
THEORIE

Zum Stand der Wissenschaft	5
ALZHEIMER – VERLUST DER PERSÖNLICHKEIT	7
Demenz – Zeichen unserer Zeit?	8
Bin ich schon dement?	9
Alzheimer – die Krankheit des Vergessens	11
Wodurch wird Alzheimer ausgelöst?	16
Diagnostik von Alzheimer	18

Extra: Klinische Diagnostik	21
Extra: Tests für Demenz	22
Alzheimer oder Diabetes Typ 3?	24
Wie funktioniert das Gehirn?	25
Extra: Antioxidanzien liefernde Lebensmittel	28
Extra: Kohlenhydrate stressen	30
Alzheimer-Krankheit – eine Stoffwechselkrankung?	31
Alternative Nährstoffe für das Gehirn	34
Extra: Brennstoff durch Fasten	35
Die ketogene Diät	36
Nebeneffekte der Ketonkörper	38
In eigener Sache	41
Extra: Aktiv gegen das Vergessen	42

PRAXIS

RICHTIG ESSEN MIT DER ANTI-ALZHEIMER-FORMEL 45

Die Rolle der Fette und Kohlenhydrate	46
Energie liefernde Hauptnährstoffe	47
Fett ist nicht gleich Fett	47
Kokosfett – das besondere Fett	49
Alzheimer und Kohlenhydrate	54
Nährstoffe richtig kombinieren	56
Basenreich essen für die Gesundheit	57
Mineralstoffe fürs Gehirn	59
Extra: Besonders basenreiche Lebensmittel	60
Aminosäuren – Bausteine für Neurotransmitter	62
Extra: Gegen Alzheimer im Alltag	63
Extra: Pilotstudie	66
DIE ANTI-ALZHEIMER-KÜCHE	69
Rezepte für ein gutes Gedächtnis	70
Kokosfett in der Küche	70
Drinks	72
Frühstück	74
Vorspeisen/Snacks	76
Zum Mitnehmen	78
SERVICE	
Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	122
Impressum	127