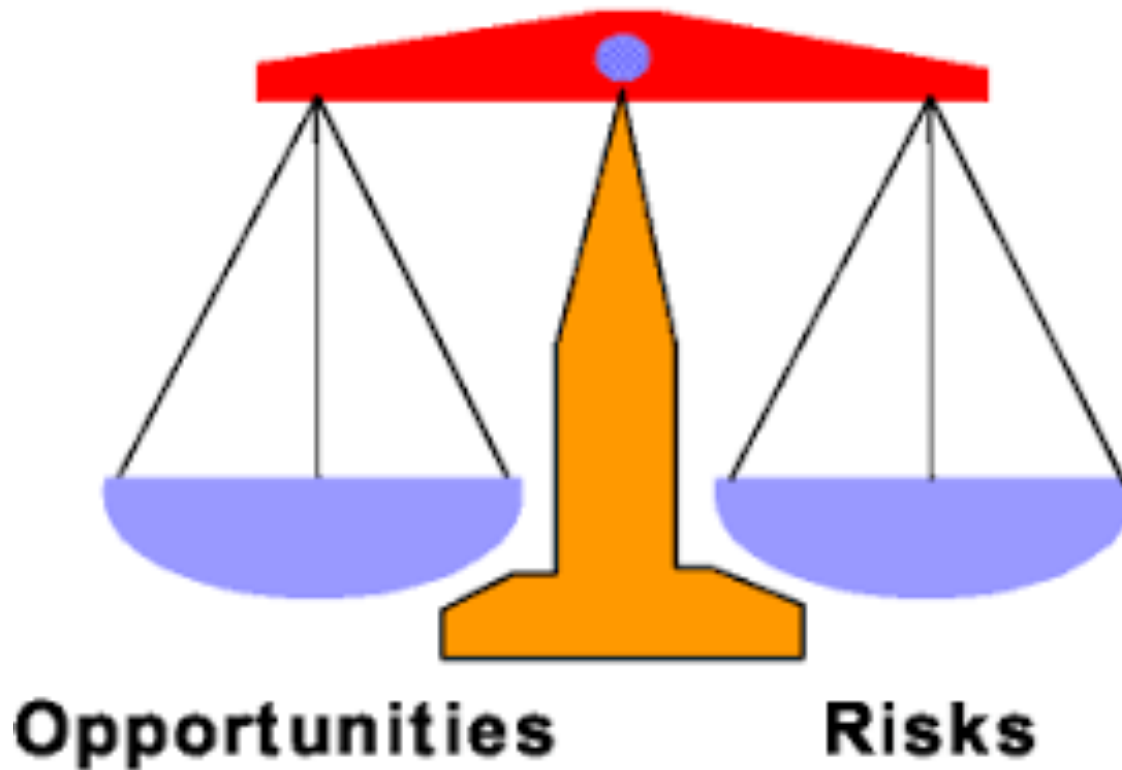
Es gibt genetische Risikofaktoren für Hirnerkrankungen  
Die Krankheiten sind aber vermeidbar:  
der Lebensstil ist wichtiger



