

Dr. Johanna Budwig-Stiftung

Basisrezepte aus der Öl-Eiweiß-Kost

Gesunde Ernährung zur Vorbeugung
von Zivilisationskrankheiten





Inhalt

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Vorwort	8
Forscherin mit Weitblick	11
Gute Fette – Schlechte Fette	14
Kleine Fettchemie	21
Medizinisch-wissenschaftliche Hintergründe	23
Leinsamen und Leinöl	26
Das Original: Die Budwig-Creme	28
Häufig gestellte Fragen	33
Kleine Ölkunde: Von A bis Z	37
Sechs Frischeregeln für noch mehr Genuss	42
Was ist erlaubt – was sollten Sie meiden	43
Start in Ihre neue Gesundheit	44
So geht es los	48
Die Budwig-Woche	50

Die Rezepte: Öl-Eiweiß-Köstlichkeiten

Das Speisefett »Oleolux«	56
Muttersäfte oder frisch gepresste Säfte	58
Budwig-Creme	62
Budwig-Creme als Chutney-Beilage	73
Saucen	76
Dressings	82
Salate	85
Suppen	102
Getreide	108
Gemüse	122
Kartoffeln	148
Desserts	152
Dr. Johanna Budwig-Stiftung	166
Register	168
Impressum	172



*Die
Öl-Eiweiß-
Kost*



nach Dr. Johanna Budwig

Vorwort

Würde man Dr. Johanna Budwig heute fragen, wie sie ihre Philosophie in einem einzigen kurzen Satz zusammenfasste, antwortete sie vermutlich: »Iss dich gesund.« So einfach. Lebensmittel waren für sie im wahrsten Sinne des Wortes »Lebensmittel« - mit dem Zweck, unsere Lebens-Batterie tagtäglich neu aufzuladen. In unzähligen Publikationen und Vorträgen hat die streitbare Wissenschaftlerin sich vehement für die Aufklärung der Menschen zum Wohle der Volksgesundheit eingesetzt. Ihre Kernaussage war dabei: Iss gute Fette, meide schädliche Fette. Gute Fette sind mehrfach ungesättigte Fette. Man findet sie konzentriert in schonend kaltgepressten Pflanzenölen. Schlechte Fette sind das, was die meisten Menschen in der modernen Welt leider mehrmals täglich zu sich nehmen; z.B. Transfette aus stark verarbeiteten Lebensmitteln und zu hoch erhitzten Pflanzenölen. Johanna Budwig stützte sich dabei auf ihre Forschungsergebnisse aus den 1950er Jahren. Damals entwickelte sie mit der Papierchromatographie ein Verfahren zur Auftrennung von Fettsäuren. Somit wurde die Grundlage geschaffen, um die Bedeutung der Öle und Fette für die Gesundheit zu untersuchen. Johanna Budwig erkannte daraufhin, dass es Fette gibt, die sich

förderlich auf unsere Gesundheit auswirken - und Fette, die Menschen krank machen. Für Johanna Budwig bildeten die gesunden Fette, an erster Stelle qualitativ hochwertiges Leinöl, die Basis unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. »Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel«, war eine oft getätigte Aussage der Fettforscherin. Anders ausgedrückt: Wer das richtige Fett verwendet, bleibt gesund oder wird es wieder, denn mehrfach ungesättigte Fette können starke Effekte auf den Organismus haben, wie man sie für gewöhnlich allein sehr wirksamen Medikamenten zuschreiben würde. In ihren Büchern - etwa »Krebs, ein Fettproblem« oder »Öl-Eiweiß-Kost« - beschreibt Johanna Budwig, wie wichtig nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel ist, sondern auch das zu Hause Kochen an sich. Die Leidenschaft, gut und mit Liebe selbst zu kochen, soll uns, unsere Familie und Freunde tagtäglich begleiten, unsere Sinne beflügeln, positive Gefühle wecken, Wohlbefinden auslösen, uns an unser Zuhause binden und gesunde Nahrung fest verankern. Was aber ist gesunde Nahrung, und was halten wir besser von unserem Organismus fern?

Gute Lebensmittel – und die ordnende Kraft des Leinöls

Womit also sollte im Idealfall unser Einkaufskorb gefüllt sein? Dr. Johanna Budwig empfahl: weniger Fleisch, dafür Obst und Gemüse und daraus hergestellte frisch gepresste Säfte, alles am besten aus biologischer Landwirtschaft. Auf ihrer roten Liste standen neben den industriell verarbeiteten Fetten auch weißer Zucker und zuckerhaltige Produkte.

Tiefkühlkost? Aus biochemischer Sicht scheint die heutige Tiefkühlkost qualitativ hochwertig zu sein. Doch Johanna Budwig stand auch diesem Thema kritisch gegenüber, da die Lebensmittel, physikalisch betrachtet, durch den Tiefkühlprozess langsam ihre lebenswichtige Energie verlieren. Dass Fertignahrung und Fast Food unserem Körper nicht guttun, versteht sich von selbst.

Wenden wir uns erneut den Fetten zu, deren Erforschung die Wissenschaftlerin ihr Leben gewidmet hat: Es gibt gute Fette und schlechte Fette. Auch wenn die Werbung uns etwas anderes weismachen will, ist nach den Forschungsergebnissen von Dr. Johanna Budwig die Härtung von pflanzlichen Fetten gesundheitsschädigend. Aktuelle Studien bestätigen mittlerweile diese Einschätzung. Nicht anders zu bewerten ist die Härtung von tierischem Fett, das von chemisch gemästeten und mit Hormonen behandelten Tieren stammt. Brauchen wir wirklich Margarine auf unserem Speiseplan oder finden wir etwas, das unseren Organismus natürlich mit mehr Energie versorgt? Gibt



Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

es ein »Lebens-Mittel« im Sinne von Dr. Johanna Budwig, das Körper und Seele gesund und glücklich hält und sogar Kranken dabei helfen kann, wieder gesund zu werden?

Als Naturwissenschaftlerin hat Johanna Budwig den wahren Wert von Lebensmitteln im Sinne des Physikers Erwin Schrödinger und seiner Überlegungen zur Entropie betrachtet: Wenn unsere Nahrung auf positive Weise ordnend in unseren Organismus eingreift, dann ist der Wert des Lebensmittels – seine echte Qualität, seine inneren Werte sozusagen – als besonders hoch anzusehen. Leinöl stellte für Johanna Budwig ein ordnendes Prinzip der Güteklasse A dar, Aufräumkommando und Energielieferant zugleich für den menschlichen Körper.

Eines ist sicher, die Ernährung ist der Schlüssel. Sie ist die Grundlage für die

Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Mindestens dreimal täglich haben wir die Möglichkeit, aktiv und bewusst die bestmögliche Versorgung des gesamten Organismus sicherzustellen und so im Rahmen der Vorsorge, des Ausgleichs oder der Genesung das Beste zu erreichen. Von einer abwechslungsreichen, ausgewogenen, möglichst vegetarischen Ernährung profitieren Gesunde und Kranke gleichermaßen. Sie liefert uns bei guter Lebensmittelauswahl alle wichtigen Nährstoffe wie z. B. Fettsäuren, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenschutzstoffe.

Nie war die Versorgungslage besser als heute, deshalb ist es umso verwunderlicher, dass gerade in Zeiten des Wohlstandes die Zahl der sogenannten Zivilisationserkrankungen stetig zunimmt. Doch was sich für viele als Erscheinung der Neuzeit darstellt, ist ein Problem, welches Dr. Johanna Budwig bereits 1952 erkannte.



Forscherin mit Weitblick

Dr. Johanna Budwig ist heute aufgrund der von ihr konzipierten Öl-Eiweiß-Kost weltweit bekannt. Der für den Nobelpreis nominierten Wissenschaftlerin gelang 1950 erstmals die Isolierung der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Zudem deckte sie die schädliche Wirkung von Transfetten auf.



