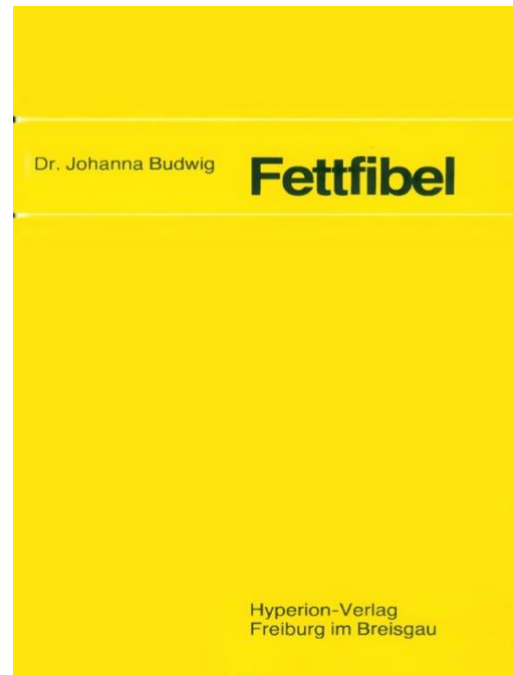


# „Die Fettfibel“

Zusammenfassung des Buches von Dr. Johanna Budwig

---



„Die geballte Energiereserve, gespeichert in den „Öltanks der Samen“, benötigt der Mensch als Energiequelle für die gesamte Lebensfunktion. Die Lebensfunktion, alles Wachstum im lebenden Organismus des Menschen, bedarf dieser elektromotorischen Kraft aus den Samenölen, der gespeicherten Sonnenenergie, zum Neubau der Zellen und zum Abbau alter Zellen. Diese Innovation (Erneuerung) im lebenden Organismus ist zur Erhaltung der Qualität der Lebensprozesse erforderlich.“

## Dr. Johanna Budwig, *die* Fetteexpertin

Johanna Budwig (1908 – 2003) studierte Medizin, Pharmazie, Biologie Botanik und Physik und promovierte bei Prof. Kaufmann (Präsident der deutschen Gesellschaft für Fettforschung). Daraufhin setzte sie sich intensiv mit der Thematik des Fettes in der Gesellschaft auseinander. Budwig verfasste mehrere Bücher bezüglich der Auswirkungen der Lebensmittel in der Gesellschaft und auch generell in Bezug auf die Gesundheit und deren Förderung. Ganz wichtig war ihr das Leinöl mit seiner heilenden Wirkung. Die intensive Beschäftigung fasste sie in ihrem Buch „Fettfibel“ im Jahre 1979 zusammen wie auch die Auswirkungen der Margarine und anderer Fette und Öle in der heutigen Gesellschaft.

## Verwirrung in der Fettfrage

Budwig beginnt das Buch mit der Einleitung eines Artikels über Margarine im „Schwarzwälder Boten“. Es geht um den „Zusammenhang zwischen dem Verzehr von hochungesättigten

Fettsäuren und der Krebsentstehung“. Budwig (ehemalige Obergutachterin für Fette), nennt diesen Artikel irreführend, denn Margarine ist für sie mit ausschlaggebend für eine Krebsentstehung.

Budwig erklärt, dass ihre Forschungen, - sowohl zum Nachteil des Verbrauchers als auch der Medizin -, unterdrückt würden.

### „Gesättigt“ oder „ungesättigt“

*Gesättigte* Fette haben vier bis sechsundzwanzig Kohlenstoff-Kettenglieder.

*Ungesättigte* Fette besitzen sogenannte *Doppelbindungen*, in denen sich gesundheitsfördernde Stoffe wie Wasser, Sauerstoff, Metalle oder Eiweißstoffe einlagern. Olivenöl hat *eine* ungesättigte Bindung, Sonnenblumenöl *zwei* Doppelbindungen. Öle mit doppelten Bindungen sind für den Menschen wertvoller. Beim Leinöl finden wir *drei* Doppelbindungen; hier werden beim Stoffwechsel Eiweiß und Sauerstoff optimal aktiviert. Bei Fischölen (die nicht jedermanns Sache sind), finden wir *bis zu sechs* Doppelbindungen.

### Raffinieren der Öle

Naturlassenen Öle („Vollöle“) enthalten Vitamine (z.B. Vitamin A, E und D), Phytosterine wie auch Karotine. Die in den Ölen vorhandenen Schleimstoffe sind ebenfalls von hohem Wert. Diese bestehen aus den Lipoproteiden, die für die Zellbildung und Zellmembran wichtig sind. Die Karotine beteiligen sich mit ihren Elektronenwolken. Somit wird *durch die Begleitstoffe der Öle* im Stoffwechsel - auf einem natürlichen biologischen Wege - eine hohe elektromotorische Kraft erzeugt. Die Vollöle spielen eine große Rolle im Bereich des Fettstoffwechsels, ja, für die gesamte biologische Existenz. (Die gesamten Zell-Membranfunktionen erfordern diese Stoffe, und ebenso alle Sekretionen unserer Organe).

Durch das Raffinieren des Öls werden viele wertvolle Bestandteile zerstört; das Öl wird dabei geschmacklos. Warum dies? Warum muss das an sich wertvolle Öl gereinigt werden? Weil **eine „Extraktion der Ölsaart mittels Benzins und benzinähnlichen Produkten erfolgt“ und nur durch Raffinieren die zuvor eingefügten Schadstoffe aus dem Öl entfernt werden können. Die Folge ist die Zerstörung der Lipoproteide, Vitamine und das Elektronensystem der hochungesättigten Fettsäuren.**

An dieser Stelle knüpft Budwig an die Margarineherstellung an. Veranlasst wurde das Ganze von Napoleon. Während zuvor tierische Fette genutzt wurden, gelang es um 1900, die Verwendung der pflanzlichen Öle für die Margarineherstellung (Fetthärtung). Diese Fetthärtung betrachtet Budwig kritisch, da auch hier die hochungesättigte Fettsäuren zerstört werden. Die streichzarte Margarine kommt heute durch den enthaltenen Wasseranteil zustande, welche die Zerstörung der Elektronenanordnung in den Ölen herbeiführt.

