



# fit mit fett

- +++ gute fette von  
killerfetten unterscheiden
- +++ herzinfarkttrisiko senken
- +++ fette für ein fittes gehirn

einfach ungesättigte fette

omega-6-fette

pflanzliche omega-3-fette  
S. 118

langkettige omega-3-fette  
S. 152

küerfette

gesättigte fette  
S. 246



## Vorwort

### Länger leben - mit dem richtigen Fett

Ernährungstipps, Werbung, Marketing oder Fakten

Das können Sie von uns erwarten

### Fett ist nicht gleich Fett

Höhere und veränderte Fettzufuhr

# einfach ungesättigte fette

## Oliven - flüssiges Gold des Mittelmeeres

Mediterrane Ernährung

Olivenöl und Herzgesundheit

*Special:* So kaufen Sie Olivenöl!

So bleiben Ihre Blutgefäße jung

### Hohe Blutfette - zwei Drittel der Deutschen betroffen

Einfach ungesättigtes Fett senkt Cholesterin

LDL-Cholesterinschiffe und Andockstellen

HDL- nützlicher Cholesterinstaubsauger

Gesättigte Fette vermindern die LDL-Andockstellen

*gut zu wissen:* Cholesterin senken einfach gemacht

Cholesterinarme Lebensmittel - vergessen Sie Tabellen

Leben Sie fünf bis neun Jahre länger

Zwei Drittel der Deutschen haben zu hohes Gesamtcholesterin

Pflanzenöle zur Cholesterinsenkung

*info:* Das sagen Ihre Blutfette aus  
Das Paradox: mehr Fett, weniger Herzinfarkte

Einfach ungesättigte Fette schützen vor Diabetes

*Special:* Buttergeschmack ohne Reue

Pluspunkte der Mittelmeerküche

*Special:* Den Süden aufs Brot!

Einfach ungesättigte Fette in Lebensmitteln

### Nüsse - konzentrierte Nährstoffpakete

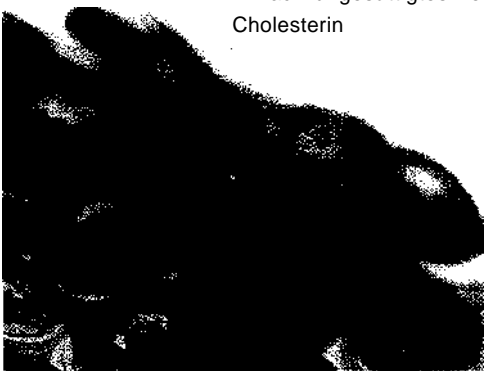
Nüsse sind Opfer der

Niedrigfetthysterie

Nüsse senken Cholesterin und

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Nüsse-jeden Tag





## omega-6-fette

### Linolsäurereiche Pflanzenöle - zu viel des Guten

Zu viele Pflanzenöle - negativer Einfluss auf die Gewebehormone  
Beeinflussen Sie Ihre Hormone  
Eicosanoide - die richtige Fettbalance ist wichtig  
*gut zu wissen:* Die richtige Balance der Fette  
Eicosanoide-die Botenstoffe der Zellen  
*gut zu wissen:* So werden aus Fetten Gewebehormone  
Omega-6-Pflanzenöle senken nicht das Risiko für Herzinfarkte  
Gesundheitscheck: Bekommen Sie zu viel Linolsäure?

### AA (Arachidonsäure) - die Fleischconnection

Vier Millionen Deutsche haben Rheuma (Polyarthritis)  
Fischöl-blockieren Sie die Produktion schlechter Eicos  
Die Zellen - das Fettrohstofflager für die Gewebehormone  
Gesundheitscheck: Bekommen Sie zu viel AA?

### Margarine oder Butter ? - mehr Werbung als Wirkung

So wird flüssiges Öl fest - wie viel veränderte Fette wollen Sie?  
So kaufen Sie Margarine ein  
Moderne Margarinemischungen  
Butter oder Margarine - die Blutfette bedanken sich