Johanna Budwig wurde 1908 geboren und wuchs nach dem Tod ihrer Mutter im Waisenhaus der Diakonissenanstalt Kaiserswerth auf. Nach dem Abitur studierte sie in den 1930er Jahren in Königsberg und Münster Pharmazie, wobei schon hier ihr Interesse an der Fettchemie erwachte. Nach ihrer Promotion leitete die junge Frau während des Zweiten Weltkrieges die Anstaltsapotheke in Kaiserswerth, anschließend bewarb sie sich am Insti-

tut für Fettforschung in Münster, um weiter wissenschaftlich zu forschen. Für Dr. Johanna Budwig hatte ein Fett eine ganz besondere Bedeutung - das Leinöl: »Mir ist kein Fett bekannt geworden, das die außergewöhnlich günstige, intensive Wirkung des Leinöls erreicht«, sagte sie. Damals machte die talentierte Chemikerin einen gewaltigen Karrieresprung, als ihr als erster Wissenschaftlerin die Trennung der Alpha-Linolensäure (die charakteristische Fettsäure des Leinöls) gelang.

Als Obergutachterin für Arzneimittel und Fette war Johanna Budwig zu Beginn der 1950er Jahre im Bundesinstitut für Fettforschung in Münster tätig. Im Rahmen ihrer Forschungsarbeit entdeckte sie neben den gesundheitsfördernden Aspekten der mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch die Schädlichkeit der Transfettsäuren, Fettsäuren, die bei der Fetthärtung und bei der Hoherhitzung von Ölen und Fetten entstehen.

Sie war die erste Wissenschaftlerin, die eine Anwendung der Papierchromatographie auf dem Fettgebiet erarbeitete und so erstmalig Fette in ihre Bestandteile, die einzelnen Fettsäuren, auftrennen konnte.

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Diese wesentliche Analysemethode fehlte der Fettwissenschaft bis 1949 und wurde mit der Veröffentlichung auf dem internationalen Fettkongress in München 1950 entsprechend gewürdigt. Das neue Verfahren konnte nun auch erstmals in der medizinischen Forschung eingesetzt werden, um den Nutzen und auch die Schädlichkeit der unterschiedlichen Fettsäuren in menschlichen Zellen zu beobachten, zu bestimmen und zu analysieren.

In ihrem Einsatz und ihrem Engagement gegen schädigende Stoffe in Lebensmitteln im Sinne der Haltbarmachung war Johanna Budwig unermüdlich und sehr konsequent. Diese Beharrlichkeit kostete sie letztendlich ihre Stellung im Bundesinstitut für Fettforschung, da sie sich, angetrieben durch ihre Forschungsergebnisse, vehement in schriftlicher und mündlicher Auseinandersetzung mit der Margarineindustrie und der Politik befand. Auseinandersetzungen, Anfeindungen und Gegendarstellungen gehörten längst zur Routine in Johanna Budwigs Forscherleben. Und wenn es der guten Sache diente, ließ sie sich auch nicht beirren.

Sie arbeitete unabhängig weiter, entwickelte ein Ernährungs- und Gesundheitskonzept, ließ ihre Erkenntnisse in Vorträge und selbstverfasste Bücher einfließen und konnte mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin ihr Konzept zur Gesunderhaltung und Therapie erfolgreich in der Arbeit mit Patienten einsetzen. Der Großteil der Patienten, die sich an Johanna Budwig wandten, war an Krebs erkrankt. In ihrem Buch »Fettsyndrom« beschreibt sie ausführlich die Wirksamkeit ihrer Öl-Eiweiß-Kost auf unterschiedliche Organe und Organsysteme. Sie wies darauf hin, dass diese Art der Ernährung außerdem hilfreich ist in der Vermeidung und Behandlung verschiedener Zivilisationserkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Demenz und Depressionen. Besonders gut sprechen nach Aussagen von Johanna Budwig das Gehirn und das Nervensystem auf eine Ernährungsumstellung im Sinne der Öl-Eiweiß-Kost an.

Dr. Johanna Budwig richtete ihre Ernährungsempfehlungen an gesunde und kran-



ke Menschen. Die Unterschiede in den Ernährungsvorschriften hat sie in zwei selbstverfassten Büchern dargestellt und mit entsprechenden Rezepten zur Umsetzung bereichert:

»Krebs, ein Fettproblem« für Menschen, die ihre Gesundheit erhalten wollen oder leichte Befindlichkeitsstörungen spüren, und »Öl-Eiweiß-Kost« für Menschen mit unterschiedlichen, zum Teil schwersten Erkrankungen.

Für Johanna Budwig waren die falschen Fette das größte Übel in der zunehmend industrialisierten Nahrung. Aus ihrer Sicht sind es die Öle und Fette, die alle Lebensfunktionen des Menschen beeinflussen, positiv und negativ, je nach Art des Fettes. Sie sieht die Basis der unterschiedlichsten Erkrankungen ursächlich in einem gestörten Fettstoffwechsel, sichtbar in der Ansammlung und Aussonderung von schlechten Fetten in Zellen und Geweben, an Störungen in der Sauerstoffaufnahme und der Sauerstoffverwertung der Zelle, an gestörten Wachstums- und Ausschei-

dungsvorgängen. Durch eine konsequent veränderte Ernährungs- und Lebensweise lassen sich aus ihrer Sicht diese Stoffwechselstörungen in einen gesunden, harmonisch ablaufenden Stoffwechsel zurückführen.

Heller Verstand bis ins hohe Alter

Aufgrund ihrer Ansichten auf dem Feld der Krebsforschung wurde Dr. Johanna Budwig von der Schulmedizin jedoch immer wieder herausgefordert und in zahlreiche Prozesse getrieben. Dennoch erlahmten ihr heller Verstand und ihr Arbeitseifer erst mit über 90 Jahren. Bis dahin kerngesund, erholte sie sich nur schwer von einer Schenkelhalsfraktur und starb 2003 im Alter von 95 Jahren. Johanna Budwig hinterlässt uns mit ihren zahlreichen Schriften ein durchdachtes Gesundheitskonzept, das der Gesundheitsvorsorge ebenso wie der Behandlung akuter und chronischer Krankheiten dient.



Gute Fette – Schlechte Fette *und ein besonderes Verhältnis*

**Omega-3 – so heißt das Zauberwort der Öl-Eiweiß-Kost von Dr. Johanna Budwig:
Diese wertvolle essenzielle Fettsäure ist in großen Mengen im Leinöl
enthalten und kann im wahrsten Sinne des Wortes zu einer Frischzellenkur
verhelfen. Sind Abermillionen Zellen neu aktiviert, ist der menschliche
Organismus gut geschützt gegen Krankheiten und voller Energie und Lebens-
kraft – Omega-3, eindeutig, ein gutes Fett!**

Gute Fette: Omega-3-Fettsäuren

In der Mitte des letzten Jahrhunderts war sich die Wissenschaft noch einig: Fett ist ungesund für Herz und Gefäße. Und zwar Fett im Allgemeinen und tierisches Fett im Besonderen. Dieses Dogma hat sich lange gehalten und geistert auch heutzutage noch durch die Köpfe vieler Menschen. Mit dem Wort »Fett« verbindet man meistens nichts Positives. Aber es gibt sie, die äußerst gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Eine Änderung in der negativen Sicht auf Öle und Fette erfolgte im Rahmen einer Grönland-Expedition, die 1970 von den dänischen Forschern Dr. Hans Olaf Bang und Dr. Jørn Dyerberg durchgeführt wurde. Das Forscherteam untersuchte u. a. die Ernährungsgewohnheiten der grönländischen Inuit. Die Forscher vermuteten, dass die großen Mengen an Fetten tierischen Ursprungs, die vor allem in Form von Robbenfleisch

und Walfischspeck Bestandteil des Speiseplans der Inuit waren, verantwortlich waren für das geringe Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der Grund für die starken Herzen der Eskimos scheint im Fisch selbst zu liegen – und zwar in den in ihm enthaltenen Omega-3-Fettsäuren. Insbesondere Kaltwasser-Meeresfische enthalten diese in besonders hohen Anteilen. Die Fische wiederum bekommen den gesunden Stoff ebenfalls über ihre Ernährung: Ihre Lieblingsspeise, verschiedene Algen- und Planktonarten, hat sich im Laufe der Evolution den kalten Temperaturen im Polarmeer angepasst und die Omega-3-Fettsäuren als eine Art Frostschutzmittel benutzt. Die Kleinstlebewesen bauen extrem viele der langkettigen ungesättigten Fettsäuren in ihre Zellwände ein, was diese auch bei Minusgraden flexibel und geschmeidig hält. Und eigentlich ist die Wirkung bei uns Menschen ganz ähnlich: Omega-3 macht unsere Zellen weicher und geschmeidiger. Das

