

Inhalt

Vorwort – Mich hat der Mann überzeugt! _____	8
Vorwort – Alzheimer stoppen? Mit Essen? _____	10
1) Gibt es ein Mittel gegen Alzheimer? _____	12
Alles nur im Kopf _____	12
Eine weltweite Epidemie _____	14
Ein revolutionärer Durchbruch _____	15
Die Ketontherapie _____	16
Ein Quäntchen Vorbeugung _____	19
2) Das menschliche Gehirn _____	22
Ein Super-Computer _____	22
Gehirnzellen _____	22
Aufbau des Gehirns _____	25
Degeneration des Gehirns _____	27
Regeneration des Gehirns _____	28
3) Alzheimer und andere Demenzen _____	30
Morbus Alzheimer _____	30
Andere Demenzformen _____	36
Eine fortschreitende tödliche Krankheit _____	38
4) Vorzeitiges Altern und Neurodegeneration _____	40
Freie Radikale _____	40
Das alternde Gehirn _____	43
Advanced Glycation Endproducts _____	43
Advanced Glycation Endproducts im Essen _____	45
Abnormale Eiweiße – Beta-Amyloid und Neurofibrillenbündel _____	47
Chronische Entzündungen _____	48
5) Insulinresistenz und Neurodegeneration _____	50
Neurodegeneration – die neue Diabetesform _____	50
Glukose versorgt unsere Zellen mit Energie _____	52
Die Rolle des Insulins _____	53
Insulinresistenz _____	55
Diabetes im Gehirn – Typ-3-Diabetes _____	57
Insulinresistenz und das Gehirn _____	58
6) Trauma _____	60
Stumpfes Trauma _____	60
Hypoxie _____	61

7) Medikamente _____	64
Narkose- und Schmerzmittel	64
Anticholinergika	67
Statine	70
Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten	71
8) Lebensmittelzusatzstoffe _____	72
Exzitotoxine	72
Nitrate, Nitrite und Nitrosamine	76
9) Giftige Metalle _____	80
Aluminium	81
Eisen	83
Quecksilber	88
10) Infektionen _____	98
Infektionen und Alzheimer	98
Medikamentöse Therapie	101
Immunsystem und senile Plaques	102
Systemische Entzündungen töten Gehirnzellen	105
11) Zähne und Zahnfleisch _____	108
Mundgesundheit und Gehirn	108
Brutstätte für Infektionen	110
Mundgesundheit als Indikator der Hirngesundheit	114
Die Ursachen von Zahnfleischerkrankungen und Zahnverfall	116
12) Cholesterin ist gut für Sie _____	118
Das Cholesterinmärchen	118
Sie produzieren Ihr eigenes Cholesterin	122
Ihr Körper braucht Cholesterin	124
Die Gefahren der Cholesterinsenkung	127
Cholesterin – essenziell für die Hirngesundheit	131
Bessere Gehirnzellen aufbauen	133
13) Das Geheimnis der Ketone _____	136
Gehirnstörung, geheilt durch eine »Wunder«-Diät	136
Die ketogene Diät	138
Ist eine fettreiche Ernährung sicher?	140
Die MCT-Diät	142
Modifizierte Atkins-Diät	143
Neuroprotektive Effekte der Ketone	144
Ketone und die Kokosnuss	146
14) Die Fakten über Fette _____	154
Fett ist gut für Sie	154
Schnellkurs Fette und Öle	158
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	160
Gesättigte Fettsäuren – lebenswichtige Nährstoffe	165

15) »Brainfood« – Nahrung fürs Gehirn	168
Kokosöl – die ultimative Hirnnahrung	168
Natürlicher Infektionsschutz	169
Infektionen der Mundhöhle	171
Schutz vor Umweltgiften	172
Kokosöl und Diabetes	175
Kokosöl zu einem Bestandteil Ihres Lebens machen	176
MCT-Öl	178
16) Fehlernährung und Neurodegeneration	180
Zucker und Stärke – keine versüßten Erinnerungen	180
Stärke ist auch ein Zucker	182
Künstliche Süßstoffe	183
Nährstoffmangel und Neurodegeneration	184
17) »Brainbooster« – Gehirnstimulanzen	188
Gemüse essen	188
»Sonnen« Sie sich in Vitamin D	189
Natürlicher Entzündungsschutz	191
Die tägliche Antioxidantiendosis im Speiseöl	194
Sport schärft den Geist	197
18) Die kohlenhydratarne Therapie	202
Ketogene Therapie	202
Die kohlenhydratarne Diät	204
Grundlegende Richtlinien für die kohlenhydratarne Diät	206
Ihre Grundnahrungsmittel	212
Anstelle eines Schlusswortes	224
Quellenverzeichnis	230
Register	244