

# Inhalt

Vorwort von Nina Teichholz . . . . .	9
<b>Kapitel 1: Die schlimmsten Schurken . . . . .</b>	13
Die Kampagne zur Verteufelung von Butter und Schmalz bewirbt industriell erzeugtes Fett und Öl „ohne Cholesterin und gesättigte Fette“. Seit 1912 stützt sich diese Marketingstrategie, mit der Amerika von nährstoffdichtem tierischem Fett abgebracht werden soll, auf eine dünne Beweislage.	
<b>Kapitel 2: Ein kurzer Abriss zur Biochemie der Fette . . . . .</b>	57
Gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt — was ist der Unterschied? Omega-3, Omega-6, Omega-9? Fettsäuren, Triglyceride, Cholesterin? Was bedeuten diese Begriffe, und warum ist die Fettchemie so wichtig?	
<b>Kapitel 3: Der Freispruch . . . . .</b>	75
Sind tierische Fette an allem schuld, von Krebs bis zu eingewachsenen Zehennägeln? Keiner dieser Anklagepunkte ist wahr. Wissenschaftlich betrachtet schützen tierische Fette uns vor chronischen Krankheiten.	
<b>Kapitel 4: Die vielen Aufgaben der gesättigten Fette . . . . .</b>	109
Wir brauchen gesättigte Fette für Gehirn, Herz, Nieren und Lunge, für die Hormonproduktion, für den Schutz vor Entzündungen und für die korrekte Funktion jeder einzelnen Zelle. Ohne gesättigte Fette kann der Körper nicht funktionieren!	
<b>Kapitel 5: Arachidonsäure und DHA . . . . .</b>	123
Diese wichtigen Fettsäuren für die Gehirnfunktion, für einen gesunden Darm oder eine gesunde Haut beziehen wir ausschließlich aus tierischen Fetten.	

<b>Kapitel 6:</b>	<b>Aktivposten im Blick!</b>	
	<b>Die fettlöslichen Vitamine A, D und K<sub>2</sub></b>	131
	Die wichtigen Vitamine A, D und K <sub>2</sub> liegen ausschließlich in tierischem Fett vor, und viele Menschen in den westlichen Industrienationen sind deutlich unversorgt damit. Der Körper braucht die Vitamine A, D und K <sub>2</sub> für zahllose Aufgaben – für gutes Sehen, für Wachstum oder Fruchtbarkeit.	
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Ranzig und künstlich</b>	165
	Seit der Erkenntnis, dass Transfette in jeglicher Menge schlecht sind, verwenden Hersteller und Konsumenten mehr flüssige Pflanzenöle. Die werden jedoch leicht ranzig. Ranzige flüssige Öle lösen auf zellulärer Ebene unkontrollierte Reaktionen aus. Transfette hemmen Reaktionen. Beides führt biochemisch zum Chaos.	
<b>Kapitel 8:</b>	<b>So werden Kleine groß:</b>	
	<b>Warum Kinder tierische Fette brauchen</b>	179
	Kinder brauchen tierisches Fett für ein normales Wachstum und für die Gehirnentwicklung. Dennoch warnen Kinderärzte schon Mütter von Zweijährigen, ihren Kindern keine gesättigten Fette zu geben, und in der Schule ist Vollmilch tabu – obwohl wissenschaftliche Untersuchungen regelmäßig belegen, dass Kinder bei fettarmer Ernährung häufiger zu Allergien, Asthma, Lernschwierigkeiten und Fettleibigkeit neigen. Aufgrund windiger Belege hungern wir unsere Kinder aus.	

<b>Kapitel 9:</b>	<b>Tierisches Fett für das Gehirn . . . . .</b>	207
Die Schlüsselkomponenten tierischer Fette – Stearinsäure, Arachidonsäure, Cholesterin und die Vitamine A, D und K <sub>2</sub> – sind entscheidend für die Nervenfunktion und für die Biochemie der Emotionen. Ohne Cholesterin können die Rezeptoren des Wohlfühlhormons Serotonin nicht arbeiten, und Vitamin A hilft uns, Aufgaben abzuschließen. Und ohne ausreichend tierisches Fett in der Ernährung wird es schwer mit dem Glücklichsein.		
<b>Kapitel 10:</b>	<b>Die Königin der Fette – warum Butter besser ist . . . . .</b>	229
Butter liefert viele Nährstoffe, die der Körper für Glück und Wohlbefinden braucht. Wer sich tagsüber die Butter verkneift, lechzt abends nach sahnigem Eis. Auch moderne Herstellungsverfahren können Brotaufstriche und Margarine nicht annähernd mit derselben Bandbreite an Vitaminen und Fettbestandteilen anreichern, die natürliche Butter für optimales Wachstum und eine gute Entwicklung liefert.		
<b>Ausblick</b>	<b>Cholesterintheorie löscht die menschliche Spezies aus . . . . .</b>	243
<b>Rezepte</b>	<b>Kochen mit nahrhaften Fetten . . . . .</b>	245
Gut essen und satt werden – dank nahrhafter Fette.		
<b>Anhang</b>	<b>Danksagung . . . . .</b>	283
	<b>Literatur . . . . .</b>	285
	<b>Rezepteverzeichnis . . . . .</b>	315
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	316
	<b>Über die Autorin . . . . .</b>	318