verändert z.B. die Viskosität des Blutes – es wird dünnflüssiger. Außerdem wirken Omega-3-Fettsäuren gefäßerweiternd, wodurch der Blutdruck gesenkt wird. Flexible Zellen in den Gefäßwänden geben geschmeidig nach, wenn aufgrund von physiologischen Anforderungen der Blutdruck kurzfristig steigt. Aber nicht nur das Herz-Kreislauf-System profitiert von einem omega-3-reichen Speiseplan. Eine gute Versorgung spiegelt sich ebenfalls in einer gesunden, weichen Haut. Doch nicht nur das sichtbare Hautbild wird positiv beeinflusst, auch die Funktion unserer inneren Häute, der Schleimhäute, wird verbessert. Davon profitieren alle inneren Organe, die mit einer Schleimhaut ausgekleidet sind, wie z.B. der gesamte Verdauungstrakt, vom Mund über die Speiseröhre bis zu Magen und Darm, aber auch unsere Nase, die Lunge, die Harnwege, die Blase und die Geschlechtsorgane.

Die positiven Wirkungen auf Zellmembranen, Organe und Organsysteme sind vielfältig. Der Mensch besteht aus 80-100 Billionen Körperzellen. Jede Sekunde laufen 100 000 Stoffwechselfvorgänge in jeder einzelnen Zelle ab. Stoffe werden ab-, auf- und umgebaut. Die Zellmembranen haben einen maßgeblichen Einfluss auf das gute Gelingen, den reibungslosen Ablauf all dieser Prozesse. Kein Wunder also, wenn sich nachweislich viele Erkrankungen durch diese wesentlichen Nahrungsbestandteile, die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, zum Positiven wenden lassen. Die guten Fette gelangen hauptsächlich über

unsere Nahrung in unsere Zellen. Wir essen fettreichen Fisch, Nüsse und Saaten und bereichern unsere Salate mit omega-3-reichen Pflanzenölen an. Die lebenswichtige Omega-3-Fettsäure des Leinöls kann unser Körper nicht selbst aufbauen, daher müssen wir diese essenzielle Fettsäure zwingend mit unserer Nahrung zu uns nehmen. Die anderen Omega-3-Fettsäuren, die der Mensch über fettreiche Fische und bestimmte Algen zu sich nimmt, kann unser Organismus nur in sehr kleinen Mengen synthetisieren und wird zudem durch eine Reihe unterschiedlicher Faktoren davon abgehalten.

Ein besonderes Verhältnis: das Omega-6/Omega-3- Verhältnis

Der größte Störfaktor in der Synthese der hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist ein Überangebot an Omega-6-Fettsäuren in unserer Ernährung. In pflanzlichen Ölen wie Distelöl oder Sonnenblumenöl ist in hohen Anteilen die Omega-6-Linolsäure enthalten. Linolsäure ist genauso lebenswichtig wie die Alpha-Linolensäure (ALA). Auch diese Fettsäure ist für den Men-



schen essenziell, da unser Organismus sie nicht selbst herstellen kann. Allerdings ist die Linolsäure in vielen Lebensmitteln enthalten und in der Summe des Tages bekommen wir eher zu viel als zu wenig davon. Dieses Zuviel blockiert dann unsere Omega-3-Synthese. Der hohe Anteil an tierischer Nahrung bringt teils enorme Mengen der, negativ zu bewertenden, Omega-6-Arachidonsäure in den Körper. In der modernen Ernährung fehlt es einerseits an der essenziellen Omega-3-Fettsäure und zusätzlich wird unser eigener Stoffwechsel durch zu hohe Mengen Omega-6 in der Nahrung gestört. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind Gegenspieler, wenn es darum geht, mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzubauen. Beide Fettsäure-Familien nutzen zum Aufbau ihrer Artverwandten dieselben Enzyme. Überwiegen die Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung, sind nicht genügend Enzyme für den Aufbau der höher ungesättigten Omega-3-Fettsäuren vorhanden.

Eine gute Quelle für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind fettreiche Fische. Doch deren Qualität und die



Qualität des Fischfangs allgemein lassen heutzutage sehr zu wünschen übrig. Kann man hinsichtlich dieser Umstände und mit Blick auf Ökologie und Umweltschutz heute reinen Gewissens noch 1-2 x pro Woche fettreichen Seefisch essen? Und wie sieht es eigentlich im Bereich der Aquakulturen aus? Können Fische aus Aquakultur eine echte Alternative zu Seefisch sein?

Aquakultur gewinnt zunehmend an Bedeutung im Hinblick auf die Überfischung der Meere. Nicht selten überwiegt mittlerweile in der Fischtheke der Anteil an Fischen aus Aquakultur. Und natürlich gibt es Probleme, wenn Fische in Massen gezüchtet werden. Die meisten Aquakulturen werden an den Küsten errichtet. Fischfutter und Fäkalien belasten die flachen Küstengewässer und können diese in stinkende Kloaken verwandeln. Oftmals werden die Fische auf so engem Raum gehalten, dass Krankheitserreger sich rasend schnell ausbreiten, was einen hohen Antibiotika-Einsatz zur Folge hat. Werden die Fische mit omega-6-lastigen Fertigfutter-Pellets gefüttert, fehlt ihnen definitiv ihre natürliche Omega-3-Quelle, das Plankton und die Algen, um ein omega-3-reiches Gewebe aufzubauen. In der Massentierhaltung, egal ob es sich um Fisch oder Fleisch handelt, entstehen Produkte, die einerseits durch Antibiotika, Fungizide, Pestizide etc. belastet sind und andererseits nicht mehr die naturgegebenen Inhaltsstoffe bereitstellen. Das Fettsäuremuster im Gewebe von Tieren aus biologischer Tierhaltung und Fütterung ist deutlich besser als das von Tieren aus konventioneller Stall-

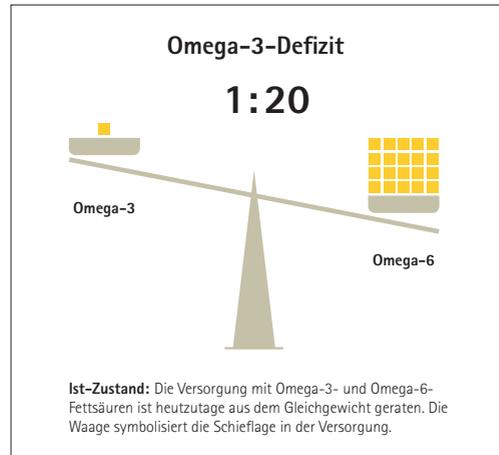
Gute Fette – schlechte Fette

haltung und Fütterung. Die Milchprodukte aus ökologischer Landwirtschaft enthalten aufgrund des artgerechten Umgangs noch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, in Produkten aus konventioneller Landwirtschaft fallen diese gering aus.

Es ist kaum zu glauben. Wir leben augenscheinlich im Schlaraffenland und scheinen doch an unterschiedlichsten Stellen, hier deutlich bei der Omega-3-Versorgung, aber auch bei Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenschutzstoffen in eine Unterversorgung zu geraten. Ein wesentlicher Faktor, der sich blockierend auf unsere Enzymbildung und die Fähigkeit zur ausreichenden Omega-3-Synthese auswirken kann, ist genau hier anzusiedeln, im Mangel an Mikro-Nährstoffen. Mikro-Nährstoffe wie z. B. die Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente sind in unserem Stoffwechsel häufig als Partner der unterschiedlichen Enzyme aktiv. Die Enzyme können nicht aktiv werden, wenn ihre Partner fehlen.

Weitere Faktoren wie z. B. ein hoher Insulinspiegel, Medikamente wie z. B. Glucocorticoide, Rauchen oder auch das Alter können dafür sorgen, dass unsere Eigensynthese nicht optimal funktioniert.