## pflanzliche omega-3-fette

- 120 **Alpha-Linolensäure - Sie brauchen mehr**
- 120 Das Geheimnis der 100-Jährigen
- 122 74 % weniger Herzinfarkte - die Lyon-Herz-Studie
- 125 *gut zu wissen:* So wirkt mediterrane Ernährung
- 126 Omega-3-haltige Öle -jeder braucht sie
- 126 Alpha-Linolensäure-hier ist sie enthalten
- 127 *gut zu wissen:* Hitliste der Alpha-Linolensäure-haltigen Lebensmittel
- 128 So machen Sie Ihre Zellwände fit
- 132 Gesundheitscheck: Bekommen Sie genügend Alpha-Linolensäure?
- 134 *Special:* Ölwechsel, der gut tut
- 138 **Interview mit Dr. Michel de Lorgeril**  
*Mediterrane Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen*
- 144 **Öle und Öherstellung**
- 144 Qualität statt Quantität
- 146 Ölproduktion- Behutsamkeit ist für Qualität alles
- 149 Raffinierung - die chemische Reinigung für Öle
- 151 Ölauszüge-die Aromen des Sommers

,^mm\*mm,\$



# langkettige omega-3-fette

- 154 DHA - lebenslanger Baustoff für Nerven und Gehirn**
- 154** Unser Gehirn besteht zu 60% aus Fett
- 157** Hoch-ungesättigte Fette übertragen am besten
- 161** DHA gegen Aggressionen
- 161** DHA gegen Stress
- 162** DHA gegen Depressionen - Fisch fürs Glücklichein
- 164** Gesundheitscheck: Menschen mit besonderem Bedarf an DHA
- 165** DHA-Kaltwasserfische: je fetter, desto besser
- 166** *Special:* So entsteht das Gehirn
- 172** **Interview mit Prof. Carol Greenwood**  
*Wie Sie mit Fetten das Gehirn fit halten*
- 178 EPA - Fettbaustein für Gewebhormone**
- 178** Eskimos kennen keinen Herzinfarkt
- 180** Fisch gegen Schlaganfall und Herzinfarkt
- 183** Fisch: das natürliche Aspirin gegen Entzündungen
- 184** Omega-3-Fette - guter Rhythmus für das Herz
- 186** **Interview mit Prof. Werner Richter**  
*Kardiotogen empfehlen viel zu selten Omega-3-Fette*
- 188** Fisch für ein gesundes Herz
- 189** Polarfische haben die meisten Omega-3-Fette
- 192** *gut zu wissen:* Diese Fische haben am meisten gesundes DHA- und EPA-Fett
- 195** *gut zu wissen:* Fischölkapseln - Omega-3-Fett-konzentriert
- 196** *Special:* Fisch frisch auf den Tisch
- 198** So verhindern Fisch-EPAs Autoimmunerkrankungen
- 199** EPA macht gute Gewebhormone fürs Gehirn
- 201** Gesundheitscheck: DHA- und EPA-Mangel
- 202** **Interview mit Artemis Simopoulos**  
*Omega-3-Mangel und die Folgen*
- 208** **Vitamin E und ungesättigte Fette - Gesundheit für Ihre Zellen**
- 208** Vitamin E und Omega-3-Fett ein unschlagbares Team
- 214** Vitamin E in Öl oder Margarine - keine gute Vitamin-E-Quelle
- 214** Frittieröle-der schädliche Dominoeffekt
- 215** *gut zu wissen:* Sie brauchen extra Vitamin E , wenn Sie ungesättigte Fette essen
- 217** Gesundheitscheck:  
Bekommen Sie genügend Vitamin E?





## transfette - die killerfette

### **Killerfette sind versteckt in vielen Produkten**

Skandal: keine Packungsangaben über Killerfette

Hier sind Transfette enthalten

*gut zu wissen:* Killerfette -  
boycottieren Sie die Produkte  
Halten Sie die Blutbahnen **fit** —

**So** halbieren Sie Ihr Risiko für  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Halten Sie die Zellwände fit  
Die Harvard-Studien

**Interview mit Prof. Eric Rimm**

*So erging es 167 000 Menschen  
in den letzten 14 Jahren*

## gesättigte fette

- 248 **Vermindern Sie den unnötigen  
Fettschmodder**
- 248 Bleiben Sie schlank
- 250 Dicke Menschen werden  
schneller krank
- 254 *gut zu wissen:* So vermeiden Sie  
gesättigte Fette

- 256 Gesundheitscheck: Menschen,  
die besonders wenig gesättigte  
Fette essen sollten
- 258 *Special:* Gegen den Käse-Wurst-  
Butter-Alltag
- 262 **Steigern Sie Ihre  
Fettverbrennung mit L-Carnitin**
- 263 Die Einbahnstraße in Richtung  
Fettzelle
- 269 *gut zu wissen:* So nehmen  
Sie Carnitin ein
- 272 *info:* Machen Sie die  
Fettverbrennung fit

### **Anhang**

- 274 Weitere Informationen
- 275 Quellen, Sachwörterverzeichnis

