

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