# Epigenetik: Gene sind nicht dein Schicksal.



# Das Wissen über die Gesundheitsrisiken des Gehirns Gibt Ihnen neue Gesundheits-Chancen



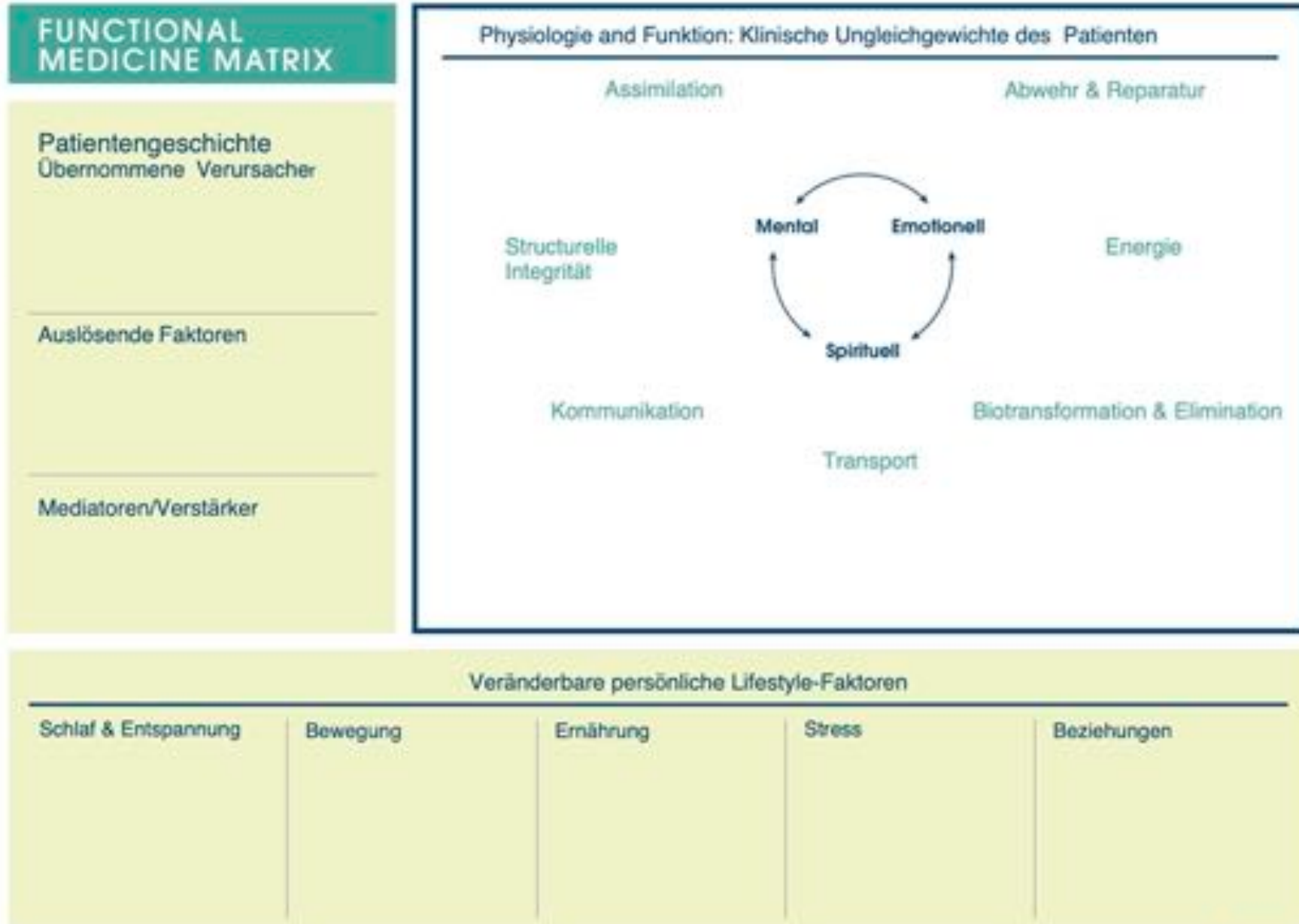


# Gehirngesundheit durch integrative personalisierte Lifestyle-Medizin: Functional Medicine Matrix



# Functional Medicine Matrix:

Die Gehirn Gesundheit ist abhängig von den klinischen Ungleichgewichten



# Lifestyle Gehirnmedizin

[www.healthybrains.org](http://www.healthybrains.org) Cleveland Clinic, USA)

**Bewegen**



**Bleiben Sie in  
Verbindung**



**Intelligent  
essen**



**Halten Sie Ihr Gehirn  
scharf**



**Risiken  
kontrollieren**



**Ruh dich gut aus**





# Geist-Körper-Medizin: Glücklicher Geist in einem glücklichen Körper



# Gehirngesundheit



## Konventionelle Medizin behandelt die Symptome der Krankheiten

- *Depressionen*
  - *Angstzustände*
  - *Autismus*
  - *ADHS*
  - *Schizophrenie*
  - Demenz
  - Parkinsons
  - MS
- 
- **Grundursachen sind unbekannt und werden nicht behandelt.**
  - **Viele Nebenwirkungen**
  - **Die Patienten sind nicht gesund, aber funktionsfähig.**

