

# **INHALT**

## Vorwort

7

### I

#### Die letzte Alzheimer-Generation?

#### **KAPITEL 1**

Ein neuer Impfstofftyp 13

#### **KAPITEL 2**

Ein unbequemer Detektiv 42

#### **KAPITEL 3**

Mensch beißt Dogma: Lehren aus der Praxis 68

### II

#### HANDBUCH, TEIL 1:

#### Den kognitiven Abbau rückgängig machen

#### **KAPITEL 4**

KetoFLEX 12/3 verbessert die kognitiven Fähigkeiten 87

#### **KAPITEL 5**

Löschen Sie das Feuer 105

#### **KAPITEL 6**

Futter für Ihren Kopf: Die GehirnnahrungsPyramide 115

<b>KAPITEL 7</b>	
Pyramidenebene 1: Hausputz	122
<b>KAPITEL 8</b>	
Pyramidenebene 2: Genuss ohne Reue	133
<b>KAPITEL 9</b>	
Pyramidenebene 3: Upgrade für den Darm	165
<b>KAPITEL 10</b>	
Pyramidenebene 4: Kluge Entscheidungen	193
<b>KAPITEL 11</b>	
Pyramidenebene 5: Mit viel Bedacht	213
<b>KAPITEL 12</b>	
Kleine, aber wichtige Details	227
<b>KAPITEL 13</b>	
Sport: Alles, was Sie bewegt	252
<b>KAPITEL 14</b>	
Schlaf – eine göttliche Therapie	267
<b>KAPITEL 15</b>	
Stress: Schalten Sie einen Gang zurück	284
<b>KAPITEL 16</b>	
Gehirnstimulation: Erweitern Sie Ihre Kapazitäten	297
<b>KAPITEL 17</b>	
Gesund im Mund	311
<b>KAPITEL 18</b>	
Nutzen Sie alle verfügbaren Ressourcen	316

### III

## Handbuch, Teil 2: Und noch mehr Rüstzeug

<b>KAPITEL 19</b>	
Dementogene: Schwimmen in der Alzheimer-Suppe	335
<b>KAPITEL 20</b>	
Von Mikroben und Mikrobiomen	358
<b>KAPITEL 21</b>	
Supplemente: Verfügbare und neue Quellen	365
<b>KAPITEL 22</b>	
Fehlersuche: Wenn der Erfolg auf sich warten lässt	383
<b>EPILOG</b>	
Der Triumph der Medizin des 21. Jahrhunderts	394
Danksagungen	398
Stichwortverzeichnis	401