

10% Fett

10 % Leistung

10% Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

Der Mythos vom bösen Fett 5

- Ist es sinnvoll, fettarm zu essen oder abzunehmen? 6
- Schlechte Fette und einfache Kohlenhydrate – Futter für die Fettzellen 9
- Kann man mit einer Niedrigfett-Diät den Cholesterinspiegel senken? 13
- Krebs- und Gesundheitstherapie nach Johanna Budwig 14
- Warum ist die Budwigkost vor allem auch eine Gesundheitskost? 15
- Übersicht der essentiellen Aufgaben von Fettsäuren 20

Vom Power-Paket zum ungesunden Kalorienträger 35

- Die industrielle Ölherstellung 35
- Kaltgepresst, unraffiniert und doch gesundheitsschädlich? 37
- Speiseöle sind oft Träger oxidierter Fettsäuren 38

OlioSan: Pressen ohne Sauerstoff und bei max. 28°C – das oxidationsstabilste Verfahren 41

Welches Öl für welchen Zweck? 46

- Was zeichnet eine perfekte Ernährung mit Fettsäuren aus? 47

Beschreibung wichtiger Pflanzenöle 50

- Leinöl (*Linum usitatissimum*) 50
- Walnussöl (*Juglans regia*) 56
- Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*) 58
- Traubenkernöl, Traubenkernextrakt (*Vitis vinifera*) 60
- Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*) 61
- Hagebuttenkernöl (Wildrosenöl, *Rosa mosqueta*) 63
- Sesamöl (*Sesamum indicum*) 65

Schlusswort 67