Insgesamt wirken ALA, DHA und EPA tendenziell entzündlich, blutverdünnend, antiarrhythmisch und schmerzlindernd. Die Arachidonsäure hingegen fördert Entzündungs- und Schmerzprozesse und lässt den Blutdruck steigen. Entscheidend ist das Gleichgewicht in der Synthese



der Signalstoffe, die aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gebildet werden. In der Nahrung unserer Vorfahren betrug das Verhältnis der essenziellen Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren noch 3-2:1, heutzutage liegt das durchschnittliche Verhältnis in Deutschland, der Schweiz, in Österreich oder in den USA bei ca. 15-20:1.

An dieser Stelle wird deutlich, dass jeder Einzelne auf dieses Missverhältnis Einfluss nehmen kann:

Omega-6-Fettsäuren reduzieren und Omega-3-Fettsäuren erhöhen. Wie ist das zu erreichen? – Z. B. durch deutlich weniger Fleisch und Wurstwaren in unserer täglichen Ernährung, durch Reduzierung der omega-6-reichen Pflanzenöle, wie z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, und durch die tägliche Versorgung mit omega-3-reichen Ölen und Ölkombinationen. Von diesen einfachen Veränderungen in unserer Ernährung profitiert nicht nur unsere Gesundheit, sondern die Gesundheit unseres Planeten gleichermaßen.

Die positiven Wirkungen auf die Gesundheit

Mittlerweile gibt es zahlreiche Forschungsergebnisse, die den positiven Nutzen der Omega-3-Fettsäuren beweisen. Sie senken unter anderem das Herzinfarktrisiko und können chronisch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Allergien, Darm-, Haut- oder Autoimmunerkrankungen deutlich verbessern. Darüber hinaus wird erörtert, in welchem Maße Omega-3-Fettsäuren unterschiedliche psychische und neurologische Erkrankungen lindern können.

Es ist erwiesen, dass Omega-3-Fettsäuren eine große Rolle bei der Gehirnentwicklung und der Ausbildung der Sehkraft von Säuglingen spielen. Kinder, die während der Schwangerschaft durch die Mutter sehr gut mit Omega-3-Fettsäuren versorgt wurden, können über bessere kognitive

und motorische Fähigkeiten verfügen. Auch das Sprachvermögen der Kinder verbessert sich durch diese Fette. Daher sollten gerade schwangere Frauen auf eine sehr gute Zufuhr dieser lebenswichtigen Fettsäuren achten.

Schlechte Fette: Transfettsäuren

Mit der Entdeckung der Transfette in der Margarine und der Erkenntnis über deren schädliche gesundheitliche Wirkungen trat Johanna Budwig schon Mitte des letzten Jahrhunderts den Kampf gegen diese schlechte Fette an. Sie wandte sich mit der Forderung, Transfette zum Schutze des Verbrauchers aus der Margarine zu verbannen, vehement an die Lebensmittelindustrie und Politik, leider ohne Erfolg. Mittlerweile werden andere Verfahren zur Herstellung von Margarine genutzt, weshalb die Transfettgehalte heute deutlich reduziert und einige Margarinen praktisch frei von Transfettsäuren sind. Heutzutage wird mittels Umesterung aus einem Pflanzenöl eine streichfähige Margarine konstruiert. Die Umesterung ist ein technisches Verfahren, welches durch die Veränderung des Schmelzpunktes die Konsistenz von Öl-Fett-Mischungen beeinflusst. Sie ist ebenso ein Eingriff in den chemischen Aufbau eines Fettes, was aus Johanna Budwigs Sicht strikt abzulehnen ist. Bei der Umesterung wird ebenfalls mit hohen Temperaturen gearbeitet. Unter

Gute Fette – schlechte Fette

Zusatz eines Katalysators werden Fettsäuren vom Glycerin abgetrennt, hinzugefügt oder vertauscht.

Gegenwärtig zeigen sich industriell gehärtete Pflanzenfette als Hauptquelle von Transfettsäuren. Beim Fetthärtungsprozess werden aus flüssigen Pflanzenölen streichfähige bis feste Fette hergestellt. In Frittier-, Back- oder Bratfetten können zum Teil hohe Mengen an Transfetten enthalten sein. Sie lassen sich in Backwaren wie Blätterteig, Kuchen oder Keksen, Nuss-Nugat-Cremes, Süßigkeiten, Fertiggerichten, Fertigpizzen, frittierten Kartoffelprodukten wie Chips und Pommes frites oder würzigen Snacks finden.

Einheitliche gesetzliche Regelungen zum Schutze des Verbrauchers gibt es in der Europäischen Union bis heute nicht. Lediglich bei Babykost und beim Olivenöl konnte sich die EU bisher auf einen einheitlichen Grenzwert einigen. Die zulässige Höchstmenge liegt hier bei höchstens 4 g Transfettsäuren pro 100 g Fett. In Dänemark gilt seit 2003 die gesetzliche Regelung, dass industriell hergestellte Produkte nicht mehr als 2 g Transfettsäuren pro 100 g Fett enthalten dürfen. Außerdem ist der Verkauf von Nahrungsmitteln mit mehr als 2% Transfettsäuren untersagt.

In den USA muss der Transfett-Gehalt seit dem 1. Januar 2006 auf allen Lebensmittelverpackungen deklariert werden. Zudem gibt es einen Beschluss der Gesundheitsbehörde der Stadt New York, Transfette aus der Gastronomie und der Gemeinschafts-

»Streng verboten sind Konditorwaren, vor allen Dingen die sogenannten »Teilchen«, da diese sehr häufig mit schädlichen, biologisch wertlosen Fetten zubereitet sind.«

Dr. Johanna Budwig

verpflegung zu verbannen. Restaurants, Bäckereien und Fast-Food-Betriebe müssen den Anteil von Transfettsäuren in den zubereiteten Speisen auf weniger als 1/2 g pro 100 g Fett reduzieren.

Die Schweiz hat mit dem 1. April 2008 eine Reduzierung der Transfettsäuren in pflanzlichen Speisefetten mit einem Richtwert von 2 g pro 100 g Gesamtfett eingeführt.

Transfettsäuren entstehen dann, wenn die Fetthärtung nicht vollständig erfolgt ist. Bei einer vollständig durchgeführten Fetthärtung werden alle Doppelbindungen in gesättigte Bindungen überführt.

Auf dem Lebensmitteletikett der EU müssen Transfette nicht ausgewiesen werden. Sie können sich auf dem Etikett hinter folgenden Begriffen verstecken: gehärtete oder teilgehärtete Fette, hydrierte oder teilhydrierte Fette.

Transfette sind den gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr ähnlich, denn sie waren vor ihrer chemischen Verwandlung gesund und mehrfach ungesättigt. Deshalb nutzt unser Körper sie ebenso gerne. Er kann sie nicht als »schädlich für die Gesundheit« identifizieren und ihre »Aufnahme verweigern« – mit fatalen Folgen.

Die negativen Wirkungen auf die Gesundheit

An erster Stelle der Krankheiten, für die Transfettsäuren mitverantwortlich gemacht werden, stehen Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es folgen Übergewicht, Diabetes, Krebs und Alzheimer/Demenz. Es ist davon auszugehen, dass diese Fettsäuren ebenso an der Entstehung von weiteren Erkrankungen beteiligt sind. Außerdem scheinen Transfette Auswirkungen auf Wachstum und Entwicklung des ungeborenen und gestillten Kindes zu haben. Holländische Wissenschaftler der Arbeitsgruppe Early Nutrition and Development des niederländischen Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) fanden 2006 einen Zusammenhang zwischen pränataler Ernährung und der Motorik des sich entwickelnden Kindes. Es zeigte sich, dass die Babys, die vor der Geburt über die Nabelschnur sehr gut mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt wurden, geschmeidiger und weniger steif und unbeholfen in ihren Bewegungen waren als Kinder, die während der Schwangerschaft zu viele Transfettsäuren über das Blut aufnahmen.

Wie kommt es zu den unterschiedlichen negativen Auswirkungen?

