

Inhalt Demenz vorbeugen – mediterran essen

Einleitung

Entstehung, Ursachen und Prävention

Die Alzheimer-Demenz

Alzheimer ist kein Schicksal

Der Mensch ist optimiert auf geistige Fitness im hohen Alter

Lebenslanges Wachstum des Erfahrungsschatzes

Das Gesetz des Minimums als Basis für Prävention und Therapie von Alzheimer

Gehirngesunde (r)evolutionäre Ernährung im Überblick

Demenz und Nährstoffe

Vitamin D schützt Knochen und Hirn

Praktische Tipps

B-Vitamine sind in der Demenzprävention wichtig

Mit Fisch der Demenz davonschwimmen?

Fazit: Nährstoffe für die Kognition

Fallbeispiel

Praktische Tipps

Vorbeugung von Demenz – unsere Empfehlungen

Frühstück/Smoothies

Antipasti

Suppen

Salate

Mahlzeiten

Desserts

Register

Literaturverzeichnis