

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

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

III

Handbuch, Teil 2: Und noch mehr Rüstzeug

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