# Gehirngesundheit

## KONVENTIONELLE MEDIZIN

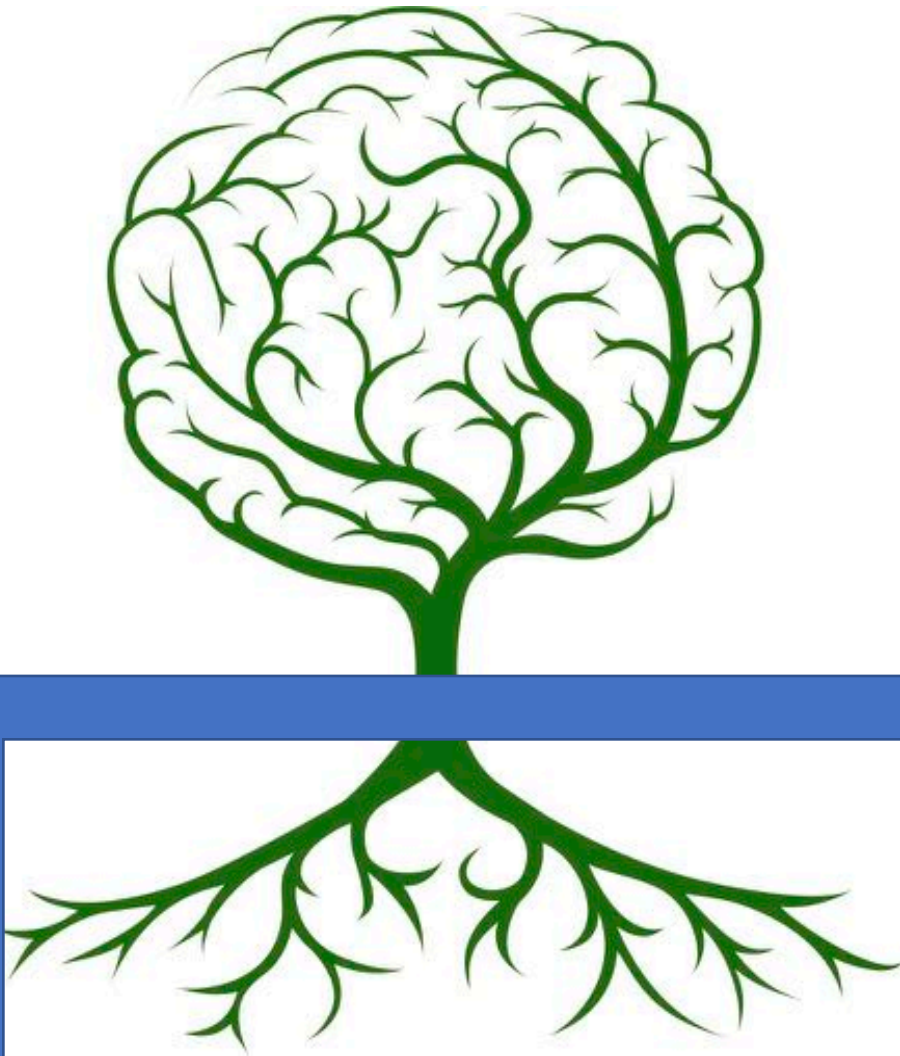
### behandelt die Krankheits-Symptome

- *Depressionen, bipolare Störungen*
- *Angstzustände*
- *Autismus*
- *ADHS*
- *Shizophrenie*
- MS
- Demenz
- Parkinsonss

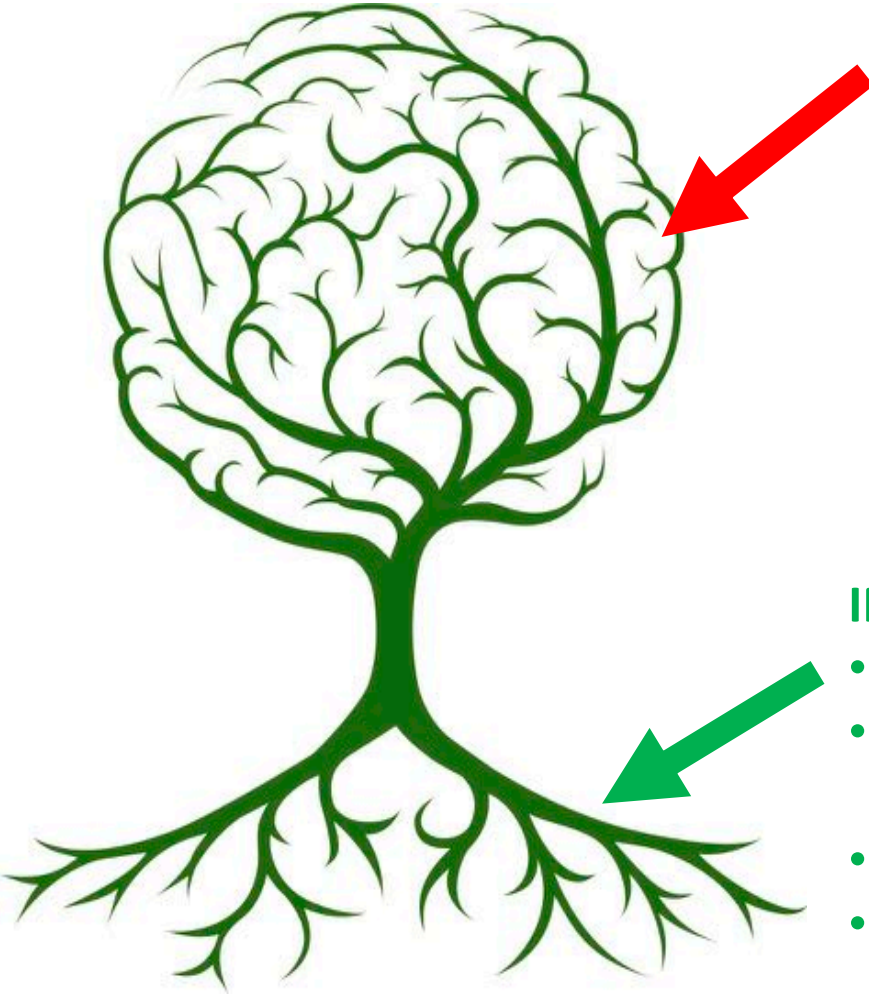
## INTEGRATIVE MEDIZIN

### behandelt die Grundursache

- *Trauma, Stress*
- *Soziale Probleme, Beziehungsprobleme*
- Zu wenig Schlaf
- Zu wenig Bewegung
- Schlechte Ernährung, undichter Darm
- Entzündungen



# Gehirngesundheit und -erkrankungen



## KONVENTIONELLE MEDIZIN

- Medikamente behandeln die Krankheitssymptome
- Die Hirnerkrankungen gelten als unheilbar.
- Viele toxische Nebenwirkungen

Ergebnis: zeitabhängige Verschlechterung der Lebensqualität

## INTEGRATIVE MEDIZIN

- Behebt die Grundursachen
- Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Individueller Ansatz
- Veränderung verschiedener Life Style Faktoren

Ergebnis: Bessere Gesundheit und Wohlbefinde



# Integrativer Ansatz für die Gehirngesundheit

**Erfolgreiche Prävention und Behandlung vieler Hirnerkrankungen durch Life Style Medizin**

- Depression, Bipolare Störung, Angst, Autismus, ADHS, Schizophrenie, etc.
- MS, Demenz, Parkinson, (neurodegenerativ)

**Arbeitet in Kombination mit konventioneller Medizin**

med. Medikamente können bis zur Inbetriebnahme der Integrativen Protokolle eingenommen werden (Ausnahme: Demenz).

