

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Kapitel 1 Grundlagen	14
Die Wirkung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	16
Welche Hormone entstehen noch aus den Omega-3-Fettsäuren?	21
Vom Umgang mit Öl	22
Tipps zum Vermeiden von Transfettsäuren beim Braten	23
Transfettsäuren in Lebensmitteln	23
Steinzeiter Ernährung – Omega-3-Fettsäuren und Evolution des Gehirns	24
Ernährung heute	27
Kapitel 2 Krankheiten	32
Entzündung	33
Rheuma, Asthma ... – wenn der Körper sich selbst bekämpft	33
Und welcher Quotient ist ideal?	34
Rheuma	34
Blutdruck	36
Gefäße mit Omega-3 schmieren und vom Druck entlasten	36
Schlaganfall	37
Omega-3: ASS, Beta-Blocker und ACE-Hemmer	37
Herzinfarkt	38
Warum jeder Patient mit KHK Omega-3 nehmen sollte	38
Gegenwind für Omega-3 von kardiologischer Seite	39
Plötzlicher Herztod	41
Hoher Omega-3-Index schützt vor plötzlichem Herztod	41
Arrhythmia absoluta	42
Wenn im Herzen alles durcheinandergeht	42
Gegenwind auch beim Vorhofflimmern für Omega-3	43
Herzschwäche	44
Starkes Herz dank Omega-3	44
Krebs	45
Omega-3 schützt vor Krebs und den Nebenwirkungen einer Chemotherapie	45

Kapitel 2	Schwangerschaft	47
	Wichtig für Mutter und Kind	47
	Demenz	49
	Omega-3 – der wichtigste Baustein bei grauen Zellen	49
	Psyche	50
	Warum Omega-3 gute Laune macht	50
	Sport	52
	Omega-3 macht fit	52
	Anti-Aging	54
	Omega-3 schützt vor dem Altern	54
	Diabetes	55
	Mit dem richtigen Fett gegen den Zucker	55
	Warum bekommt nicht jeder Diabetiker Omega-3?	57
	Sonstiges	58
	Wo hilft Omega-3 noch?	58
	Migräne	58
	Arthrose	60
	PMS – prämenstruelle Beschwerden	61
	Multiple Sklerose	61
	Colitis/Morbus Crohn	62
	Neurodermitis	64
	Psoriasis	64
	Übergewicht	66
	Fettstoffwechselstörungen	66
	Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)	67
	Trockene Augen	67
	AD(H)S	68
	Epilepsie	69
	Psychose	70
	Bipolare Störung	70
	Suizid	71
	Omega-3 auch für Tiere?	72
	Tabelle für Hunde, Katzen und Pferde für Dorschöl	73
	Tabelle für Hunde, Katzen und Pferde für Algenöl	73
	Zusammenfassung	73
	Was kostet Omega-3	75

Kapitel 3	Konsequenzen	
	Diese Fette und Öle gehören auf den Teller	78
	Wie viel Fisch ist noch gesund?	81
	Brauche ich eine Omega-3-Nahrungsergänzung?	84
	Schmeckt Fischöl denn nicht eklig?	84
	Woran erkenne ich ein gutes Präparat?	88
	Was ist die richtige Dosis?	90
	Wie teuer ist das alles?	90
	Auswahl von Omega-3-Präparaten	91
	Labordiagnostik – was muss ich beachten?	92
Rezepte	Zwischendurch	
	Kokos-Truffes	98
	Smoothie «Karibik»	99
	Kiwi-Bananen-Breezer	100
	Salate	101
	Senf-Dressing	101
	Randensalat	102
	Vorspeisen	103
	Marinierte Sardellen	103
	Nussbruschetta	104
	Omega-Hummus	105
	Mahlzeiten	106
	Mediterrane Fischsuppe	106
	Indische Linsensuppe	107
	Griechische Knoblauchcreme	108
	Artischocken mit Tomaten und Oliven	109
	Toskanische weiße Bohnen	110
	Couscous mit Tomaten	111
	Kartoffel-Kürbis-Curry	112
	Falafel-Bällchen mit Kräuterquark	113
	Guacamole	114
	Desserts	115
	Himbeer-Bananen-Sorbet	115
	Bananen-Omega-3-Eis	116
Anhang	Die häufigsten Fragen	120
	Register	136
	Literatur und Links	138
	Literaturliste	144