

# **INHALT**

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>DIE EVOLUTION DES MENSCHLICHEN GEISTES</b>	<b>15</b>
Erleuchtung aus dem Meer	16
Vom Sehen zum Erkennen, Denken und Lernen	23
Vom Fischer und Sammler	32
<b>EIN STREIFZUG DURCH DIE WELT DER FETTSÄUREN</b>	<b>45</b>
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

Inhalt	7
<b>PANDEMIEN INFOLGE VON AQUATISCHEM OMEGA-3-MANGEL</b>	<b>85</b>
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
<b>BEDROHUNG DER WELTGESUNDHEIT</b>	<b>167</b>
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