

ERNÄHRUNG

Dr. Johanna Budwig (1910 - 2003)



Frau Dr. Johanna Budwig war approbierte Apothekerin, Diplom-Chemikerin mit Promotion in Chemie und Physik und Obergutachterin für Arzneimittel und Fette im Bundesinstitut für Fettforschung. Sie studierte noch Medizin und arbeitete als Heilpraktikerin.

Mehrfach wurde sie für den Nobelpreis nominiert. Sie war Autorin vieler Bücher und unzähliger wissenschaftlicher Arbeiten. Von ihren Gegnern (besonders von der Margarine-Industrie) wurde sie gehasst, weil sie die meisten auf dem Markt befindlichen Fette als nicht zuträglich für unsere Gesundheit entlarvte.

Von Tausenden von Patienten, die ihrer Therapie ihr Leben zu verdanken haben, wurde sie jedoch geliebt.

Mehr als 50 % ihrer Patienten waren Ärzte und deren Angehörige, die wussten, warum sie sich bei ernsthaften Erkrankungen auf die Erfahrungen dieser begabten Wissenschaftlerin verlassen konnten.

Die Bücher dieser außergewöhnlichen Frau werden heute in der ganzen Welt gelesen. Sie stehen vor allem bei den Menschen im Regal, die durch diese Therapie wieder gesund und fit geworden sind.

Ihre Aussagen über die lebensgefährliche Auswirkung bestimmter Fette und deren Bedeutung für das Krebsproblem, sowie über die heilende Wirkung der ungesättigten Fettsäuren, führten zur Kollision mit der bestehenden, schulmedizinischen Meinung

Überzeugt von ihrer Erkenntnis auf naturwissenschaftlicher Ebene, setzte sich Frau Dr. Budwig fast ein halbes Jahrhundert für ihre Patienten ein und bemühte sich, eine Wende in der Krebsforschung und -therapie herbeizuführen.

Viele tausend Menschen in der ganzen Welt sind mit der von ihr speziell entwickelten Öl-Ei-weiß-Kost wieder gesund geworden.

Diese Kostform sieht zwar einfach aus, sie erfordert jedoch etwas Disziplin. Sind auch Sie dazu bereit?

Doch was genau fand Frau Dr. Budwig heraus?

Frau Dr. Budwig entdeckte, dass die Ursache vieler Stoffwechselstörungen, unter anderen auch Krebs, auf einen Mangel an essenziellen Fettsäuren und ein Zuviel von denaturierten, falschen Fetten zurückzuführen ist.



Durch ihre Forschungen fand sie weiterhin heraus, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie z. B. im Leinöl (Omega 3) vorhanden sind, sich gut mit schwefelhaltigen Eiweißmolekülen, bevorzugt aus Quark, verbinden und so wasserlöslich werden. Auf diese Weise entstehen hochwertige, sogenannte Lipoproteide.

[Wikipedia: Proteide sind zusammengesetzte Proteine, die neben Aminosäuren (dem Eiweißanteil) noch andere Bestandteile (Nichteiweißanteile) wie z. B. Zucker oder Fette/Lipide enthalten. Lipoproteide = Proteine (hier der Quark) + Lipide/Fette (Leinöl).]

Diese steuern den gesamten Hormon-, Enzym- und Wasserhaushalt des Körpers. Aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit können sie über die feinsten Kapillaren ins ganze System gelangen und mit Energie versorgen. Dazu sind jedoch nur hoch-ungesättigte Fette in der Lage, denn gesättigte Fette sind demgegenüber biologisch inaktiv.

Sie fand weiterhin heraus, wie bedeutend die **mehrfach ungesättigten** Fettsäuren für die Zellatmung sind. Die einzelnen Fettsäureketten haben die Fähigkeit, sich leicht mit Sauerstoff zu verbinden. So wird der Sauerstoff dann zu den Zellen getragen und dort abgegeben. Es gibt einfach-, doppelt- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Dementsprechend können sie den Sauerstoff aufnehmen.