Transfettsäuren erhöhen den Anteil des LDL-Cholesterins, also des »schlechten« Cholesterins, und senken den Gehalt des

HDL-Cholesterins, des gefäßschützenden Cholesterins, im Blut. Darüber hinaus erhöhen sie die Triglycerid-Werte.

Letztendlich vergrößert sich das Risiko für Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Für den Körper sind die Transfettsäuren genauso gut verwertbar wie wertvolle mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Er erkennt das gesundheitsschädigende Potential in ihnen nicht. Er nutzt sie als Bausteine, die er in seine Zellmembranen einbaut. Dort stören sie wichtige Stoffwechselfunktionen, wie die Regulierung des Blutzuckers und des Blutdrucks oder Entzündungs- und Immunreaktionen. Sie machen die Zellen starr und unbeweglich und zeigen sich eindeutig als schlechtes Fett! Diese Fette sollten Sie meiden, wenn Ihnen Ihre Gesundheit **am Herzen** liegt.

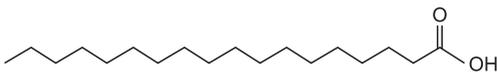
»Das Wohlbefinden von Mensch und Tier ist natürlich von der Nahrung entscheidend abhängig. Die Auswirkung, speziell der Fettnahrung, überträgt sich – wie nachgewiesen wurde – auch auf den Gesundheitszustand der Nachkommen.«

Dr. Johanna Budwig

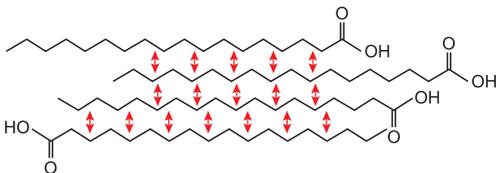
Kleine Fettchemie oder was bedeutet eigentlich gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt?

Fette sind aus unserer täglichen Ernährung nicht wegzudenken. Wir kennen sie alle. Es sind komplexe organische Moleküle, die in verschiedenen Formen in der Natur vorkommen. Fette können gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt sein.

Gesättigte Fettsäuren sind gerade kettenförmige Moleküle. Gesättigt bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle Atome des Moleküls einfach miteinander verbunden sind. Zwischen diesen geraden Fettsäuremolekülen gibt es starke Anziehungskräfte. Deshalb bilden gesättigte Fettsäuren gerne feste Fette. Diese Fette sind in der Regel bei Raumtemperatur fest, wie z. B. Butter, Kokos- oder Palmfett.

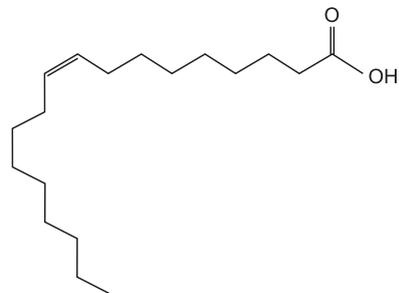


Gesättigte Fettsäure: Stearinsäure



Starke Anziehungskräfte zwischen gesättigten Fettsäuren sorgen für feste Fette.

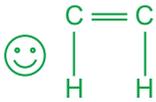
Ist innerhalb des Fettsäuremoleküls ein Atom in doppelter Bindung an das nächste gebunden, entsteht an dieser Stelle ein Knick im Molekül. Man spricht in diesem Fall von einer ungesättigten Bindung, da einer der doppelt gebundenen Bindungsarme (C=C) auch mit einem anderen Atom reagieren kann. Die Veränderung im Molekül sorgt für weniger Anziehung zwischen den Molekülen und hat Auswirkungen auf die zuvor genannte Festigkeit. Das Fett ist bei Raumtemperatur flüssig. Es wird zum Öl, wie z. B. Olivenöl, welches zu 75% aus der einfach ungesättigten Ölsäure besteht.



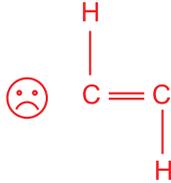
Einfach ungesättigte Fettsäure: Ölsäure

Je nachdem, ob die Wasserstoffatome (H) sich an den durch die Doppelbindung verknüpften Kohlenstoffatomen (C) auf der »gleichen Seite« oder auf den »entgegengesetzten Seiten« befinden, spricht man

von einer cis- oder einer trans-Bindung. Liegt im Fettsäuremolekül mindestens eine trans-Bindung vor, so spricht man von einer Transfettsäure.

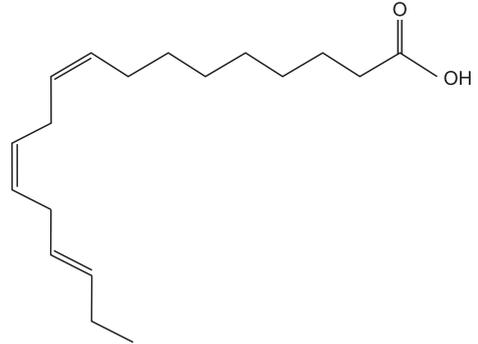
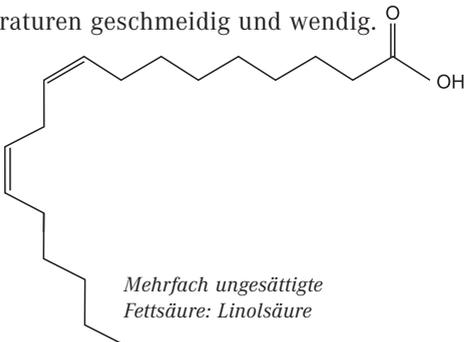


cis-Bindung



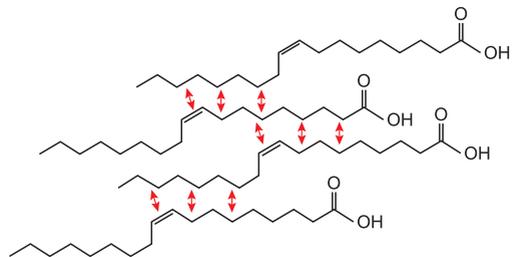
trans-Bindung

In den mehrfach ungesättigten Fettsäuren liegen gleich mehrere Doppelbindungen vor, die zu weiteren Unregelmäßigkeiten im Molekül führen. Dadurch verringert sich die Anziehungskraft zwischen den Molekülen, mit dem Effekt, dass die Verflüssigung sich verstärkt. Das Öl wirkt dünnflüssiger. Leinöl mit einem Omega-3-Gehalt von über 55% ist auch im Gefrierschrank bei -18°C noch flüssig. Ein Frostschutzeffekt, der auch bei Kaltwasserfischen zum Tragen kommt. Diese haben hoch ungesättigte Omega-3-Fettsäuren mit vier bis sechs Doppelbindungen in ihre Zellmembranen eingebaut und bleiben so bei eiskalten Temperaturen geschmeidig und wendig.



Mehrfach ungesättigte Fettsäure: Linolensäure

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben eine voluminöse, raumgreifende Struktur, welche zu größerer Elastizität der Moleküle beiträgt. Transfettsäuren hingegen weisen eine ähnlich langgestreckte Struktur wie gesättigte Fettsäuren auf. Das hat natürlich Auswirkungen auf unsere Zellen und ihre Funktionen, wenn anstelle der raumgreifenden, flexiblen Omega-3-Fettsäuren starre Transfettsäuren in unsere Zellmembranen eingebaut werden.



Beispiel Palmitinsäure: Weniger Anziehungskräfte zwischen ungesättigten Fettsäuren bilden flüssige Öle.

Medizinisch-wissenschaftliche Hintergründe oder: Wie Ernährung zum Schutzschild gegen die Zivilisationserkrankungen unserer Zeit wird

Unsere 80-100 Billionen Zellen im Körper bestehen größtenteils aus Fett und Eiweiß. Mehrere Millionen Körperzellen sterben täglich und werden neu gebildet. In allen Zellmembranen sind in unterschiedlichen Anteilen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Es gibt Organe und Organsysteme, wie z. B. das Auge, das Herz, das Gehirn und auch das Nervensystem, die besonders viel der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) in ihren Membranen enthalten. Dort ist sie eine für die Aufgabe des Organs wesentliche strukturgebende Fettsäure.

