

- 9 Demenz – was können wir dagegen tun?
- 10 Demenz – eine neurodegenerative Krankheit
- 16 Welche Nährstoffe schützen unser Hirn?
- 24 Aluminium – eine Gefahr?
- 26 Nordic-Mediterranean-Diet
- 36 Optimal essen gegen das Vergessen
- 43 Rezepte gegen Demenz
- 44 Frühstück
- 52 Aufstriche und kleine Gerichte
- 62 Suppen und Salate
- 80 Hauptgerichte
- 104 Süßes und Gebäck
- 120 Service
- 122 Sachverzeichnis
- 123 Rezeptverzeichnis