*Dr. Budwig sagte einmal:
„Ohne Luft und Nahrung können wir nicht leben und ohne diese Fettsäuren auch nicht.“*

Zu den **einfach** ungesättigten Fetten gehören z. B. das Oliven-, Erdnuss- oder das Haselnussöl. Zu den **doppelt** ungesättigten Fetten gehören Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder das Traubenkernöl.

Und zu den **mehrfach** ungesättigten Fetten gehört das Leinöl. Es ist auch das biologisch aktivste, welches sich am besten an Sauerstoff bindet und daher ganz besonders für die Krebsheilung geeignet ist.

Beim Fehlen von ungesättigten Fettsäuren in unserer Nahrung, würde unser Körper, trotzdem er genug Sauerstoff über die Atemwege aufnimmt, nicht genug davon in die Zellen geführt bekommen. Diese würden regelrecht ersticken und sich dann in Krebszellen umwandeln.



Wenn dem Körper nicht genug ungesättigte Fettsäuren zugeführt werden, kann er ohne deren Hilfe, auch die schädlichen, gehärteten Fette, die er bereits aufgenommen hat, die aber keinen Sauerstoff aufnehmen können, nicht verarbeiten. Der Körper lagert sie dann im Gewebe, in den Organen, Gefäßen und Zellen ab. Dadurch entstehen die vielen Stoffwechselkrankheiten. Auch die Krebs-Forschungsarbeiten von Dr. Seeger zeigten auf, dass Krebszellen hochgradig verfettet sind (mit gehärteten Fetten wohlgemerkt).

Dr. Jan Roehm schrieb schon 1990 in einem Artikel darüber, dass er, obwohl am Anfang sehr skeptisch, sich inzwischen davon überzeugen konnte, dass Krebs durch die Öl-Eiweiß-Kost heilbar ist.

Um diese Stoffwechselkrankheiten, zu denen wie gesagt auch Krebs gehört, zu heilen, entwickelte Frau Dr. Budwig die Öl-Eiweiß-Kost. Mit Hilfe dieser Kost ist es möglich, die schädlichen, gehärteten Fette wieder aus den Zellen herauszulösen, Sauerstoff in die Zellen hineinzuführen und so die Zelle sich wieder regenerieren zu lassen. So kann Krebs geheilt werden.

Fett als Gift – Fett als Medizin

Vor der Zeit der industriellen Ölproduktion war Speiseöl ein Frische-Produkt wie Milch. Frisches Öl riecht und schmeckt ausgesprochen angenehm und nussig, auf keinen Fall bitter, ranzig oder gar neutral.

Heute wird das auf dem Markt angebotene Speiseöl fast ausschließlich industriell produziert. Das Handwerk des Ölmüllers ist fast ausgestorben. Es existieren nur noch vereinzelt kleine Ölmühlen in Deutschland, die Frischöl herstellen und direkt oder über das Internet verkaufen.

Ansonsten erhält man nur H-Öle (entsprechend H-Milch). In diesen Ölen sind die ungesättigten Fettsäuren in ihrem ursprünglich hochaktiven Aufnahme- und Bindungsbestreben jedoch sehr stark reduziert.

Nur essenzielle, ursprüngliche (native), wärmeunbehandelte, pflanzliche Bio-Frisch-Öle haben heilende Wirkung. Zusammen mit energiereichem Wasser sind sie unser wichtigstes Lebensmittel.

Dagegen haben industriell erzeugte pflanzliche Öle diese elementare Qualität ganz verloren. Sie sind überhaupt nicht mehr in der Lage Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Sie sind aus gutem Grund vielfältig bearbeitet und haltbar gemacht worden: damit sie über lange Zeit gelagert werden können. Sie sind zu Funktionsfetten (speziell für die Nahrungsmittelindustrie) verarbeitet worden. Sie sollen geschmacksneutral, cremig oder schnittfest sein.

