

EINLEITUNG	6
EPA und DHA: Die Schlüssel zur Gesundheit	8
Der beste Freund des Menschen	11
 KAPITEL 1 	
OMEGA-3 – DAS ÖL DES LEBENS	12
EPA und DHA – die positiven Effekte	13
 KAPITEL 2 	
EPA/DHA: MOTOREN DER EVOLUTION	22
Von der Steinzeit bis heute	24
 KAPITEL 3 	
WAS SIND EIGENTLICH FETTE UND FETTSÄUREN?	30
Fett ist nicht gleich Fett:	
Die Doppelbindung ist entscheidend!	31
Auf das richtige Verhältnis kommt es an – wie immer!	37
 KAPITEL 4 	
DEUTSCHLAND: EIN OMEGA-3-MANGELLAND	40
Algen – Plankton – Omega-3-Öl	40
Omega-3-Mangel: die Ursachen	43
Der Omega-3-TÜV: Wie kann ich	
meine Omega-3-Gesundheit überprüfen?	46

KAPITEL 5 	
DIE DREI KERNZIELE FÜR OMEGA-3-FETTSÄUREN IM KÖRPER	50
Das Zentralnervensystem (ZNS)	50
Das Immunsystem	54
Das Herz-Kreislauf-System	71
 KAPITEL 6 	
OMEGA-3 IN PRÄVENTION UND THERAPIE	74
Omega-3 in den einzelnen Lebensphasen	75
Erkrankungen von A bis Z	81
EPA	107
 KAPITEL 7 	
OMEGA-3-ÖL	108
Worauf sollte ich beim Kauf von Omega-3-Produkten achten?	108
Die Sicherheit der Ω -3-Fettsäuren EPA und DHA	110
 LITERATURVERZEICHNIS (nach Kapiteln)	112
 GLOSSAR	136
Impressum	144