



Vorwort	6
Die Bedeutung von Fettsäuren	9
Fettsäuren und ihre Wirkung im Körper	10
Essenzielle und andere Fette	10
Gesättigte Fettsäuren	11
Einfach ungesättigte Fettsäuren	12
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	13
Welche Mischung ist die beste?	16
Öle und ihre schonende Gewinnung	17
Am besten kalt gepresst	17
Woraus bestehen Öle?	18
Was noch alles im Öl steckt	18
Raffiniertes Öl	19
Öle als Nahrungs- und als Heilmittel	20
Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen	20
Mehr als nur Energielieferanten	21
Die Geschichte des Öls	22
Was der Körper aus den Nahrungsfetten macht	23
Die richtige Ernährung für Herz und Kreislauf	24
Die Omega-Fettsäuren	28
Omega-9	28
Omega-6	28
Die Stars: Omega-3	29
Gesunde Steinzeitnahrung	30
Omega-3 hält gesund	31
Omega-3-Fettsäuren in Fisch und Fleisch	34
Omega-3-Fettsäuren in Pflanzen und Pflanzenölen	35

Leinöl: Unschlagbar im Omega-3-Gehalt	36
Nur wenige kennen Leinöl	36
Was in den Samen steckt	37
Wie das Öl aus den Leinsamen kommt	37
Dr. Johanna Budwig – war sie ihrer Zeit voraus?	38
Das Vitalöl Omega-3-6-9	40
Wie ich das Leinöl wiederentdeckte	41
Das Omega-3-Öl in der Küche	42
Für die optimale Wirkung: Leinöl mit Quark	43
So verwenden Sie Leinöl in gegarten Speisen	43
Aufbewahrung im Kühlschrank	44
Nicht erhitzen!	45
Die Rezepte mit Leinöl	47
Frühstück & Abendbrot	48
Snacks	56
Salate & Vorspeisen	62
Hauptgerichte	74
Desserts	82
Register	88
Adressen, Literaturhinweise, Bildnachweis	89

