





9 Demenz – was können wir dagegen tun?

10 Demenz – eine neurodegenerative Krankheit

16 Welche Nährstoffe schützen unser Hirn?

24 Aluminium – eine Gefahr?

26 Nordic-Mediterranean-Diet

36 Optimal essen gegen das Vergessen

43 Rezepte gegen Demenz

44 Frühstück

52 Aufstriche und kleine Gerichte

62 Suppen und Salate

80 Hauptgerichte

104 Süßes und Gebäck

120 Service

122 Sachverzeichnis

123 Rezeptverzeichnis