**- es kann Monate dauern, bis die neue gesunde Körperphysiologie die alte erkrankte ersetzt.**



# **Depressionen, Bipolare Störungen, Angstzustände, Schizophrenie Aufmerksamkeit Defizit Störung**



**Probleme können erfolgreich adressiert durch Life Style Änderungen sein.**

## **1. Ernährung**

- **Optimale Ernährung, viel gutes Gemüse essen.**
- **entzündliche Lebensmittel wie Zucker und schlechte Carbohydrate (hoher GI) zu eliminieren.**
- **Beseitigen Sie Gluten, ungesunde Zusatzstoffe und giftige Verunreinigungen, essen Sie Bio.**
- **Behandlung anderer physiologischer Ungleichgewichte wie Entgiftung, Vitamine, Mineralien, etc.**

## **2. Stressabbau und Behebung von Life Style Problemen**

- **MBSR, Psychotherapie**

## **3. Optimierung des Lebensstils (Bewegung, Beziehungen, Schlaf)**





# MS, Multiple Sklerose ist kein Schicksal.



MS ist eine progressive Autoimmunerkrankung, die zu Immobilisierung und Tod führt.

**Es kann durch Lebensstil-Änderungen in Bezug auf die folgenden Punkte kontrolliert und rückgängig gemacht werden**

## 1. Ernährung

- Entzündliche Lebensmittel (Zucker, Milchprodukte, Gluten (Weizen)) beseitigen.
- Beseitigen Sie Giftstoffe (Lebensmittelzusatzstoffe, Chemikalien), Entgiftungsdiät!  
**Essen Sie Bio!**
- Verdächtige allergisierende Lebensmittel eliminieren (Unverträglichkeits-Check)
- Füge gute Fette (Omega-3) hinzu und ergänze Vit D3, kein gesättigtes Fett.
- Viel Bio-Gemüse, Fisch, aber kein Fleisch.
- Ausgleichshormone (bio-identisch)

## 2. Lebensstil

- Stressabbau: (MBSR, Psychotherapie; 2. mehr Bewegung)
- Vermeiden Sie Rauchen und Übertrinken; mehr Sonnenschein, Bewegung und guter Schlaf.

**Ergebnisse von Studien mit ca. 3000 MS-Patienten: Jederman hat sich verbessert, je früher der Life Style Wechsel begonnen wird, desto besser sind die Ergebnisse: Jelinek et al.: the WHOLISM Study**

