

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort zur Neuauflage des Kokosbuchs</i>	8
<i>Vorwort von Peter Königs</i>	10
<i>Kapitel 1 – Es war einmal ...</i>	13
Studien belegen die Beobachtungen von Price	14
Gesund, obwohl gesättigte Fette mehr als die Hälfte der täglichen Kalorien ausmachen	14
Ausgewandert und erkrankt	15
Wie frei erfundener Unsinn zum wissenschaftlichen Standard wird	15
<i>Kapitel 2 – Vorsicht, ungesättigtes Öl!</i>	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	68
Morbus Alzheimer	70
Morbus Parkinson, Epilepsie und andere Nervensystemprobleme	72
ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)	73
Kokosöl gegen und bei Krebs	73
Makuladegeneration	76
Kokosöl für werdende und stillende Mütter	76
Gesättigte Fettsäuren gegen Herzinfarkt?	79
Kokosöl steigert die Leistungsfähigkeit	81
Kokosöl für dies und das	82
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
Kokosöl – eine preiswerte und gute Alternative	93
Trockene Haut und Hautkrankheiten	93
Ölziehen mit Kokosöl	96

Kapitel 7 – Qualität und Quellen von Kokosöl	97
Unterschiedliche Qualitäten	97
Haltbarkeit von Kokosöl	105
Milch, Mus und andere Ölquellen	106
Die richtige Menge	110
Kapitel 8 – Mehl und Wasser	113
Kokosmehl	113
Kokosschrot	118
Kokoswasser	118
Kapitel 9 – Rotes Palmöl	122
Palmkernöl und Palmöl	122
Carotinoide	125
Ungewöhnlich reich an außergewöhnlichem Vitamin E	128
Kapitel 10 – Kokos- und Palmöl in der Küche	132
Tropische statt anderer pflanzlicher Öle oder Butter	132
Einige Rezepte	136
Anhang	143
Glossar	143
Literaturverzeichnis	145
Weiterführende Literatur	156
Die wichtigsten Internetseiten zum Thema	157
Über den Autor	158