
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 Stoffwechselerkrankung?	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

Salate	82
Suppen	86
Vegetarisch	90
Pasta	96
Fleisch	101
Fisch und Meeresfrüchte	108
Desserts	110
Gebäck	114

SERVICE

Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	122
Impressum	127