# Die Alzheimer-Krankheit





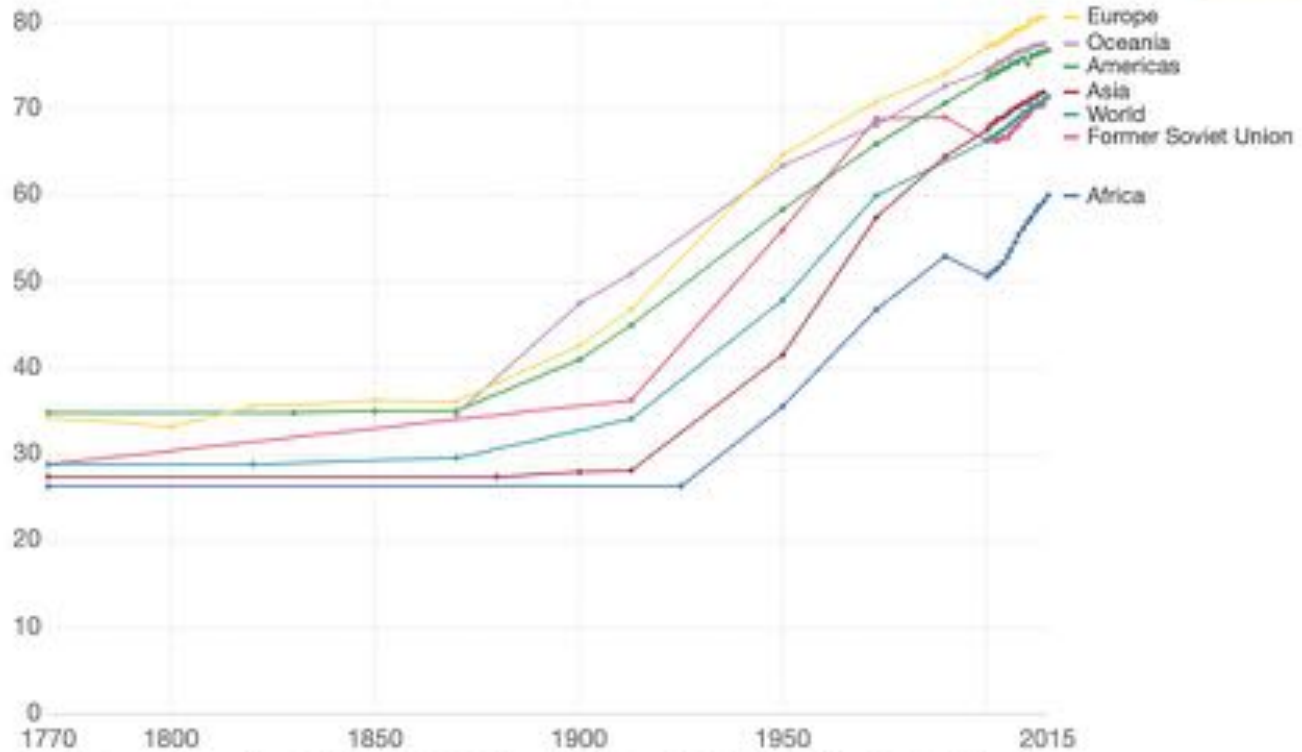
# Alzheimer, Alter, Lebensstil

- Alzheimers wird nach dem 20. Jahrhundert zu einer bedeutenden Krankheit.
- **Der Homo Sapiens wurde in der Evolution für eine Lebensdauer von etwa 50 Jahren selektioniert, heute ist er mehr als 80 Jahre alt**
- Nach dem 50. Lebensjahr hat der menschliche Körper unterschiedliche Nährstoffmangelerscheinungen, was zu einer Zunahme von chronischen Krankheiten und Alzheimer führt.
- Lebensweise jetzt anders: Der Homo Sapiens bewegte sich viel, arbeitete bis zum Ende seines Lebens (Lebenszweck), lebte in einer großen Gruppe (optimale Beziehungen), hatte eine andere Ernährung.....



# Erhöhung der Lebenserwartung

Life expectancy globally and by world regions since 1770

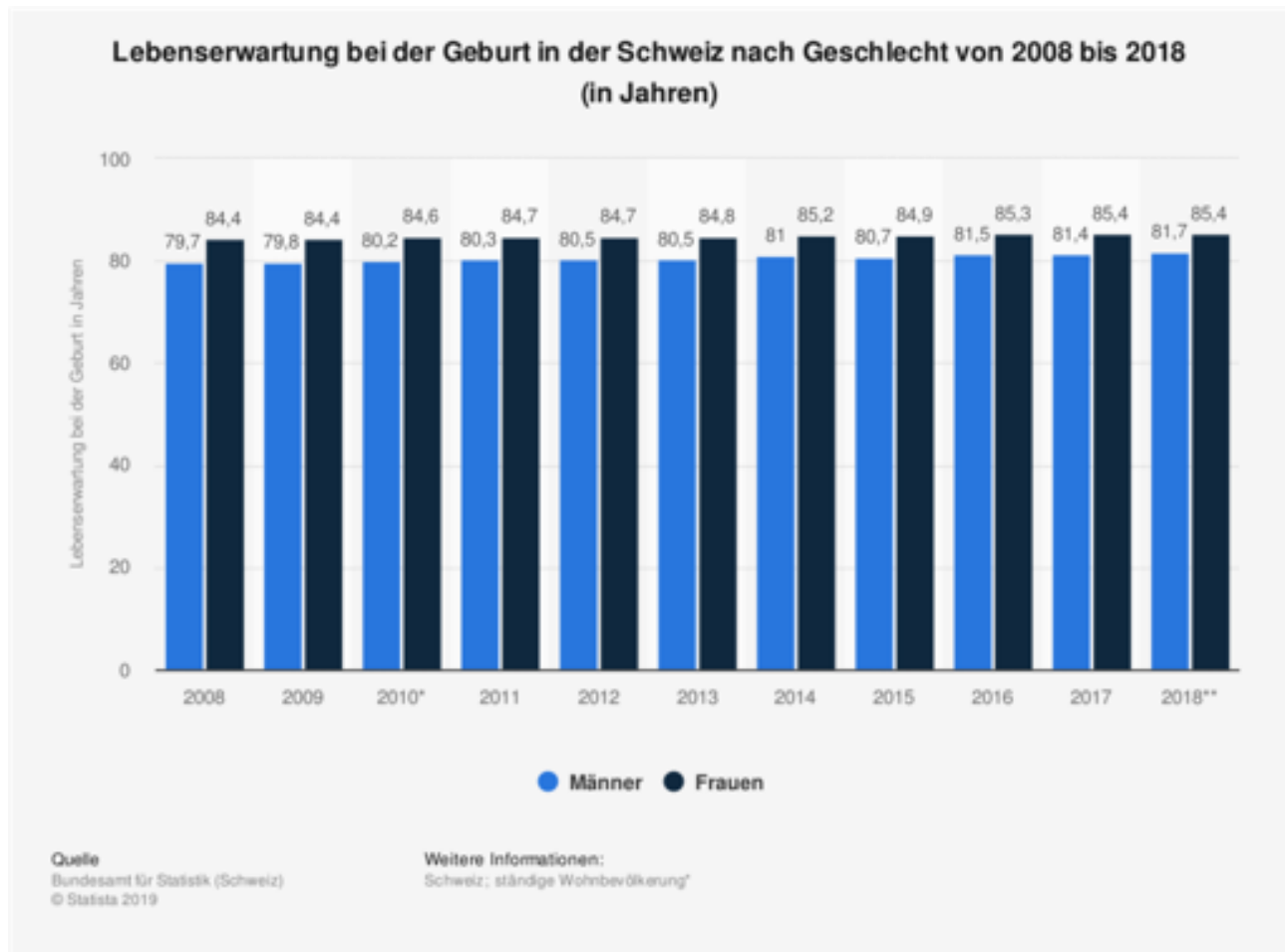


Source: Life expectancy – James Riley for data 1990 and earlier, WHO and World Bank for later data (by Max Roser)  
OurWorldInData.org/life-expectancy/ • CC BY-SA

