
THEORIE

Zum Stand der Wissenschaft 5

**ALZHEIMER – VERLUST
DER PERSÖNLICHKEIT** 7

**Demenz – Zeichen unserer
Zeit?** 8

Bin ich schon dement? 9

Alzheimer – die Krankheit des
Vergessens 11

Wodurch wird Alzheimer
ausgelöst? 16

Diagnostik von Alzheimer 18

Extra: Klinische Diagnostik 21
Extra: Tests für Demenz 22

Alzheimer oder Diabetes Typ 3? 24

Wie funktioniert das Gehirn? 25

Extra: Antioxidanzien liefernde
Lebensmittel 28

Extra: Kohlenhydrate stressen 30

Alzheimer-Krankheit – eine
Stoffwechselerkrankung? 31

Alternative Nährstoffe
für das Gehirn 34

Extra: Brennstoff durch Fasten 35

Die ketogene Diät 36

Nebeneffekte der Ketonkörper 38

In eigener Sache 41

Extra: Aktiv gegen das Vergessen 42



PRAXIS

RICHTIG ESSEN MIT DER ANTI-ALZHEIMER-FORMEL 45

Die Rolle der Fette und Kohlenhydrate	46
Energie liefernde Hauptnährstoffe	47
Fett ist nicht gleich Fett	47
Kokosfett – das besondere Fett	49
Alzheimer und Kohlenhydrate	54

Nährstoffe richtig kombinieren 56

Basenreich essen für die Gesundheit	57
Mineralstoffe fürs Gehirn	59
Extra: Besonders basenreiche Lebensmittel	60
Aminosäuren – Bausteine für Neurotransmitter	62
Extra: Gegen Alzheimer im Alltag	63
Extra: Pilotstudie	66

DIE ANTI-ALZHEIMER-KÜCHE 69

Rezepte für ein gutes Gedächtnis	70
Kokosfett in der Küche	70
Drinks	72
Frühstück	74
Vorspeisen/Snacks	76
Zum Mitnehmen	78



Salate	82
Suppen	86
Vegetarisch	90
Pasta	96
Fleisch	101
Fisch und Meeresfrüchte	108
Desserts	110
Gebäck	114

SERVICE

Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	122
Impressum	127