Einige Wirkungsweisen von Omega-3-Fettsäuren:

- ▶ für den gesunden Zellstoffwechsel
- ▶ für die Versorgung der Gelenke
- ▶ für die Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut, Schleimhäuten und Haaren
- ▶ für die Steuerung gesunden Zellwachstums
- ▶ für die Regulierung des Hormonhaushaltes
- ▶ zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose
- ▶ zur Stabilisierung des Immunsystems

- ▶ zur Harmonisierung der Blutfettwerte
- ▶ zur Senkung des Blutdrucks
- ▶ zur Förderung der Leistungsfähigkeit
- ▶ um das Risiko für Herzrhythmusstörungen zu mindern
- ▶ um Schmerz zu reduzieren
- ▶ um Entzündungen zu hemmen

Jede einzelne Zelle ist in der Lage, hormonartige Substanzen zu bilden, die als Immunmodulatoren wirken und an entzündlichen Prozessen im Körper beteiligt sind.

Damit beeinflussen sie entscheidend unseren Stoffwechsel, das Immunsystem, den Blutdruck, die Blutgerinnung oder Entzündungs- und Schmerzprozesse. Und sie sind alle Produkte des Stoffwechsels von mehrfach ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Mit der Nahrung nehmen wir z. B. die Omega-6-Linolsäure zu uns. In unserem Körper werden in mehreren Schritten über eine Verlängerung der Fettsäure und über das zusätzliche Einfügen von Doppelbindungen andere Omega-6-Fettsäuren aufgebaut. Diese Prozesse

werden immer durch Enzyme veranlasst. Am Ende steht die Omega-6-Arachidonsäure. Diese Fettsäure kommt ausschließlich in tierischem Gewebe vor. Wir nehmen sie direkt über Fleisch und Fleischprodukte in teils enormen Mengen auf, und das täglich. Dann wird sie sehr effektiv in Zellmembranen eingebaut und kommt bei hohem Angebot in den Zellen auch schnell zum Einsatz. Die vermehrte Bildung von hormonartigen Stoffen aus Arachidonsäure wirkt u. a. entzündungsfördernd, schmerzverstärkend, gerinnungsfördernd, gefäßverengend und allergiefördernd.

Dem gegenüber steht eine Gruppe von Substanzen, die aus den Omega-3-Fettsäuren gebildet werden, mit z.T. gegensätzlichen Wirkungen. Die Basis dieser körpereigenen Synthese bildet hier die Omega-3-Alpha-Linolensäure. Aus ihr werden ebenfalls in mehreren Schritten, ausgelöst durch dieselben Enzyme, andere Omega-3-Fettsäuren aufgebaut, bis am Ende die EPA und die DHA stehen. Sie bilden die Ausgangsstoffe zur Synthese von hormonartigen Substanzen, die z.B. entzündungshemmend, antithrombotisch, gefäßerweiternd, schmerzlindernd oder die Allergieneigung senkend wirken. Vorausgesetzt, die Enzyme werden nicht durch ein Überangebot an Omega-6- oder Transfettsäuren blockiert.

Viele unserer heutigen Zivilisationserkrankungen gehen einher mit einer erhöhten Synthese der hormonartigen Stoffe, die aus der Arachidonsäure entstehen. Es

fehlen die natürlichen Gegenspieler, die Omega-3-Fettsäuren, um überschießende Immunreaktionen, wie z.B. bei chronisch entzündlichen Haut- oder Darmerkrankungen, chronisch entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Allergien, Multipler Sklerose oder Asthma bronchiale zu beruhigen, entzündliche Veränderungen in den Gefäßen, die zu Arteriosklerose führen, zu vermeiden oder die Sensibilität der Insulinrezeptoren zur Regulierung des Blutzuckers zu verbessern und damit Diabetes Typ 2 positiv zu beeinflussen.

Im Hintergrund dieser und weiterer Zivilisationserkrankungen läuft zu jeder Sekunde dieses Programm ab.

Die Synthese dieser vielfältigen Stoffe wird heutzutage bei einigen Zivilisationskrankheiten medizinisch gehemmt. Sehr erfolgreich ist z.B. das niedrig dosierte Aspirin als Hemmstoff der Synthese zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall bei Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Glucocorticoide wie das Cortison, das häufig bei Entzündungen aller Art wie z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Rheuma, Neurodermitis oder Psoriasis zum Einsatz kommt, hemmen bereits die Freisetzung der Arachidonsäure aus den Zellmembranen und blockieren so die Bildung der entzündungsfördernden Stoffe.

Da dieser Medikamenteneinsatz auch immer mit Nebenwirkungen einhergeht, lohnt es sich, unterstützend den natürlichen Weg über die omega-3-reichen Lebensmittel zu gehen und zudem belastende Stoffe wie z.B. Transfette zu meiden.

Die Synthese der hormonartigen Botenstoffe

Botenstoff-Synthese auf Basis von

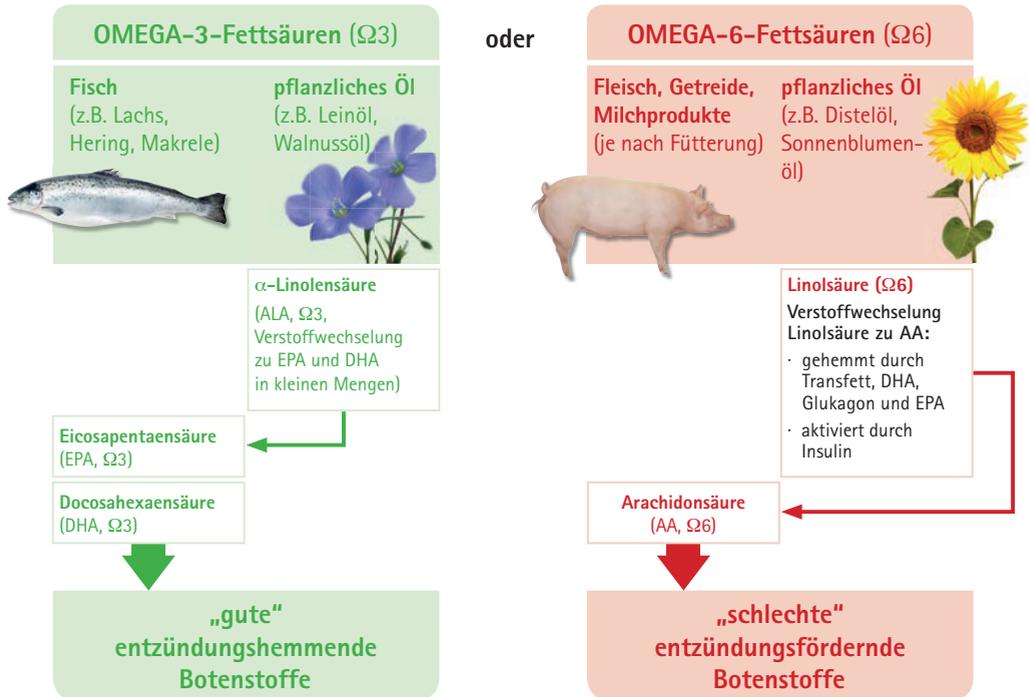


Abb. in Anlehnung an Dr. Barry Sears

Leinsamen und Leinöl

Es bringt Frische und pulsierendes Leben in jede einzelne Körperzelle – Leinöl ist eines der gesündesten Pflanzenöle überhaupt. Doch woher kommt das goldgelbe Wunder?

Der Lein wurde 2005 zur Heilpflanze des Jahres gekürt, denn das aus ihm gewonnene Leinöl ist von hoher ernährungswissenschaftlicher Bedeutung und gesunder Wirkung. Früher wurde Lein in Deutschland vor allem wegen seiner Bastfaser, dem Flachs, kultiviert.

Als die Textilindustrie auf Baumwolle und synthetische Fasern umstellte, verschwanden die Flachsfelder nahezu aus unserer Landschaft. Heute sind die blauen Blütenmeere der Leinpflanzen wieder häufiger zu sehen, der Lein erlebt eine überraschende Renaissance: Denn der Bedarf an seinem gesunden Öl steigt stark.