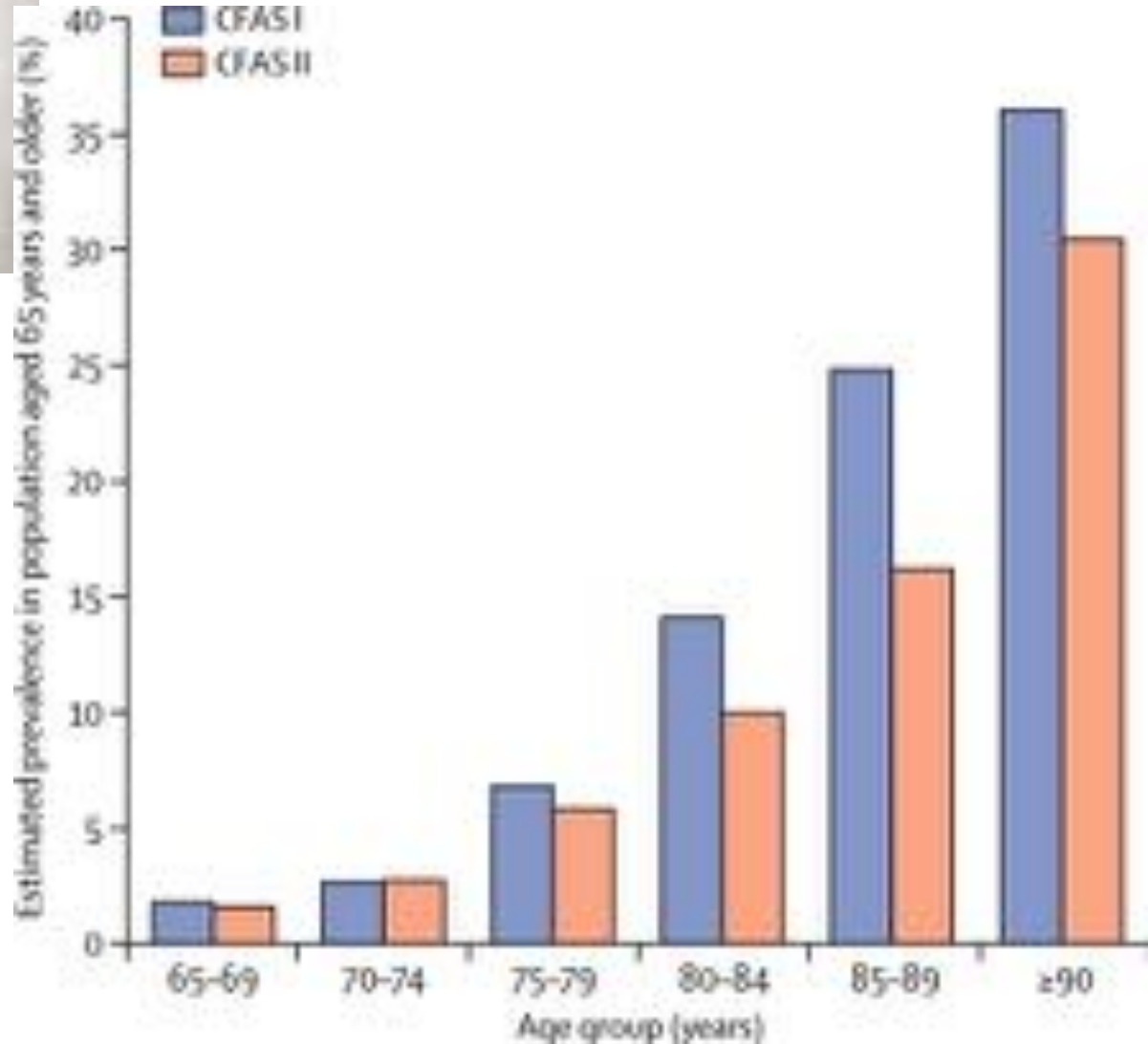


# Das Alter in der Schweiz steigt

- **2018: Schweizer Durchschnittsalter: 82,5 Jahre**
- **Bis 2045: 88**



# Die Alzheimer-Krankheit steigt an mit zunehmendem Alter





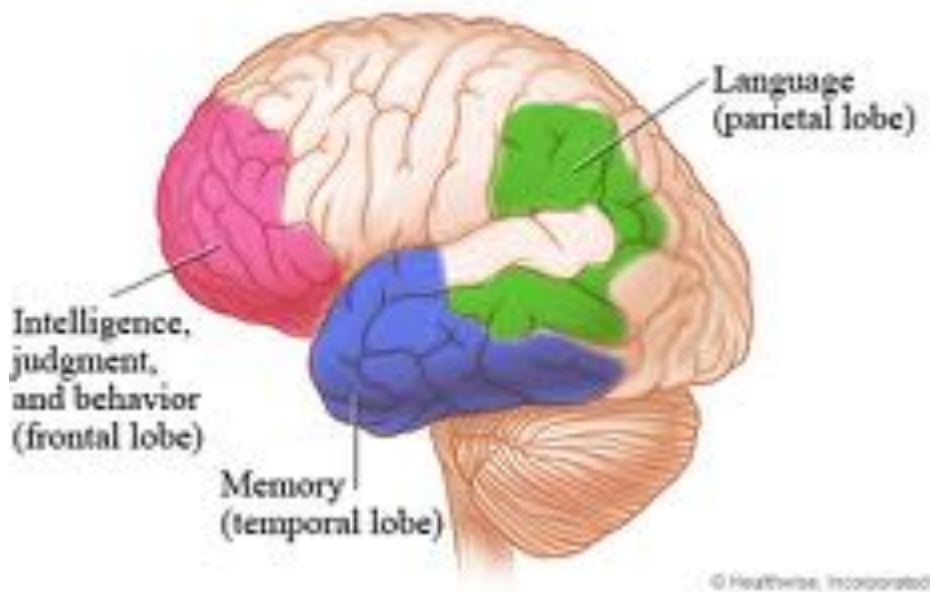


# Alzheimer und die Demenz Formen

- **Alzheimers: 70-80 %** (beinhaltet auch vaskuläre Demenz)
- **Sonstiges: 20-30 %.**  
Lewy body *D.*, Parkinson *d.*, Fronto temporal *D.*  
Huntington.*D*, Creuzfeld-Jacob *D.*

# Die Alzheimers Krankheit

3 Hirnregionen betroffen



Progressiver Zustand, der die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zerstört.

Die Schädigung des Gehirns verursacht **Probleme mit Gedächtnis, Intelligenz, Urteilsvermögen, Sprache und Verhalten.**

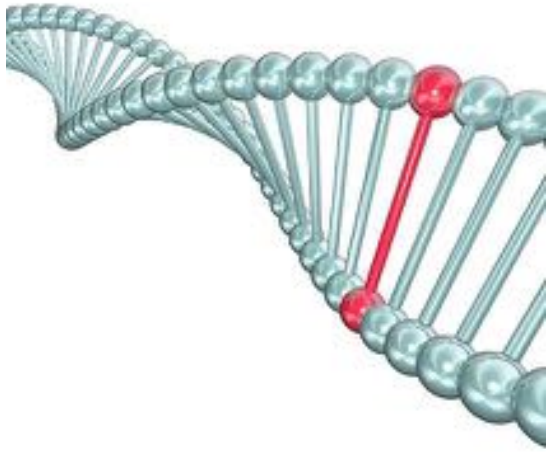
- Lebenserwartung nach der Diagnose: 8-12 Jahre, abhängig von Alter und Gesundheit.

# Bis jetzt gibt es kein Medikament gegen AD.

- Mehr als 50 000 Wissenschaftler arbeiten an der Alzheimer-Krankheit.
- zugelassene Medikamente lindern Symptome, stoppen die Krankheit nicht, haben auch Nebenwirkungen



**Magic Pills Are Easier,  
but They Just Don't Exist**



# ApoE4 – Das Risiko Gen für Alzheimer

Aber der Lebensstil  
bestimmt, ob es zur  
Erkrankung kommt

# Alzheimers Prävention und Umkehrung durch Life Style Medizin

## Fingerstudie, Finnland

2-jährige Studie an 2500 älteren Menschen (60-80 Jahre), mit hohem Risiko für Dimenz. gesunde nordische Ernährung, körperliche Bewegung und Gehirntraining  
Dimentisrisiko wurde um um 30 % reduziert, Verbesserung der kognitiven Leistung

Die Studie wird in verschiedenen anderen Ländern fortgesetzt.

