

INHALT

Einleitung: Keine Angst vor Alzheimer!	6
ALZHEIMER EINFACH VERSTEHEN	
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
ALZHEIMER EINFACH VERMEIDEN	
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
ALZHEIMER EINFACH THERAPIEREN	
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