Budwig selbst wies bereits 1952 auf eine Möglichkeit, die „hochungesättigten lebensnotwendigen elektroneneichen Öle auch in streichbare Form zur Verfügung zu haben“. Diese wären wasserfrei und würden die Erhaltung der wertvollen Begleitstoffe in den Ölen gewährleisten. Ihre Margarine-Ersatz-Komposition beinhaltet wichtige Stoffe wie das Kokosfett, Zwiebel, Walnüsse etc. die ihre wichtigen Fettsäuren bestandhalten (siehe S.25 „Fettfibel“). Zudem veröffentlicht Budwig weitere Rezepte(siehe S.26 f.)

Butter beinhaltet „gesättigte Fettsäuren, die leichter abbaubar und bekömmlich sind als langkettige gehärtete Fette.“ Die im Handel erhältliche Margarine ist laut Budwig nicht zu empfehlen.

## **Die Energiebilanz**

Die Kraft aus den Samenölen bedarf der Mensch zum Abbau alter und zum Neubau der Zellen. Diese Erneuerung ist erforderlich für den Lebensprozess der Organismen und hängt von einer positiven Energiebilanz ab. Gehärtete Fette sind nicht geeignet, die Energiebilanz den Menschen zu verbessern.

Die Nachfrage an Fett von Menschen und Tier ist deshalb gestiegen, weil die interne elektromotorische Kraft (Energie) der Öle fehlt (Der Körper verlangt nach gutem Fett, bekommt jedoch das falsche Fett).

## **Krebs ein Fettproblem**

Budwig vertritt die Meinung, dass Krebs und Fett einen großen Zusammenhang besitzen. Den Krebskranken fehlt es meist an Energie und mit vergehender Zeit die Appetitlosigkeit von falschen Fetten (z.B. Wurstwaren).

An dieser Stelle verdeutlicht Budwig die Vorteile der Öl-Eiweiß-Kur; hierbei werden „die energiereichen, leicht abkömmlichen Zubereitungen mit Leinöl dann mit großem Appetit genossen.“ Bei Krebskranken werden Darm, Unterleib, Hoden und Magen neutralisiert, sprich Abbauprozesse werden wiederhergestellt. Da zunächst die Energieleitung für elektromotorische Kraft bei Krebskranken erschwert ist, werden hier Leinöl und Quark vermengt, sodass diese besser löslich und bekömmlicher sind. Im Vordergrund stehen die Reinigung und Umstimmung der gesamten Verdauungsorgane.

Zu beachten ist, dass für die Wiederherstellung bei Krebs-, Rheuma- und Zuckerkrankung, das hochungesättigte Leinöl verwendet wird, ein Öl, welches das Sonnenlicht aufnimmt, speichert und diskontinuierlich Energie aktiviert und auch weiterleitet. Nach Budwig sind die Sonnenstrahlen eine große Hilfe bei Krebserkrankungen. Viele Ärzte weisen die Patienten zu Unrecht darauf hin, die Sonne zu meiden.

Krebspatienten fehlen die richtigen Öle, welche bei der Aufnahme, Speicherung und auch bei der biologischen Weiterleitung der Sonnenenergie eine sehr wichtige Rolle spielen. Krebskranke, die Budwigs Beratung folgten, gaben die Rückmeldung, voller Freude und Glücksgefühle die Sonne wieder zu vertragen.

Dr. Johanna Budwig liefert uns die Erkenntnis, wie hochwirksam sich lebensnotwendigen, reinen Fette sich auf den Menschen auswirken können.

## **Die richtige Wahl und Verwendung der Fette**

In diesem Kapitel (siehe S.38 ff.) verdeutlicht Budwig verschiedene Arten und wichtigen Eigenschaften dieser Öle: Leinöl, Sonnenblumenöl, Mohnöl, Walnussöl, Sojaöl, Olivenöl:

**Butter:**

Die Butter ist nach laut Budwig das bedeutendste und bewährteste Streichfett. Ihr Hauptbestandteil ist Buttersäure, welches eine gesättigte Fettsäure ohne ungesättigte Doppelbindung ist. Buttersäure ist leicht löslich und sollte durch den enthaltenen Wasseranteil frisch benutzt werden. Bei Krebskranken rät Budwig allerdings von der Butter ab und empfiehlt hier eher die hochungesättigten Öle. Kokosfett eignet sich ebenfalls als Brotaufstrich

Fischöle sind hochungesättigt. Diese bezeichnet Budwig als wichtige, hochwertige Lebensmittel. Die Fetthärtung tierischer Öle hielt Budwig 1952 bereits für unzweckmäßig. Das Erhitzen hat zur Folge, dass die Öle gesundheitsschädlich werden.

Fetthärtung (Partielle Hydrierung) wird auch bei Pflanzenölen angewandt. Budwig hingegen hält es in dem Fall nicht gerechtfertigt, diese chemisch veränderten Öle als „reines Pflanzenöl“ zu betiteln.

Budwigs „Fettfibel“ und einige ihrer anderen Bücher finden Sie hier als PDFs:

<https://www.selbsteilung-online.com/weiteres-wissen/koerper/alternative-methoden-bei-krebs/dr-budwig/>