## Dale Bredeesen, Richard Isaacson USA,

Klinische Studien mit 270 Patienten im Anfangsstadium von Alzheimer

**Multifaktorielle personalisierte Lebensstilmassnahmen**, einschließlich:

Ernährung (spezifische Ernährung, Vitamine, Mineralien, Kräuter) Stressabbau, Gehirntraining, körperliche Aktivität:

- **Bei allen Patienten** gab es eine Verbesserung der kognitiven Leistung. Symptome, je früher das A. Stadium, desto besser die Ergebnisse, - Protokolle werden nun mit mehr Patienten fortgesetzt.
- **Viele Patienten kehrten zu einem normalen aktiven Leben zurück.**

Dale Bredeesen et al., 2014, 2016, 2018, Bredeesen Protokoll, [www.ahnphhealth.com](http://www.ahnphhealth.com)

Richard Isaacson et al. 2019, Alzheimers Präventionsklinik, Weill Cornell, New York

# Alzheimers Prävention und Umkehrung

**Es gibt 6 verschiedene Unterarten von Alzheimern, die jeweils einen anderen Ansatz erfordern. Oftmals gibt es eine Mischung zwischen diesen Typen**

**Jeder Patient hat eine eigene AD, die individuell behandelt werden muss. Jeder Patient muss 10-15 verschiedene Maßnahmen befolgen.**

**Die Ergebnisse brauchen 3-6 Monate, um wirksam zu werden.**

**Es gibt 36 verschiedene Faktoren, die zu den Alzheimern beitragen und die angegangen werden müssen.**

Dale Bredesen et al., 2014, 2016, 2018

[www.drbredesen.com](http://www.drbredesen.com)



**Magic Pills Are Easier,  
but They Just Don't Exist**





Alzheimer ist wie eine Flut, die versucht, Wasser durch das Dach (Hirnbarriere) eines undichten Hauses (Gehirn) zu gießen.  
Alle 36 Löcher müssen repariert werden, um das Gehirn demenz-frei zu halten.

