

Kurztext

Prof. Dr. Jürgen Vormann / Dr. med. Klaus Tiedemann

Die Anti-Alzheimer-Formel

Essen gegen das Vergessen

128 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3600-8



Die Angst, einmal an Alzheimer zu erkranken, ist groß. Doch eine neue wissenschaftliche Strategie macht Hoffnung: Untersuchungen lassen bestimmten Nahrungsbestandteilen eine bedeutende Rolle in der Prävention und Therapie von Demenzerkrankungen zukommen: Sogenannte Ketonkörper, die vor allem aus dem Stoffwechsel von mittelkettigen Fettsäuren entstehen, dienen dem Gehirn als wichtige Energiequelle, und es zeigte sich, dass die Zufuhr dieser Fette eine deutliche Verbesserung bei Alzheimer bewirken kann. Einziger Nachteil: Ketonkörper können zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Um dies zu vermeiden, bedarf es einer basischen Ernährung. Im 1. Kapitel wird beschrieben, wie sich Alzheimer äußert und welche Symptome auftreten. Im 2. Kapitel wird erklärt, in welchen Lebensmitteln mittelkettige Fettsäuren enthalten sind und wie man eine ausreichende Zufuhr sicherstellt. Der 3. Teil des Buches enthält über 70 leckere Rezepte, mit denen man Alzheimer effektiv entgegentritt.