DR. MED. MICHAEL NEHLS

KOPFKÜCHE

DAS ANTI-ALZHEIMER-KOCHBUCH

© 2019 des Titels »Kopfküche | Das Anti-Alzheimer-Kochbuch« von Dr. med. Michael Nehls (ISBN 978-3-95814-256-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

systemed

Inhaltsverzeichnis

© 2019 des Titels »Kopfküche | Das Anti-Alzheimer-Kochbuch« von Dr. med. Michael Nehls (ISBN 978-3-95814-256-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

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 Ernährungsmythen 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

© 2019 des Titels »Kopfküche | Das Anti-Alzheimer-Kochbuch« von Dr. med. Michael Nehls (ISBN 978-3-95814-256-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de