Inhalt

Einführung **9**

TEIL 1: NEUE FETTE WAHRHEITEN
über den zu Unrecht ungeliebten Nährstoff

Biographie eines fetten Irrtums, der uns krank macht **19**

Die Cholesterinlüge **43**

Das Universum der Fette. Oder: Fette Fakten – leicht verdaulich! **58**

Pflanzenöle – mehr Schein als Sein? **78**

FETT – Delikatesse für gesunde Zellen. Gesunde Zelle = gesunder Körper **90**

Das Geheimnis des braunen Fettes – Mysterium mit ungeahntem Gesundheitspotenzial **100**

TEIL 2: HEILKRAFT DER FETTE
Wie Sie Beschwerden von A wie Aknepickel bis Z wie Zahnfleischentzündung einfach loswerden und vorbeugen

Kopf und Nervensystem **109**

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Schluss mit einer herzlosen Medizin **143**

Verdauungssystem / Magen-Darm-Trakt **156**

Stoffwechselkrankheiten und Übergewicht **175**

Gelenkerkrankungen **191**

Müdigkeit und Schmerzen: Fibromyalgie, Chronic Fatigue Syndrom und Chronisches Schmerzsyndrom **198**

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/115667140X

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Hautkrankheiten (Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Rosazea, Altersflecke): Die Haut – Spiegel der Seele? Und der Fette! **204**

Krebsleiden – den richtigen Feind erkennen und besiegen! **223**

Kranke Seele **232**

Sie sind nicht krank, aber Sie könnten gesünder sein: Die besten Tipps für gesundes Anti-Aging, Schwangere, Stillende, Kinderwunschpatienten und Sportler **243**

TEIL 3: FETTE LEBENSMITTEL IM PORTRÄT
Ölwechsel in der Küche

Fette Lebensmittel im Porträt – Lupe raus! **279**

TEIL 4: RAN AN DAS FETT
Die Angst vor dem Fett verlieren – den Körper heilen

Gesundheits-Check **344**

Alle gehören ins Boot! **350**

DIE BESTEN FETTEN NAHRUNGSMITTEL UND IHRE FREUNDE
(Lebensmittelliste) **355**

Ran-an-das-Fett – Neue Rituale **368**

Zieh, wenn du kannst! Ölziehen als Allzweckwaffe **373**

Epilog **377**

Fett-Check **381**

Glossar **385**

Anmerkungen **393**

Weiterführende Literatur **419**

Danksagung **421**

Register **423**