

#### 4 VORWORT

##### 7 DEMENZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Was ist eine Demenzerkrankung?
- 8 Was geschieht bei Demenz im Gehirn?
- 11 Symptome einer Demenzerkrankung
- 11 Unterschiedliche Demenzformen
- 17 Der Verlauf einer Demenzerkrankung
- 19 Diagnosestellung, Vorboten, Früherkennung

##### 27 MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG GEGEN DEMENZ

- 28 Wie hängen Ernährung und Demenz zusammen?
- 29 Die fünf Säulen der Vorbeugung
- 32 Nahrungsbestandteile und Demenzrisiko
- 47 Grundlagen einer gesunden und präventiv sinnvollen Ernährung
- 47 Ausgewogen und vollwertig – die Ernährungspyramide
- 50 Mittelmeerkost – einheitlich empfohlen
- 51 Im Trend: die vegetarische/vegane Ernährung
- 53 Optimale Nährstoffversorgung ein Leben lang
- 69 Brainfood – Energie für den Kopf
- 70 Die richtigen Botenstoffe
- 71 Wasser
- 71 Bananen
- 72 Beeren
- 74 Grünes Gemüse und Brokkoli
- 75 Avocado
- 75 Knoblauch und Zwiebeln

- 76 Haferflocken
- 76 Hülsenfrüchte
- 77 Nüsse
- 78 Samen und Kerne
- 79 Trockenfrüchte
- 79 Lachs
- 80 Kokosöl
- 81 Kaffee
- 82 Heilkräuter und Gewürze
  
- 91 50 LECKERE REZEPTE  
GEGEN DEMENZ**
- 92 Müslis, Snacks und Smoothies
- 99 Salate und Suppen
- 105 Vegetarische und mediterrane Gerichte
- 115 Fisch und Meeresfrüchte
- 126 Fleischgerichte
- 132 Desserts und süßes Gebäck
  
- 142 ANHANG**
- 142 Wichtige Adressen
- 143 Rezeptregister