

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Neuauflage des Kokosbuchs	8
Vorwort von Peter Königs	10
Kapitel 1 – Es war einmal	13
Studien bestätigen Price	14
Gesund – trotz sehr viel gesättigter Fette	14
Ausgewandert und erkrankt	15
Wie frei erfundener Unsinn	
zum wissenschaftlichen Standard wird	15
Kapitel 2 – Vorsicht, ungesättigtes Öl!	18
Fett ist nicht gleich Fett	18
So sind Fettsäuren aufgebaut	19
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	22
Vorsicht, gefährlich: HNE	37
Freie Radikale	38
Wie viel ungesättigte Fettsäuren brauchen wir wirklich?	42
Sonderfall Olivenöl	46

Kapitel 3 – Kokosöl, die gesunde Alternative	47
Fettkonsum verringern?	47
Gesättigte Fettsäuren verwenden?	51
Mittelkettige Fettsäuren: Schnell und leicht verfügbare Energie	52
Kapitel 4 – Kokosöl: gut für Gesundheit und Leistungsfähigkeit	56
Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten	57
Chronische Erschöpfung (CFS: Chronic Fatigue Syndrome) ..	64
Probleme des Verdauungssystems	64
Diabetes	67
Morbus Alzheimer	69
Morbus Parkinson, Epilepsie und andere Nervensystemprobleme	72
ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)	73
Kokosöl gegen und bei Krebs	73
Makuladegeneration	76
Schwangerschaft und Kindheit	76
Gesättigte Fettsäuren gegen Herzinfarkt?	79
Kokosöl steigert die Leistungsfähigkeit	82
Kokosöl für dies und das	83
Kapitel 5 – Abnehmen mit Kokosöl	84
Übergewicht abbauen heißt Fett abbauen	84
Typengerechte Ernährung	85
Kokosöl macht schlank	86
Die Kokosdiät – einfacher geht's kaum noch	89
Kapitel 6 – Kokosöl für Haut und Haar	92
Wasser gegen Falten?	92
Schutz und Regeneration	93
Ölziehen mit Kokosöl	97

Kapitel 7 – Qualität und Quantität	98
Unterschiedliche Qualitäten	98
Haltbarkeit von Kokosöl	105
Milch, Mus und andere Ölquellen	106
Die richtige Menge, der beste Rhythmus	110
Kapitel 8 – Mehl, Wasser und Zucker	116
Kokosmehl	116
Kokosschrot	121
Kokoswasser	121
Kokoszucker	124
Kapitel 9 – Rotes Palmöl	125
Palmkernöl und Palmöl	126
Carotinoide	129
Ungewöhnlich reich an außergewöhnlichem Vitamin E	131
Kapitel 10 – Rezepte	135
Tropische statt anderer Öle	135
Getränke	136
Herhaftes	140
Süßspeisen und Gebäck	149
Anhang	159
Glossar	159
Literaturverzeichnis	161
Weiterführende Literatur	172
Die wichtigsten Internetseiten zum Thema	173
Über den Autor	174