

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		11
Kapitel 1 Grundlagen		15
Was sind eigentlich Omega-Fettsäuren?		16
Die Wirkung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren		17
Warum kaltgepresste Öle am besten sind		22
Tipps zum Vermeiden von Transfettsäuren beim Braten		23
Was beim Einkaufen zu beachten ist		23
Transfettsäuren in Lebensmitteln		24
Steinzeiter Ernährung – Omega-3-Fettsäuren und Evolution des Gehirns		24
Ernährung heute		27
Kapitel 2 Krankheiten		31
Wo hilft Omega-3?		32
Entzündung		33
Rheuma, Asthma ... – wenn der Körper sich selbst bekämpft		33
Und welcher Quotient ist ideal?		34
Rheuma		34
Blutdruck		36
Gefäße mit Omega-3 schmieren und vom Druck entlasten		36
Schlaganfall		37
Omega-3: ASS, Beta-Blocker und ACE-Hemmer		37
Herzinfarkt		38
Warum jeder Patient mit KHK Omega-3 nehmen sollte		38
Plötzlicher Herztod		38
Hoher Omega-3-Index schützt vor plötzlichem Herztod		38
Arrhythmia absoluta		40
Wenn im Herzen alles durcheinandergeht		40
Herzschwäche		41
Starkes Herz dank Omega-3		41
Krebs		42
Omega-3 schützt vor Krebs und den Nebenwirkungen einer Chemotherapie		42
Schwangerschaft		44
Wichtig für Mutter und Kind		44

Kapitel 2	Demenz	46
	Omega-3 – der wichtigste Baustein bei grauen Zellen	46
	Psyche	46
	Warum Omega-3 gute Laune macht	46
	Sport	48
	Omega-3 macht fit	48
	Anti-Aging	50
	Omega-3 schützt vor dem Altern	50
	Diabetes	51
	Mit dem richtigen Fett gegen den Zucker	51
	Warum bekommt nicht jeder Diabetiker Omega-3?	53
	Sonstiges	54
	Wo hilft Omega-3 noch?	54
	Migräne	54
	Arthrose	55
	PMS – prämenstruelle Beschwerden	56
	Multiple Sklerose	56
	Colitis/Morbus Crohn	57
	Neurodermitis	59
	Psoriasis	59
	Übergewicht	61
	Fettstoffwechselstörungen	61
	Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)	62
	Trockene Augen	62
	AD(H)S	62
	Epilepsie	64
	Psychose	64
	Bipolare Störung	65
	Suizid	65
	Zusammenfassung	66
	Was kostet Omega-3	68

Kapitel 3	Konsequenzen	71
	Diese Fette und Öle gehören auf den Teller	72
	Wie viel Fisch ist noch gesund?	75
	Brauche ich eine Omega-3-Nahrungsergänzung?	77
	Schmeckt Fischöl denn nicht eklig?	78
	Woran erkenne ich ein gutes Präparat?	81
	Was ist die richtige Dosis?	82
	Wie teuer ist das alles?	82
	Auswahl von Omega-3-Präparaten	83
	Labordiagnostik – was muss ich beachten?	84
Rezepte	Zwischendurch	90
	Kokos-Truffes	90
	Smoothie «Karibik»	91
	Kiwi-Bananen-Breezer	92
	Salate	93
	Senf-Dressing	93
	Randensalat	94
	Vorspeisen	95
	Marinierte Sardellen	95
	Nussbruschetta	96
	Omega-Hummus	97
	Mahlzeiten	98
	Mediterrane Fischsuppe	98
	Indische Linsensuppe	99
	Griechische Knoblauchcreme	100
	Artischocken mit Tomaten und Oliven	101
	Toskanische weiße Bohnen	102
	Couscous mit Tomaten	103
	Kartoffel-Kürbis-Curry	104
	Falafel-Bällchen mit Kräuterquark	105
	Guacamole	106
	Desserts	107
	Himbeer-Bananen-Sorbet	107
	Bananen-Omega-3-Eis	108
Anhang	Die häufigsten Fragen	112
	Register	126
	Literaturliste	130
	Autor	131