Aber erst einmal möchte ich erklären, worum es bei den verschiedenen Fetten überhaupt geht:

Es gibt die **ungesättigten** Fette, **gesättigte** Fette und die **stark gesundheitsschädigenden Transfette**.

ungesättigten Fette

Frau Dr. Johanna Budwig fand schon in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts heraus und beschrieb dies auch genau in ihren Büchern, dass doppelt oder mehrfach ungesättigte Fette für den Menschen besonders wertvoll sind, wenn sie in natürlicher, unveränderter Form vorliegen, d. h. nicht wärmebehandelt oder gehärtet sind.

Sie werden auch essenzielle Fettsäuren genannt, weil sie für den Körper lebensnotwendig sind und in unserem Organismus nicht gebildet werden können. Deshalb müssen wir sie über unsere Nahrung zu uns nehmen.

Leinöl zum Beispiel ist mit über 50 % die beste Quelle für die wertvollen Omega 3 Fettsäuren.

Diese Fette werden im Stoffwechsel unseres Körpers sehr leicht weiterverarbeitet (durch Enzyme und Aminosäuren).

Diese sogenannten Vollöle enthalten Vitamine A, D + E, Phytosterine, Karotine, Lezithine, sowie Phosphor-, Eisen- und Magnesiumverbindungen, sekundäre Pflanzenstoffe und auch Schleimstoffe, die von sehr großem biologischem Wert sind, denn sie enthalten wichtige Eiweiße, die zum Aufbau der neuen Zellen und Abbau der alten Zellen im Körper besonders wichtig sind.

All diese Begleitstoffe begünstigen neben den Gehirn-, Nerven- und Membranfunktionen, die Sekretionen in allen Organen, wie Leber, Galle, Magen, obere Hohlräume verbunden mit den Sinnesorganen im Kopf und ebenso die Sexualfunktionen. Über die Lymphbahnen wird durch sie auch das Immunsystem unterstützt.

Die essenziellen Fettsäuren fördern auf biologischem Wege im Zellstoffwechsel den ordnungsgemäßen Transport der hochaktiven Elektronen, den Biophotonen (der stark energiegebenden Kraft), die in diesen speziellen Fetten reichlich enthalten sind. Sie speichern das lebensnotwendige Sonnenlicht und sind damit eine unserer wichtigsten Energiequellen.



Sonnenlicht

Desweiteren führen sie in hohem Maße Sauerstoff durch die Zellmembranen hindurch in die Zellen. Das bedeutet, dass sie hauptsächlich zur gut funktionierenden Zellatmung beitragen. Wenn die ordnungsgemäße Zellatmung aus irgendeinem Grund gestört ist, fördert dies das Risiko an Krebs zu erkranken oder auch wieder zu erkranken (Metastasen) beträchtlich. Schon eine Sauerstoffreduzierung in der Zelle um 35 % reicht aus, um einen Krebsausbruch zu ermöglichen.



Öl-Eiweißkost

Experten empfehlen daher 6 Esslöffel Leinöl, unbedingt in Verbindung mit Magerquark, pro Tag zu essen, um wieder gesund zu werden oder gesund zu bleiben.

Oft heißt es Fett macht dick. Das ist jedoch nur falsch formuliert. Es muss heißen: „*Die schlechten und falschen Fette machen dick und krank und die guten und richtigen Fette helfen schlank und wieder gesund zu werden und zu bleiben.*“

Warum sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den guten Ölen so besonders wichtig, gerade für Krebspatienten?

- Weil sie in Verbindung mit Sonnenlicht (Biophotonen) und schwefelhaltigem Eiweiß (Quark) Sauerstoff in die Zellen transportieren und so die Krebszellen wieder in normale Zellen zurückwandeln können.
- Durch den Transport von Biophotonen in die Zellen werden Informations- und Kommunikationsverluste der Zellen, die zum unkontrollierten Zellwachstum (Krebs) führen, sehr stark entgegengewirkt.
- Die Biophotonen dienen als eine Art Funkverkehr zwischen den Zellen, um schneller biologische Prozesse zu steuern und Informationen weiterzugeben, und zwar in Lichtgeschwindigkeit. Dies wäre so über biochemische Kanäle nicht möglich.
- Omega 3 Fettsäure wirkt Entzündungen entgegen, denn chronische Entzündungen können auch krebsauslösend sein.
- Durch den hohen Gehalt von Vitamin E werden die gesunden Zellen außerdem vor Schädigungen durch freie Radikale geschützt.

