

# INHALT

Einleitung: Keine Angst vor Alzheimer! .....	6
<b>ALZHEIMER EINFACH VERSTEHEN</b>	
Von Pflanzen und Menschen .....	9
Artgerecht leben – der natürliche Schutz vor Alzheimer .....	12
Die Formel gegen Alzheimer .....	14
Alzheimer ist eine Mangelkrankheit .....	20
Es gilt das Gesetz des Minimums .....	23
Was sind frühe Anzeichen von Alzheimer? .....	26
Früherkennung ist gut – Vermeidung noch besser! .....	31
<b>ALZHEIMER EINFACH VERMEIDEN</b>	
Die Formel für ein hirngesundes Leben .....	34
Körperliche Aktivität .....	36
Soziale Aktivität .....	44
Schlaf .....	49
Gesunde Ernährung .....	61
Was Ihr Arzt überprüfen sollte .....	134
Sinn im Leben .....	142
Zeit .....	146
<b>ALZHEIMER EINFACH THERAPIEREN</b>	
Warum Medikamente alleine nichts nützen .....	152
Erste Therapieerfolge .....	152
Alzheimer rechtzeitig erkennen .....	153
Das Alzheimer-Therapieprogramm .....	154
Wo finde ich einen Therapeuten? .....	164

## **SCHLUSSBEMERKUNGEN**

Das Ende von Alzheimer? .....	166
Motivation und Therapietreue .....	170
Therapieziele .....	173
Selbstverantwortung und Schuldfrage .....	175
Ein »teuflischer« Rat zum Schluss .....	176
Wichtiger Hinweis .....	178
Dank .....	179
Anmerkungen .....	180
Weitere Bücher des Autors .....	184
Register .....	188