Goldgelbe Gesundheit

Die Heimat der Leinpflanze (*Linum usitatissimum*) ist nicht eindeutig geklärt. Es gibt rund hundert unterschiedliche Arten, die hauptsächlich in den gemäßigten und subtropischen Gebieten aller Erdteile vorkommen, besonders in der Mittelmeerregion sowie auf der nördlichen Halbkugel. Zu den Hauptanbaugebieten zählen heute Amerika, Kanada, China und Russland.

Hinzu kommen in sehr kleinem Ausmaß Holland, Belgien und Deutschland.

Die Ölleinpflanze wird im Frühjahr ausgesät und wächst auf eine Höhe von 50–60 cm. Sie hat schmale, längliche Blätter. Ihre Blüte besteht aus fünf hellblauen Blütenblättern mit blauen Staubbeuteln. Die Samenanlage ist eine erbsengroße Kapsel, die zwischen sechs und zehn Samen enthält. Die Leinpflanze wird gemäht und der Samen aus der Kapsel gedroschen. Bei schonender traditioneller Herstellungsweise hat das Öl eine klare, goldgelbe Färbung und einen nussigen Geschmack.



Reife Leinsamenkapsel
mit Leinsamen

Durch den täglichen Einsatz des Leins als Gewebefaser und die Verwendung des Öls in der Küche wurde alsbald seine heilende Wirkung bekannt. Antike Ärzte wie die Hippokratiker setzten den Leinsamen in der Behandlung von Sonnenbrand, Geschwüren, Husten und Darmträgheit ein. Hildegard von Bingen war eine Befürworterin von Leinsamen zur äußeren Anwendung. Gerne setzte sie Umschläge mit gekochtem Leinsamen ein. »Und wer irgendwo an seinem Körper durch Feuer gebrannt wurde, der koche Leinsamen in Wasser bei großer Hitze und tauche ein leinernes Tuch in das Wasser, und lege es warm auf die Stelle, wo er gebrannt wurde, und das Tuch zieht die Verbrennung heraus.« Die Naturheilkundler der Gegenwart setzen die Leinsamen-Umschläge bei lokalen Entzündungen ein. Heutzutage wird der patente Samen bei Obstipation, Colon irritabile (= Funktionelle Darmstörung ohne nachweisbare biochemische oder strukturelle Abweichung von der Norm) oder Divertikulitis (Divertikel sind kleine Ausstülpungen in der Darmwand, die sich nicht aktiv entleeren können wie der übrige Darm) verordnet. Ursächlich kann eine ballaststoffarme Ernährung für die Darmstörungen verantwortlich sein. Die Quellung der Schleimstoffe des Leinsamens hält Wasser im Darm zurück, der Stuhl wird weicher. Außerdem verbessern die enthaltenen Schleimstoffe die Gleitfähigkeit des Darminhalts. Durch das vergrößerte Volumen der ballaststoffreichen Samen entsteht ein Dehnungsreiz, der die Darmmotorik anregt und den Weitertrans-

*»Leinöl hat zu allen Zeiten
Wunder bewirkt.«*

Dr. Johanna Budwig

port des Nahrungsbreis beschleunigt. Das enthaltene Öl oder die zusätzliche Gabe von Leinöl kann diese Wirkung verstärken. Infolge der abdeckenden Wirkung der Schleimstoffe besitzen Leinsamen zusätzlich schleimhautschützende Eigenschaften.

Bei Entzündungen des Verdauungstraktes wie Magenschleimhautentzündung oder Dünndarmentzündung kann eine Schleimzubereitung aus Leinsamen hilfreich sein. Die Anwendung von Leinsamen am Menschen basiert vorwiegend auf Erfahrung. Da im Leinsamen ca. 30-35% Öl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten ist, kann auch der Samen zum Erhalt eines gesunden Cholesterinspiegels beitragen.



Das Original

Die Budwig-Creme und Dr. Budwigs Öl-Eiweiß-Kost – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Worin liegt die enorme Wirkkraft der Budwig-Creme, und warum ist die Öl-Eiweiß-Kost so heilsam?

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Aktivität ist Energie. Heute wissen wir, dass ein guter energetischer Zustand der Zellen die Funktionsfähigkeit der Organe und damit auch die Gesundheit des gesamten Menschen beeinflusst. Vorübergehende oder dauerhafte Störungen im Energiezustand können zu einer Schwächung des menschlichen Organismus und zur Ausbildung unterschiedlicher Erkrankungen führen.

Dr. Johanna Budwig sah einen eindeutigen Zusammenhang zwischen dem Mangel an mehrfach ungesättigten, elektronenreichen Fettsäuren in den Zellmembranen und dem Energiemangel in den Körperzellen.

In Leinöl, welchem sie den höchsten Gehalt an ungesättigten Bindungen zusprach, sah sie das optimale Medium, um in kürzester Zeit die fehlende Energie in Membranen und Zellen auszugleichen.

Nicht nur für eine gute Sauerstoffversorgung der Zelle sind die Omega-3-Fettsäuren notwendig. Harmonische Stoffwechselprozesse, ein starkes Immunsystem und psychische Ausgeglichenheit werden auch

über eine gute Kommunikation zwischen Zellmembran und Zellinnerem gesteuert. Omega-3-Fettsäuren liefern wichtige elektrische Impulse und haben dadurch großen Anteil an diesen reibungslosen Abläufen innerhalb der Zelle und von Zelle zu Zelle. Unsere Nervenzellen z. B., die Neuronen, sind die Zellen, die auf die Verarbeitung und Weitergabe von Signalen spezialisiert sind. Diese Signale können elektrischer oder chemischer Natur sein. Die Interaktion unserer Nervenzellen macht es möglich, dass wir sprechen, handeln und fühlen können.

Die Budwig-Creme

Zum optimalen Transport innerhalb unseres Blutkreislaufs und zur Steuerung der Sauerstoffaufnahme in die Zellen, benötigen nach Ansicht Johanna Budwigs die sehr reaktionsfreudigen mehrfach ungesättigten Öle einen schützenden Begleiter. Diesen sah Johanna Budwig in den schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein, die in Magerquark in hohen

Anteilen enthalten sind. Die ungesättigten Fette reagieren gerne mit Sauerstoff, was wir verhindern wollen. Denn Oxidation, so nennt man Reaktionen mit Sauerstoff, zerstört den wertvollen Charakter der Omega-3-Fettsäuren. Reaktionen mit schwefelhaltigem Eiweiß hingegen erhalten das hohe Energiepotential der Fettsäuren und wirken als Omega-3-Beschützer.

Die Verbindung mit Eiweiß fördert zusätzlich die Verdaulichkeit und Verträglichkeit der Fette. Die Eiweiße des Quarks wirken wie natürliche Emulgatoren. Durch das gründliche Verquirlen von Öl und Quark wird das Fett in kleinste Fetttröpfchen verteilt und an Eiweißmoleküle gebunden. Durch diese Verbindung erhalten die Fette eine zusätzliche Löslichkeit im wässrigen Milieu und sind dadurch auch in unserem Blut gut zu transportieren. Ohne eine Verbindung mit Eiweiß würden riesige Fettaggen auf unserem Blut wabbern wie auf einer erkalteten Suppe, mal mehr, mal weniger fest, je nach Art des Fettes.

