

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	6
KAPITEL 1: ALZHEIMER – GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT	13
Der Sitz der Seele	14
Gesundheit steckt in unserer Natur – bis ins höchste Alter	16
Die Alzheimer-Demenz	17
Hippocampus-Wachstum schützt vor Alzheimer	18
Grüner Daumen für das Wachsen unseres Erinnerungsschatzes	21
Vitalstoffreiche Ernährung	23
Fazit	27
KAPITEL 2: ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN	28
Der Ursprung von Ernährungsgewohnheiten	29
Mein Weg durch den Dschungel von Ernährungsmymthen	32
Die Milch macht's – Aber was macht sie eigentlich?	33
Kriterium 1: Natürlich oder artfremd?	34
Kriterium 2: Effekte auf das Alzheimer-Risiko	38
Kriterium 3: Biologische Wirkung der Nahrungsbestandteile	39
Was hätte Hippocrates uns geraten	43
Mythos: Kohlenhydrate sind grundsätzlich ungesund	44
Mythos: »Frühstücke wie ein Kaiser«	50
Fazit: Was hält uns ab?	53

KAPITEL 3: WARENKUNDE HIRNGESUNDER ZUTATEN – WAS MAN WANN ESSEN SOLLTE UND WAS NICHT

56

Ein Überblick	57
Täglich Fasten leichtgemacht	58
Zucker ist nicht gleich Zucker	61
Zubereitung und Zusammensetzung	64
Alternative Mehlsorten erhöhen die Vitalstoffdichte	66
Ölwechsel	72
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Algenöl	76
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Vitamin D	77
Ausreichend trinken – und das Richtige	78
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	81
Fazit: Hilfe zur Selbsthilfe	82

REZEPTE

84

Müsli, Brot und Aufstriche	86
Salate	116
Tee	128
Suppen	130
Vorspeisen und Snacks	136
Hauptspeisen	142
Nachspeisen	182

QUELLENANGABEN

194

INHALTSVERZEICHNIS REZEPTE

198

REGISTER

200

IMPRESSUM

208