

insel
für Krebsbetroffene

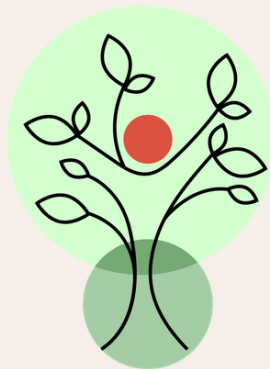
FETTE UND ÖLE FÜR DEINE GESUNDHEIT

Wie die richtigen Fettsäuren deine Zellen,
dein Gehirn und dein Wohlbefinden
stärken.



EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austausch und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschliesslich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH WENN...

... du Fett nicht mehr pauschal vermeiden, sondern besser verstehen möchtest

... du wissen willst, welche Öle und Fette deinem Körper wirklich guttun.

... du dich oft fragst, was "gesundes Fett" im Alltag konkret bedeutet.

... du einfache, alltagstaugliche Schritte suchst, statt komplizierter Ernährungsregeln.

... du mehr Energie, Klarheit und Balance über Ernährung unterstützen möchtest.

INHALT

01

Warum Fett wichtig ist

Zellbaustein
Energieförderer und
Schutzfunktion.

02

Fett ist nicht gleich Fett

Gesättigte, ungesättigte
und Transfette einfach
erklärt.

03

Die besten Fettquellen im Alltag

Welche Lebensmittel und
Öle du bevorzugen kannst.

04

Fette für Gehirn, Immunsystem und Herz

Was Omega-3, Omega-6
und einfach ungesättigte
Fettsäuren leisten.

05

Praktische Übungen für deinen Alltag

Sofort umsetzbare
Reflexionen und Mini-
Routinen

01

WARUM FETT WICHTIG IST

1. Zellbaustein, Energielieferant und Schutzfunktion.

WARUM FETT WICHTIG IST

Fette gehören zu den drei zentralen Makronährstoffen

Der menschlichen Ernährung, neben Kohlenhydraten und Proteinen, und erfüllen im Körper eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen. Obwohl Fett lange Zeit pauschal als „ungesund“ galt, ist heute klar: Ohne Fett kann der menschliche Organismus nicht überleben.

Eine der wichtigsten Aufgaben von Fetten ist die Bereitstellung von Energie.

Mit rund 9 Kilokalorien pro Gramm liefern Fette mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Proteine. Der Körper nutzt Fett daher nicht nur als unmittelbare Energiequelle, sondern auch als langfristigen Energiespeicher. Besonders in Zeiten von Nahrungsmangel oder erhöhtem Energiebedarf greift der Körper auf diese Reserven zurück.

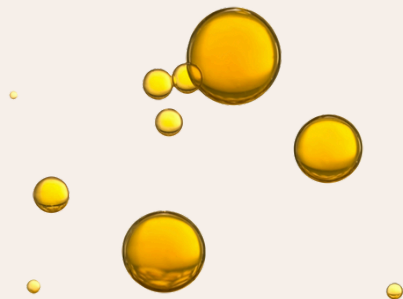
Darüber hinaus sind Fette strukturell unverzichtbar.

Jede einzelne Zelle des menschlichen Körpers ist von einer Zellmembran umgeben, die massgeblich aus Lipiden besteht. Diese Membran sorgt dafür, dass Zellen stabil bleiben, aber gleichzeitig flexibel genug sind, um Stoffe hinein- und herauszulassen.

Ohne ausreichend Fett wäre die Funktion dieser Zellmembranen stark beeinträchtigt.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Die Vitamine A, D, E und K können nur in Verbindung mit Fett optimal aufgenommen und im Körper verwertet werden. Das bedeutet: Selbst eine vitaminreiche Ernährung kann ihre Wirkung nicht vollständig entfalten, wenn gleichzeitig zu wenig Fett aufgenommen wird. Besonders Vitamin D, das eine wichtige Rolle für Knochen, Immunsystem und Hormone spielt, ist auf Fett als „Transportmedium“ angewiesen.



WARUM FETT WICHTIG IST

Auch das Gehirn ist stark auf Fett angewiesen. Etwa 60 % der trockenen Gehirnmasse bestehen aus Fett. Besonders die sogenannten essenziellen Fettsäuren sind entscheidend für die Entwicklung und Funktion des Nervensystems. Sie beeinflussen die Kommunikation zwischen Nervenzellen und sind damit indirekt an Prozessen wie Lernen, Gedächtnisbildung und emotionaler Regulation beteiligt.

Zudem sind Fette an der Hormonproduktion beteiligt.

Viele Hormone, darunter Sexualhormone oder bestimmte Stresshormone, werden aus Fettbausteinen gebildet. Ein langfristiger Mangel an Fett kann daher auch hormonelle Prozesse im Körper beeinflussen.

Zusammengefasst sind Fette also kein „unnötiger Zusatz“, sondern ein fundamentaler Bestandteil des menschlichen Lebens.

Entscheidend ist nicht, ob wir Fett essen, sondern in welcher Qualität und in welcher Menge.