Das Leinöl mit seinem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und der Magerquark mit seinem enormen Anteil an schwefelhaltigen Aminosäuren wurden somit untrennbar zur Budwig-Creme vereinigt. Die Budwig-Creme ist der charakteristische Grundbaustein der Öl-Eiweiß-Kost, der buchstäbliche »Fels in der Brandung«, an ihr kommt man nicht vorbei! Johanna Budwig hat diese energiereiche Verbindung in vielfältiger Weise mal fruchtig, mal herzhaft in die tägliche

»Quark-Leinöl stellt heute etwas Ungeheures dar. In dieser einfachen Form erfolgt die Realisierung von wissenschaftlich neuen Erkenntnissen, wie man vielen Gesundheitsschäden, durch falsche Nabrung oder durch andere Vergiftungen hervorgerufen, entgegenwirken kann.«

Dr. Johanna Budwig

Ernährung eingebaut. Sie ist die Basis, ein wesentlicher und bedeutungsvoller Bestandteil der Öl-Eiweiß-Kost – aber, *die Budwig-Creme, Quark mit Leinöl, ist nicht die Öl-Eiweiß-Kost.*

Die Budwig-Creme kann und wird von vielen gesundheitsbewussten Menschen als Frühstück, Nachtisch oder herzhafter Dip tagtäglich verspeist. Geschätzt wird sie im Rahmen einer kohlenhydratarmen Ernährung als Energiespender zu Tagesbeginn. Dort ersetzt sie unser klassisches Brot- oder Brötchen-Frühstück, welches aufgrund seiner schnell resorbierbaren und den Insulinspiegel erhöhenden Kohlenhydrate dazu beiträgt, dass wir nicht kraftvoll und energiegeladen über den Vormittag kommen, sondern alsbald für Heißhunger sorgt und unseren Körper veranlasst, Nachschub einzufordern.

Die Budwig-Creme als Frühstücksvariante hinterlässt hingegen ein Gefühl von angenehmer Sättigung, Leichtigkeit und

»Aufgrund meiner fettchemischen wissenschaftlichen Arbeiten entdeckte ich, dass die elektronenreichen, hoch ungesättigten Fettsäuren entscheidend wichtig sind zur Anregung der Atmungsfunktion, zur Sauerstoffaufnahme, Sauerstoffverwertung, und im Laufe weiterer Arbeit erkannte ich, dass auch die Aufnahme der Elektronen der Sonnenenergie von diesen Fetten abhängig ist.«

Dr. Johanna Budwig

Schwung. Mit dieser positiven Stimmung und diesem behaglichen Bauchgefühl wird man ganz wundervoll durch einen arbeitsreichen Vormittag getragen. Es lohnt sich, die Budwig-Creme in den Ernährungsalltag fest zu integrieren.

Allein diese kleine Veränderung der Frühstücksgewohnheiten kann auf ganz einfache Weise sehr viel zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beitragen.

Wer aus verschiedensten persönlichen Gründen den Quark als Träger der schwefelhaltigen Aminosäuren nicht verwenden kann oder möchte, kann auf Alternativen ausweichen. Im Rahmen der Gesunderhaltung hat man alle Freiheiten, auch andere Lebensmittel wie z. B. Getreide oder Getreideartige als Basis für einen Frühstücksbrei zu verwenden. Die Bezeichnung Getreideartige bezieht sich auf Buchweizen, Quinoa, Amarant oder Hirse, die botanisch

nicht zu den Getreiden gezählt werden. Quinoa und Amarant gehören in die Familie der Fuchsschwanzgewächse, Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, und Hirse gehört in die Gattung der Gräser.

Die schwefelhaltigen Aminosäuren sind aber auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten, wie Gemüse, Kräutern und Gewürzen, z. B. in Zwiebeln, Porree, Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Paprika etc. Das Prinzip der Verbindung zwischen den schwefelhaltigen Aminosäuren und den essenziellen Fettsäuren, insbesondere der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, findet sich in allen Rezepten der Öl-Eiweiß-Kost wieder.

Dr. Budwigs Öl-Eiweiß-Kost

Die Öl-Eiweiß-Kost wurde von Johanna Budwig in den 1950er Jahren konzipiert. Sie stellt mit ihrer großen Auswahl an Lebensmitteln keine Diät für einen kurzen Zeitraum dar, sondern ist, gerade im Falle von schweren Erkrankungen, als dauerhafte Ernährungstherapie zu verstehen. Das bedeutet in der Umsetzung, dass es sowohl Gebote als auch Verbote gibt. Dies sind z. B. Überleitungstage zu Beginn, die den Stoffwechsel entlasten und den Körper auf die langfristige Umstellung der Ernährung vorbereiten. Es gibt strenge Ernährungsrichtlinien, die vorgeben, welche Lebensmittel geeignet sind und wel-

che Nahrungsbestandteile strikt zu meiden sind. Hierbei steht die Vermeidung belastender Nahrungsbestandteile sehr bedeutsam neben der Auswahl der gesunden Lebensmittel.

Johanna Budwig hat im Rahmen ihrer Öl-Eiweiß-Kost allergrößten Wert auf die Auswahl naturbelassener Lebensmittel gelegt, um dem Körper einerseits die erforderlichen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe in ihren natürlichen Strukturen zuzuführen und andererseits belastende Stoffe, die den Zellstoffwechsel, insbesondere die Zellatmung blockieren, rigoros zu vermeiden. Zu letztgenannten Nahrungsbestandteilen gehören an erster Stelle chemisch veränderte Fette – Transfette! Außerdem sollte die Nahrung frei von Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärkern, Stabilisatoren und weiteren Zusatzstoffen sein. Liebevoll und konsequent in der Umsetzung, biologisch und naturbelassen in der Auswahl, leicht und gut zu »veratmen«, entlastend und befreiend auf Zellebene, so verstand Johanna Budwig die Öl-Eiweiß-Kost, und darin liegt wohl auch das Geheimnis ihres Erfolges begründet. In dieser Form und in strenger Umsetzung der Richtlinien hat die Öl-Eiweiß-Kost vielen Menschen zu neuer Kraft verholfen.

Exemplarischer Tagesplan in der Öl-Eiweiß-Kost

Zu Beginn des Tages verordnete Dr. Johanna Budwig 1 Glas Sauerkrautsaft. Sauerkraut als probiotisches Lebensmittel hat eine positive Wirkung auf die Darmflora des Menschen. Er regt Ausscheidungsvorgänge an und stärkt das Immunsystem.

Um das ganze gesundheitsfördernde Potential dieses Lebensmittels auszuschöpfen, sollte neben dem Saft durchaus öfter auch das rohe Kraut verspeist werden.

Kaffee als starker Säurebildner wird durch Kräutertees oder grünen Tee ersetzt. Schwarzer Tee ist mit der Einschränkung: nur 1 Tasse täglich, erlaubt.

Zum Frühstück empfahl Johanna Budwig ihren Patienten stets die Budwig-Creme: ihre Kombination aus Quark mit Milch und Leinöl, etwas Honig, Früchten, Nüssen, Trockenfrüchten und frisch geschroteten oder abgepackt und vor Oxidation geschützten Leinsamen.

Als Zwischenmahlzeit sind schonend frisch gepresste Säfte vormittags und nachmittags mit frisch geschroteten oder vor Oxidation geschützten Leinsamen geeignet. Im Leinsamen liegen die schützenden schwefelhaltigen Aminosäuren als Bindungspartner für die essenziellen Fettsäuren natürlich vor. Zudem erhält der Körper die in den Schalen der Leinsaat liegenden Lignane, Pflanzenhormone, die antioxidativ wirksam werden und unsere Zellen vor der Zerstörung durch freie Radi-

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

kale schützen. Die schonende Pressung von Obst und Gemüse ist entscheidend, da z.B. mit der Zentrifugalkraft enorme Sauerstoffmengen, die oxidative Abbauprozesse in Gang setzen, in den Saft gelangen.

Zur Mittagsmahlzeit gibt es reichlich Rohkost, ergänzt durch Quark-Öl-Dips, und Gemüsegerichte mit geringem Kohlenhydratanteil in Form von Hirse, Buchweizen oder Vollkornreis, seltener Kartoffeln.

Die Abendmahlzeit sollte klein, leicht verdaulich sein, keine Rohkost mehr enthalten und nicht später als 18.00 Uhr eingenommen werden.

Ein Glas Rotwein am Abend wirkt beruhigend und entspannend.

Dr. Johanna Budwig hatte mit dieser Empfehlung auch die Linderung von Schmerzen im Blick.

Alle Gerichte dürfen reichlich mit Oleolux angereichert werden. Oleolux ist eine Erfindung von Dr. Johanna Budwig, ein streichfähiges Fett auf Basis von Leinöl und naturbelassenem Kokosfett, welches durch die Auswahl der Öle, die Herstellung und durch die Zugabe besonderer Zutaten seinen Elektronenreichtum und damit sein Energiepotential behält.

