

# Inhaltsverzeichnis

<b><i>Vorwort zur Neuauflage des Kokosbuchs</i></b> .....	8
<b><i>Vorwort von Peter Königs</i></b> .....	10
<b><i>Kapitel 1 – Es war einmal ...</i></b> .....	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
<b><i>Kapitel 2 – Vorsicht, ungesättigtes Öl!</i></b> .....	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

<b>Kapitel 3 – Kokosöl, die gesunde Alternative</b> .....	47
Fettkonsum verringern? .....	47
Gesättigte Fettsäuren verwenden? .....	51
Mittelkettige Fettsäuren:	
Schnell und leicht verfügbare Energie .....	52
 <b>Kapitel 4 – Kokosöl: gut für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</b> .....	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
 <b>Kapitel 5 – Abnehmen mit Kokosöl</b> .....	84
Übergewicht abbauen heißt Fett abbauen .....	84
Typengerechte Ernährung .....	85
Kokosöl macht schlank .....	86
Die Kokosdiät – einfacher geht's kaum noch .....	89
 <b>Kapitel 6 – Kokosöl für Haut und Haar</b> .....	92
Wasser gegen Falten? .....	92
Kokosöl – eine preiswerte und gute Alternative .....	93
Trockene Haut und Hautkrankheiten .....	93
Ölziehen mit Kokosöl .....	96

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