O2

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Gesättigte, ungesättigte und Transfette einfach
erklärt.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Wenn über Fett gesprochen wird,

ist Differenzierung entscheidend. Denn unter dem Begriff „Fett“ verbergen sich sehr unterschiedliche chemische Strukturen mit völlig unterschiedlichen Auswirkungen auf den Körper.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen gesättigten Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren. Diese Kategorien wirken unterschiedlich auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und allgemeine Gesundheit.

Ungesättigte Fettsäuren,

insbesondere einfach und mehrfach ungesättigte, gelten als gesundheitlich besonders wertvoll. Sie kommen vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln und Fisch vor. Sie können unter anderem helfen, den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen und entzündliche Prozesse im Körper zu regulieren. Innerhalb dieser Gruppe spielen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eine besondere Rolle, da sie essenziell sind, also über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Gesättigte Fettsäuren

Sie hingegen finden sich häufig in tierischen Produkten wie Butter, Käse, fettem Fleisch sowie in einigen tropischen Ölen wie Kokosfett. Sie sind nicht per se „schlecht“, sollten aber in der Ernährung nicht übermäßig dominieren. Ein hoher Anteil gesättigter Fettsäuren in der Ernährung wird in vielen Studien mit ungünstigen Blutfettwerten und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.



FETT IST NICHT GLEICH FETT

Transfette

Besonders kritisch sind Transfettsäuren. Diese entstehen vor allem bei industriellen Härtungsprozessen von Pflanzenölen und finden sich häufig in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Backwaren, Fertigprodukten oder frittierten Speisen. Transfette gelten als gesundheitlich besonders ungünstig, da sie sowohl das „schlechte“ LDL-Cholesterin erhöhen als auch das „gute“ HDL-Cholesterin senken können.

Internationale Gesundheitsorganisationen empfehlen daher klar, den Konsum von Transfetten so gering wie möglich zu halten und gesättigte Fette zu begrenzen, während ungesättigte Fette bevorzugt werden sollten. Wichtig ist dabei jedoch immer der Gesamtkontext der Ernährung: Fettqualität wirkt sich besonders stark aus, wenn sie in eine insgesamt ausgewogene Ernährung eingebettet ist.



03

DIE BESTEN FETT- QUELLEN IM ALLTAG

Welche Lebensmittel und Öle du bevorzugen kannst.

DIE BESTEN FETTQUELLEN IM ALLTAG

Eine gesundheitsfördernde Fettzufuhr hängt massgeblich

von der Auswahl der Lebensmittel ab. Es gibt zahlreiche natürliche Quellen, die hochwertige Fettsäuren liefern und gleichzeitig weitere wichtige Nährstoffe enthalten.

Pflanzliche Öle

wie Rapsöl und Olivenöl zählen zu den wichtigsten Fettquellen in einer ausgewogenen Ernährung. Olivenöl enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken können. Rapsöl zeichnet sich durch ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aus und ist daher ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Nüsse und Samen

sind ebenfalls hervorragende Fettlieferanten. Walnüsse beispielsweise enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, während Mandeln und Haselnüsse reich an einfach Omega-6-Fettsäuren sind. Samen wie Leinsamen, Chiasamen oder Sonnenblumenkerne liefern zusätzlich Ballaststoffe, Mineralstoffe und pflanzliche Proteine.

Acocados

stellen eine besondere Fettquelle dar, da sie reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind und gleichzeitig viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Sie tragen dazu bei, Mahlzeiten sättigender und nährstoffreicher zu gestalten.

Fettreicher Fisch

spielt eine wichtige Rolle in der Versorgung mit gesunden Fetten. Sorten wie Lachs, Hering, Makrele oder Sardinen enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), die direkt vom Körper genutzt werden können. Diese Fettsäuren sind für zahlreiche physiologische Prozesse relevant, insbesondere für Herz, Gehirn und Entzündungsregulation.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, regelmässig pflanzliche Öle zu verwenden, Nüsse und Samen in den Alltag zu integrieren und ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu konsumieren. Dabei geht es weniger um strikte Regeln als um eine langfristige, ausgewogene Ernährung, die verschiedene Fettquellen kombiniert.

O4

FETTE FÜR GEHRIN, IMMUNSYSTEM UND HERZ

Was Omega-3, Omega-6 und einfach ungesättigte
Fettsäuren leisten.

WAS FETTE IM KÖRPER TUN

Fette sind weit mehr als nur Energielieferanten.

Sie wirken auf nahezu alle Systeme des menschlichen Körpers ein und beeinflussen sowohl strukturelle als auch funktionelle Prozesse.

Eine der wichtigsten Rollen spielen dabei tierische Omega-3-Fettsäuren. Sie sind Bestandteile von Zellmembranen und beeinflussen deren Flexibilität und Funktionalität. Besonders im Gehirn und im Nervensystem sind sie von grosser Bedeutung, da sie die Signalübertragung zwischen Nervenzellen unterstützen. Darüber hinaus stehen tierische Omega-3-Fettsäuren in Zusammenhang mit entzündungsregulierenden Prozessen im Körper. Sie können dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Botenstoffen zu unterstützen. Dies ist besonders relevant für das Immunsystem, da Entzündungsreaktionen eine zentrale Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern spielen.

