

ZWEI »FETTE« SCHICKSALE	9
Alte Liebe rostet nicht	9
30 Jahre im Widerstand	12
KURZE GESCHICHTE DER FETT-PHOBIE	23
Ancel Keys betritt die Bühne	26
Die Gesundheitspolitik greift ein	29
■ Im Porträt: Schweinefett	36
MEHR FETT FÜR DEN GESCHMACK!	41
Wie Geschmack entsteht	42
Rätselraten um den Fettgeschmack	43
Vorsicht, Täuschungsmanöver	46
■ Im Porträt: MilCHFett und Butter	48
MEHR FETT FÜR DIE FIGUR!	53
Deutschland zählt Fettaugen	54
Lieber mehr Fett	56
Erfolge im Grammbereich	57
Weniger Fett, mehr Dicke	59
Macht Zucker schlank?	61
Langzeitstudien sprechen das Fett frei	63
Ziel: Energiedichte senken	64
■ Im Porträt: Rinderfett	66
MEHR FETT FÜR HERZ UND KREISLAUF!	71
Tue Gutes, aber rede auch darüber	72
Gesättigte Fettsäuren falsch eingeschätzt	75
Rettungsversuche	82
Mehr Fett für Herz und Gefäße!	84
Worin man sich einig ist	90
■ Im Porträt: Nüsse	95

GEWICHTIGE SEILSCHAFTEN 99

Ursachenbildung	100
Neue Aufgaben	101
Erfolgreiche Lobbyarbeit	102
Eine neue Imagekampagne	104
Zweierlei Maß	106
■ Im Porträt: Hanföl	109

MEHR FETT FÜRS NERVENKOSTÜM UND FÜRS HIRN! 113

Aufbauen, isolieren, morsen	114
Nervennahrung Zucker?	121
Welche Ernährung schützt das Hirn?	125
Zentrale Insulinresistenz	130
Ketogene Ernährung: Viel Fett fürs Hirn	132
■ Im Porträt: Kokosöl	138

MEHR FETT FÜRS IMMUNSYSTEM! 143

Eine Frage der Dosis und der Umstände	144
Potente Transporteure	146
■ Im Porträt: Geflügelfett	150

MEHR FETT GEGEN KREBS! 153

Krebszellen lieben Zucker	156
Vom Tumor zum Krebs	157
Krebszellen (wieder) angreifbar machen	159
Ein allgemeines Phänomen	161
Welche Fette?	164
Interview mit Dr. med. Armin Grunewald, Oldenburg	168
■ Im Porträt: Leinöl	171
Exkurs: Fett in der Krebsprävention	173

MEHR FETT FÜR FURY, FIFI UND FELIX! 177

Garfield-Syndrom	178
Auch Fury ist zu fett	179
Lightprodukte: Für die Katz	183
Viel Eiweiß und tierische Fette für Garfield & Co.	184

FETTE EMPFEHLUNGEN **189**

Fettarm und mehr Fett:	
Zwei Kostformen im Vergleich	191

IRRSINN IN DER ERNÄHRUNGSBERATUNG **205**

Eines von unzähligen Beispielen	206
■ Offener Brief an die Spitzenverbände der Krankenkassen	208

EPILOG **211**

ANHANG **214**

Literaturverzeichnis	214
----------------------	-----