

# 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. Mittelkettige 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