

TAG
01

Demenz

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen –
mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein besonderes Dokument in Händen: Die Essenz aus über 80 Expertengesprächen des MOMEDICA Gesundheits-Summits, verdichtet zu einem praktischen Arbeitsbuch für Ihren Alltag.

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt **keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- Tag 8 – Depressionen
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Demenz

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Demenz bezeichnet den fortschreitenden Verlust kognitiver Fähigkeiten – vom Vergessen alltäglicher Dinge bis zum Verlust der Orientierung und Persönlichkeit. In Deutschland

sind ca. 10 Millionen Menschen betroffen. Die pathologischen Veränderungen im Gehirn beginnen bereits 20 bis 30 Jahre bevor erste Symptome sichtbar werden.

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	Amyloid-Plaques + Tau-Protein-Ablagerungen im Gehirn	Typ-3-Diabetes – chronische Entzündung + Insulinresistenz der Gehirnzellen
DIAGNOSTIK	Gedächtnistests, bildgebende Verfahren bei Symptomen	Früherkennung: Proinsulin, Entzündungsmarker, Omega-3-Index, Vitamin D
THERAPIE	Anti-Dementiva (schwache Wirkung, starke Nebenwirkungen)	Mediterrane Ernährung, Bewegung, Nährstoffe, Stressreduktion
STÄRKEN	Standardisierte Diagnostik	Ursachenbehandlung, präventive Ansätze
GRENZEN	Nur Symptomverwaltung, Plaques sind Begleitsymptom, nicht Ursache	Erfordert Eigenverantwortung und Lebensstiländerung

TOP-ERKENNTNISSE

- **Demenz ist kein Schicksal:**
In den Blue Zones (Okinawa) bleiben Menschen bis 100+ geistig fit durch Bewegung, soziale Einbindung, Sinnhaftigkeit
- **Das Gehirn ist ein Beziehungsorgan:**
Studien zeigen, dass kurz vor Demenz-Ausbruch sich Menschen sozial zurückziehen. Umgekehrt: Seniorenheime mit Haustieren/Kindern → es gibt praktisch keine Demenz
- **Bewegung wirkt doppelt so stark wie Medikamente:**
Muskulatur produziert BDNF (Wachstumsfaktor für neue Gehirnzellen). 1 Stunde Sitzen = 30 Min. Bewegung nötig als Ausgleich
- **Musik reaktiviert Verschaltungen:**
Demenzkranken, die jahrelang nicht sprachen, singen plötzlich alle Strophen alter Schlager
- **30% haben »normoglykämischen Diabetes«:**
Normale Blutzuckerwerte, aber erhöhtes Proinsulin (atherogenes Hormon). Sie werden nie als Diabetiker erkannt, entwickeln aber Demenz.



Demenz

SOFORT-MASSNAHMEN

Ernährung (nicht verhandelbar!)

- **Mediterrane Kost:**
Gemüsereich, Olivenöl. Diese Ernährung ist nachweislich wirksam gegen Depression UND Demenz
- **Omega-3:**
2–4 g/Tag aus Algenöl + Vitamin E (beide nötig für Synapsenfunktion)
- **Zucker reduzieren, Weizen meiden:**
Blutzuckerschwankungen belasten das Gehirn

Bewegung & Lifestyle

- **Täglich 30-60 Min. Bewegung:**
Nicht verhandelbar! Muskulatur = Gehirn-Dünger
- **Tiefschlaf sicherstellen:**
Im Tiefschlaf wird sogenannter Gehirn-Müll entsorgt (Astrozyten schrumpfen, bilden Kanäle für Abtransport)
- **Chronischen Stress abbauen:**
Cortisol zerstört Hippocampus
- **Neue Dinge lernen mit positiven Emotionen:**
Das ist »Dünger fürs Gehirn«
- **Soziale Einbindung pflegen:**
Mehrgenerationenkontakte, sinnstiftende Tätigkeiten

Top-Nährstoffe

- **Vitamin D hochdosiert:**
Ziel-Blutspiegel 80–100 ng/ml (aktiviert 3.000 Gene!)
- **Lithium-Orotat:**
Mikrodosen fördern Neurogenese
- **B-Vitamine, Magnesium-Komplex, K2**
- **Omega-3 + Vitamin E**
(beide zusammen!)



Demenz

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte untersucht werden:

- Proinsulin-Messung (entlarvt »versteckten Diabetes«)
- Entzündungsmarker (IL-6, TNF-alpha, oxidiertes LDL)
- Omega-3-Index
- Vitamin D-Spiegel
- Genetische Prädisposition (ApoE4-Gen – aber Gen muss angeschaltet werden!)
- Mikrobiom-Analyse
- Zahngesundheit (Parodontose = chronische Entzündungsquelle)

Bei Verdacht ansprechen:

- Gedächtnistests (erst bei Symptomen)
- MRT (bildgebende Verfahren)

MEINE NOTIZEN ZU DEMENZ

Was habe ich Neues gelernt?

Welche 3 Maßnahmen passen am besten zu mir?

1.

2.

3.

Demenz

[illegible]