

Ernährung und Toxine

- Welche Lebensmittel halten mein Gehirn fit?
- Was hat Fasten mit Gehirngesundheit zu tun?
- Wo fange ich an? Wie setze ich die Empfehlungen um?
- Welche Ernährung verspricht die Umkehr von Alzheimer?

... und Toxine

- Worauf bei der Alzheimer-Prävention besonders achten?
- Was hat mein Lebensstil mit den Toxinen zu tun?
- Woher kommt die Toxin-Belastung?
- Wo bin ich Toxinen ausgesetzt?
- Wie kann ich die Toxin-Belastung reduzieren?
- Welche Apps helfen mir beim Einkaufen Toxine zu erkennen?