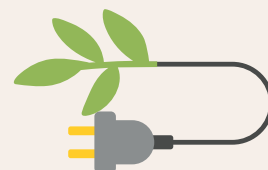
Im Gehirn

sind Fettsäuren ein struktureller Bestandteil der Nervenzellen. Sie beeinflussen die Stabilität von neuronalen Netzwerken und werden mit kognitiven Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernfähigkeit in Verbindung gebracht.

Auch emotionale Prozesse und die Stressverarbeitung werden indirekt durch die Zusammensetzung der Zellmembranen beeinflusst. Darüber hinaus sind Fette an der Produktion und Regulation von Hormonen beteiligt. Viele hormonähnliche Substanzen werden aus Fettbausteinen gebildet. Ein ausgewogenes Fettsäuremuster kann daher auch Auswirkungen auf hormonelle Balance, Stoffwechselprozesse und Energiehaushalt haben.

Wissenschaftliche Studien und Übersichtsarbeiten zeigen immer wieder Zusammenhänge zwischen einer ausreichenden Zufuhr essenzieller Fettsäuren und der normalen Funktion von Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Immunsystem. Dabei ist wichtig zu betonen, dass Fette nicht isoliert wirken, sondern im Zusammenspiel mit der gesamten Ernährung und Lebensweise.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Fette eine zentrale Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit spielen. Entscheidend ist dabei weniger die blosse Menge, sondern vielmehr die Qualität und das Verhältnis der aufgenommenen Fettsäuren.



05

PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DEINEN ALLTAG

Sofort umsetzbare Reflexionen und Mini-Routinen

Reflexion: Mein aktueller Fett-Check

Notiere für einen typischen Tag:

- Welche Fette esse ich regelmässig?
- Wo kommen sie her: Öl, Butter, Käse, Nüsse, Fertigprodukte?

Übung: Fett-Tausch im Alltag

Ersetze in den nächsten 7 Tagen mindestens 3 ungünstige Fettquellen durch bessere Alternativen:

- Butter teilweise durch Raps- oder Olivenöl ersetzen
- Chips durch Nüsse oder Hummus mit Gemüsestücken ersetzen
- Sahnesossen öfter durch Öl, Joghurt oder pflanzliche Alternativen ergänzen

Solche Tauschideen unterstützen die Empfehlung, gesättigte durch ungesättigte Fette zu ersetzen.



Übung: Dein Omega-3-Wochenplan

Plane für diese Woche:

- 2 Mahlzeiten mit fettem Fisch
- 1 Snack mit Walnüssen oder Chiasamen
- 1 Gericht mit Lein- oder Rapsöl

So wird die Versorgung mit wertvollen Fettsäuren alltagstauglich und einfach.

Der Öl-Guide für deine Küche

Lege fest, welches Öl du wofür nutzt:

- Rapsöl für Alltag und warmes Kochen
- Olivenöl für Salate, Gemüse und mediterrane Küche
- Leinöl für kalte Speisen
- Butter nur bewusst und sparsam

Das macht Entscheidungen leichter und verhindert unpassende Verwendung.

Übung: Mein Einkaufs-Check

Gehe beim nächsten Einkauf diese Fragen durch:

- Ist das Produkt reich an ungesättigten Fetten?
- Enthält es viel gesättigtes Fett oder Transfette?
- Gibt es eine einfachere, natürlichere Alternative?

Die Orientierung an Zutaten und Fettqualität hilft besonders bei verarbeiteten Produkten.

Übung: Mein persönlicher 3-Schritte-Plan

Formuliere

- 1 Fettquelle, die ich reduziere
- 1 Fettquelle, die ich bewusst ergänze
- 1 Gewohnheit, die ich dauerhaft beibehalte

So wird aus Wissen ein konkreter, realistisch umsetzbarer Plan.

.....

.....

.....

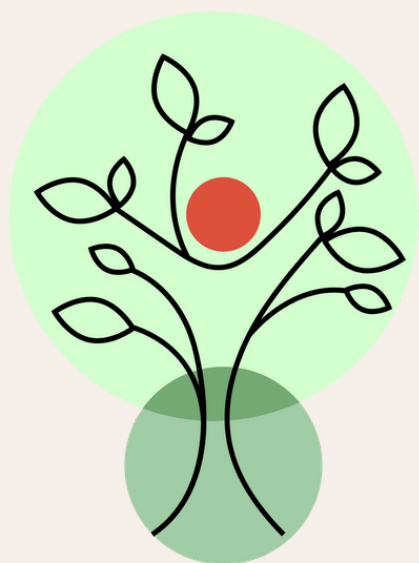
.....

.....

.....

.....

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel
für Krebsbetroffene

© 2026 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschliesslich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.