

INHALT

Einleitung	9
------------	---

DIE EVOLUTION DES MENSCHLICHEN GEISTES

15

Erleuchtung aus dem Meer	16
Vom Sehen zum Erkennen, Denken und Lernen	23
Vom Fischer und Sammler	32

EIN STREIFZUG DURCH DIE WELT DER FETTSÄUREN

45

Unwissen macht krank	46
Gesättigte Fettsäuren – einfach und gesund	51
Ungesättigte Fettsäuren – komplex und gesund	55
F-Vitamine – ein historisch bedingter Irrtum	58
Das Yin und Yang der essenziellen Fettsäuren	66
Fettsäure-Analyse – ein Tropfen Blut genügt	72
Giftstoffe aus ungesättigten Fettsäuren	81

PANDEMIEN INFOLGE VON AQUATISCHEM OMEGA-3-MANGEL **85**

Geistige Entwicklungsstörungen	86
Neurodegenerative Krankheiten	123
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	130
Stoffwechselerkrankungen	135
Krankheiten des Immunsystems	142
Krebserkrankungen	152
Das Alpha und Omega der natürlichen Fitness	162

BEDROHUNG DER WELTGESUNDHEIT **167**

Globaler Nährstoffmangel	168
Warum klinische Studien oft mit Vorsicht zu genießen sind	172
Individueller Bedarf an aquatischen Omega-3-Fettsäuren	181
Globaler Omega-3-Mangel	187
Das Meer gibt es nicht mehr her	191
Gift im Fisch	195
Krillöl ist keine nachhaltige Lösung	202

MIT DEM ÖL DER MIKROALGEN RAUS AUS DER GLOBALEN KRISE **207**

Algenöl – das A und O der menschlichen Entwicklung	208
Nachhaltigkeit der Algenölproduktion	219
Mit Algenöl zum vollständigen Fischersatz	230
Algenöl – Bezugsquellen und fünf Rezepte	236

DIE ZUKUNFT EINER FRONTALHIRN- GESCHWÄCHTEN MENSCHHEIT **247**

Warum ein sofortiges Umdenken stattfinden muss	248
Empathieverlust und Selbstzerstörung	257
Algenöl – eine Zukunftschance für uns alle	265

Glossar	268
Dank	271
Anmerkungen	272
Literaturhinweise	308
Register	310
Bildnachweis	319