

Inhalt

Geleitwort zur deutschen Ausgabe, von Helga Rohra	8
Vorwort der Autorin	10
Einleitung	15

Teil I: Alzheimer – kein unabänderliches Schicksal!

1. Mein Mann Steve – die gesunden Jahre	22
2. Wie es mit Steve „bergab“ ging	26
3. Auf der Suche nach klinischen Studien	40
4. Eine zufällige Entdeckung	44
5. Der mühsame Weg aus dem Abgrund	54
6. Mein Ziel: Die vielversprechende Entdeckung bekannt machen! ..	63
7. Das erste Jahr nach Beginn der Einnahme von Kokosöl	73
8. Kontakte – Besuche – Gespräche	79
9. Die Fortsetzung der Geschichte	85
10. Das zweite Jahr nach Beginn der Einnahme von Kokosöl	88
11. Reisen nach Griechenland und Schottland	94
12. Das dritte Jahr nach Beginn der Einnahme von Kokosöl	101
13. Erfahrungsberichte von pflegenden Angehörigen	108

Teil II: Hintergründe – Über Fettsäuren, Ketone und ihre Wirkungen

14. Diabetes vom Typ 3 und Alzheimer	134
15. Mögliche Auslöser und Ursachen von Alzheimer	144
16. Grundwissen über die Ketone	156
17. Die Entdeckung der Ketone und die ketogene Diät	174
18. Mittelketige Triglyceride und Ketone	179
19. Therapeutische Wirkungen der Ketone	188

Teil III: Ernährungsumstellung: Gesunde Fette – Energie für das Gehirn	
20. Ernährungsempfehlungen: So sollten Sie es angehen	208
21. Die gesättigten Fette und das Thema Cholesterin	218
22. Warum die Ernährung etwas bewirken kann	255
23. Kokosöl – Fragen und Antworten	263
24. MCT-Öl – Fragen und Antworten	278
25. Sie haben nichts zu verlieren	282

Anhang:

Rezepte	286
Danksagungen	292
Quellenverzeichnis	295
Literatur zur Vertiefung	311
Weitere Informationen, Bezugsquellen und nützliche Adressen	312
Stichwortverzeichnis	315
Über die Autorin	318