# Kraft Sechseck

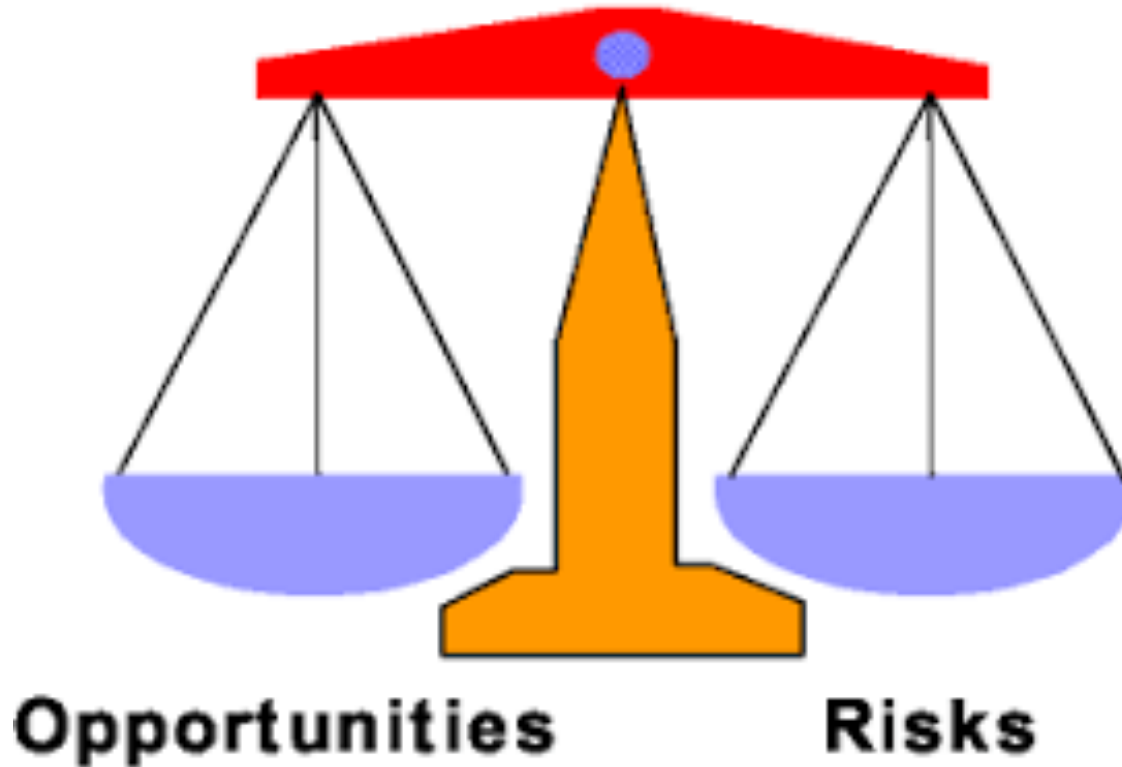
## Optimale Hirngesundheit durch optimalen Lebensstil



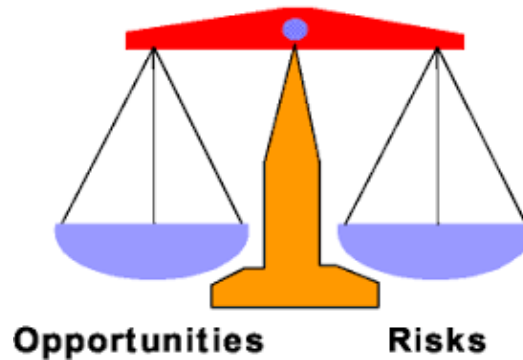
Ein langes, glückliches Leben, frei von  
chronischen Krankheiten und  
Alzheimer ist möglich.



Das Wissen der Gesundheitsrisiken Ihres Gehirns  
gibt Ihnen die Chance  
seine Gesundheit zu verbessern



# Liebe dein Gehirn bedeutet Kenntnis der Gesundheitsrisiken, um diese zu kontrollieren.



- genetische Risiken kennen
- Verantwortung übernehmen: die Gesundheitsrisiken regelmäßig durch die **richtigen Tests** überprüfen.
- Nur der ein Integrativer Mediziner kann Sie beraten, welche Tests Sie durchführen sollten.
- Wenn Sie Nährstoff- und Vitamindefizite und Gesundheitsrisiken haben, **handeln Sie sofort!**
- Du bist für deine Gesundheit verantwortlich, nicht dein Arzt!

**Dein Gehirn zu lieben  
bedeutet, sich um Ihn  
zu kümmern.**

