

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Die Vergessenskrankheit	13
Wie alles begann	13
Ein Blick ins Gehirn	29
Demenz – woran man sie erkennt	39
Verlauf der Demenz	47
Verschiedene Formen von Demenz	51
Warum das Licht im Kopf ausgeht	61
Alzheimer-Ursache: Zuckerkrankheit	61
Alzheimer-Ursache: (Zell-)Stress	73
Weitere Ursachen	87
Licht im Kopf – Was ich für mich tun kann	91
Richtige Ernährung hilft bei der Vorbeugung	91
Der große Fettirrtum	94
Kohlenhydrate und ihre Folgen	113
Das unterschätzte Eiweiß	127
Sekundäre Pflanzenstoffe auf einen Blick	138
Vitalstoffe mit Power	143
Hilfreiche Pflanzen	156
Genügend trinken	161
Was sollen wir essen? – Die wichtigsten Tipps im Überblick	163

Ernährungsumstellung? So geht's!	172
Rezepte	174
Wie Bewegung das Gedächtnis stark macht	182
Das Training – praktische Anleitungen	200
Besser schlafen, das Gehirn schützen	226
Entstressen	244
Gehirntraining	255
 Anhang: Infos aus der Neuro-Biochemie	 273
Maßnahmen, die den körpereigenen Schutz und die Reparatursysteme aktivieren	273
Störfaktoren Ammoniak & Co.	275
Die Rolle der Astrozyten	277
Entgleisungen des Energiehaushaltes in der PECM	278
 Anmerkungen	 280
Register	287