

|   |           |
|---|-----------|
| Einleitung  | 8         |
| <b>DIE EVOLUTION DES MENSCHLICHEN GEISTES</b>           | <b>13</b> |
| Erleuchtung aus dem Meer                                | 14        |
| Vom Sehen zum Erkennen, Denken und Lernen               | 19        |
| Vom Fischer und Sammler                                 | 26        |
| <b>EIN STREIFZUG DURCH DIE WELT DER FETTSÄUREN</b>      | <b>38</b> |
| Unwissen macht krank                                    | 39        |
| Gesättigte Fettsäuren – einfach und gesund              | 43        |
| Ungesättigte Fettsäuren – komplex und gesund            | 46        |
| F-Vitamine – ein historisch bedingter Irrtum            | 49        |
| Das Yin und Yang der essenziellen Fettsäuren            | 56        |
| Fettsäure-Analyse – ein Tropfen Blut genügt             | 60        |
| Giftstoffe aus ungesättigten Fettsäuren                 | 68        |
| <b>PANDEMIEN INFOLGE VON AQUATISCHEM OMEGA-3-MANGEL</b> | <b>71</b> |
| Geistige Entwicklungsstörungen                          | 72        |
| Neurodegenerative Krankheiten                           | 103       |
| Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems                 | 108       |
| Stoffwechselerkrankungen                                | 113       |
| Krankheiten des Immunsystems                            | 118       |
| Krebserkrankungen                                       | 126       |
| Das Alpha und Omega der natürlichen Fitness             | 133       |

## **BEDROHUNG DER WELTGESUNDHEIT 137**

|   |     |
|---|-----|
| Globaler Nährstoffmangel                                  | 138 |
| Warum klinische Studien oft mit Vorsicht zu genießen sind | 141 |
| Individueller Bedarf an aquatischen Omega-3-Fettsäuren    | 148 |
| Globaler Omega-3-Mangel                                   | 152 |
| Das Meer gibt es nicht mehr her                           | 156 |
| Gift im Fisch   | 159 |
| Krillöl ist keine nachhaltige Lösung                      | 164 |

## **MIT DEM ÖL DER MIKROALGEN RAUS AUS DER GLOBALEN KRISE 168**

|  |     |
|--|-----|
| Algenöl – das A und O der menschlichen Entwicklung | 169 |
| Nachhaltigkeit der Algenöl-Produktion              | 178 |
| Mit Algenöl zum vollständigen Fischersatz          | 187 |
| Algenöl – eine Bezugsquelle und fünf Rezepte       | 192 |

## **DIE ZUKUNFT EINER FRONTALHIRN-GESCHWÄCHTEN MENSCHHEIT 201**

|  |     |
|--|-----|
| Warum ein sofortiges Umdenken stattfinden muss | 202 |
| Empathieverlust und Selbstzerstörung           | 209 |
| Algenöl – eine Zukunftschance für uns alle     | 215 |
| Glossar  | 218 |
| Dank   | 221 |
| Anmerkungen                                    | 222 |
| Literaturhinweise                              | 258 |
| Weitere Bücher des Autors                      | 260 |
| Register                                       | 262 |
| Bildnachweis                                   | 269 |