

HEYNE <

Über den Autor

Der Arzt und habilitierte Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls entschlüsselte die Ursachen verschiedener Erbkrankheiten an nationalen und internationalen Forschungszentren. Aufgrund seiner richtungsweisenden wissenschaftlichen Entdeckungen insbesondere im Bereich der Immunologie sowie Neurologie/Psychiatrie (u.a. gemeinsam mit zwei Nobelpreisträgern) wurde er leitender Genomforscher einer US-Firma und führte später ein deutsches Biotechnologie-Unternehmen. Heute arbeitet Michael Nehls als selbstständiger medizinischer Wissenschaftsautor und Privatdozent. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Ursachen von Zivilisationskrankheiten allgemein verständlich zu erklären, und hält Vorträge an Universitäten und auf Kongressen. Bei Heyne erschienen seine Bestseller *Die Alzheimer-Lüge*, *Alzheimer ist heilbar* und *Die Formel gegen Alzheimer*.

Dr. med. Michael Nehls

DIE ALGENÖL- REVOLUTION

Lebenswichtiges Omega-3 –
Das pflanzliche Lebenselixier
aus dem Meer

Wilhelm Heyne Verlag
München

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem, und darauf weist der Autor ausdrücklich hin, stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Verlag und Autor haften nicht für nachteilige Auswirkungen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 03/2022

Copyright © 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Redaktion: Klaus Gabbert
Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Umschlaggestaltung und Motiv:
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60608-1

www.heyne.de

Meinen Eltern gewidmet

INHALT

Einleitung	9
------------	---

DIE EVOLUTION DES MENSCHLICHEN GEISTES	15
---	-----------

Erleuchtung aus dem Meer	16
Vom Sehen zum Erkennen, Denken und Lernen	23
Vom Fischer und Sammler	32

EIN STREIFZUG DURCH DIE WELT DER FETTSÄUREN	45
--	-----------

Unwissen macht krank	46
Gesättigte Fettsäuren – einfach und gesund	51
Ungesättigte Fettsäuren – komplex und gesund	55
F-Vitamine – ein historisch bedingter Irrtum	58
Das Yin und Yang der essenziellen Fettsäuren	66
Fettsäure-Analyse – ein Tropfen Blut genügt	72
Giftstoffe aus ungesättigten Fettsäuren	81

PANDEMIEN INFOLGE VON AQUATISCHEM OMEGA-3-MANGEL

85

Geistige Entwicklungsstörungen	86
Neurodegenerative Krankheiten	123
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	130
Stoffwechselerkrankungen	135
Krankheiten des Immunsystems	142
Krebserkrankungen	152
Das Alpha und Omega der natürlichen Fitness	162

BEDROHUNG DER WELTGESUNDHEIT

167

Globaler Nährstoffmangel	168
Warum klinische Studien oft mit Vorsicht zu genießen sind	172
Individueller Bedarf an aquatischen Omega-3-Fettsäuren	181
Globaler Omega-3-Mangel	187
Das Meer gibt es nicht mehr her	191
Gift im Fisch	195
Krillöl ist keine nachhaltige Lösung	202

MIT DEM ÖL DER MIKROALGEN RAUS AUS DER GLOBALEN KRISE **207**

Algenöl – das A und O der menschlichen Entwicklung	208
Nachhaltigkeit der Algenölproduktion	219
Mit Algenöl zum vollständigen Fischersatz	230
Algenöl – Bezugsquellen und fünf Rezepte	236

DIE ZUKUNFT EINER FRONTALHIRN- GESCHWÄCHTEN MENSCHHEIT **247**

Warum ein sofortiges Umdenken stattfinden muss	248
Empathieverlust und Selbstzerstörung	257
Algenöl – eine Zukunftschance für uns alle	265

Glossar	268
Dank	271
Anmerkungen	272
Literaturhinweise	308
Register	310
Bildnachweis	319