Diese mehrfach ungesättigten Fette nehmen sehr schnell und leicht Sauerstoff auf. Ebenso leicht geben sie diesen im Stoffwechsel des Körpers an die einzelnen Zellen wieder ab. Raffinierte und gehärtete Fette haben diese Möglichkeit zur Sauerstoffaufnahme nicht mehr.

Die schnelle Sauerstoffaufnahme bedeutet aber auch, dass diese Öle nicht lange haltbar sind und sehr schnell verderben. Sie werden ranzig und dann sind sie auch biologisch schädlich. Das können Sie dann auch riechen (ranzig) und schmecken (bitter).

Auch in der Tiefkühltruhe wird die elektronische Energie bei längerer Lagerung abgebaut, wenn auch langsamer.

Es gibt jedoch eine Möglichkeit diese empfindlichen Fette auch außerhalb der Tiefkühltruhe etwas länger haltbar zu machen:

Dazu sind schwefelhaltige Eiweißverbindungen in der Lage, die z. B. in Quark, Zwiebeln, Knoblauch, im Pfeffer, Paprika, auch in Hafer, Buchweizen und Nüssen (nicht Erdnüsse) enthalten sind.



Zwiebeln

Eine kalte Herstellung (Pressung) des Öls bis max. 45 Grad ist äußerst wichtig!

Durch diese Mischung - mehrfach ungesättigte Fette und schwefelhaltige Eiweißverbindungen - werden die Öle auch wasserlöslich und der Körper ist somit in der Lage, sie gut aufzunehmen und zu verstoffwechseln.



Qualitätsöle

Generell ist zu bemerken, dass ungesättigte Fette und Öle immer in dunkelbraunen Glasbehältern, möglichst mit dunklem Papier oder Alufolie umwickelt, kühl, luftdicht und dunkel zu lagern sind, damit sie nicht so schnell verderben durch Lichteinwirkung oder Wärme. Sie sind ungeöffnet, gekühlt und lichtgeschützt ca. 8 Monate haltbar, geöffnet nur mehrere Wochen.

Lassen Sie sich nicht von den Ölen im Supermarkt mit der Aufschrift „kalt gepresst“ täuschen. Was nützt es, wenn diese Öle zwar kalt gepresst, vorher aber gekocht, danach gepresst, dann raffiniert, gewaschen, stundenlang erhitzt, mit Chemikalien behandelt und so haltbar, geruch- und geschmacklos gemacht wurden für die lange

Lagerung im Supermarkt.

Wo bleibt denn da der eigentliche Wert eines kaltgepressten Öles?

Außerdem können Öle bis 160 Grad als kalt gepresst deklariert werden, denn „kalt gepresst“ ist kein gesetzlich geschützter Begriff.

gesättigte Fette

Diese sind in der Regel fester als die ungesättigten Fette (Öle).

Tierische Fette wie Butter und pflanzliche Fette wie Palm- und Kokosfett enthalten gesättigte Fette, die dem Menschen in **ungehärteter, biologischer, natürlicher** Form nicht schaden. Jedoch sind sie vom Körper schwieriger abbaubar und unbedenklicher, als ungesättigte Fette.

Wenn Sie diese Fette nur mäßig essen, aber zusätzlich reichlich Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Salaten, angemachtem Quark, als Zugabe zu gegartem Gemüse o. ä.) zu sich nehmen, ist das ganz in Ordnung für die Gesunderhaltung Ihres Körpers.

Sie brauchen also auf Ihr Butterbrot nicht zu verzichten, wenn Sie gesund sind.

Jedoch sollten Sie unbedingt auf Butter verzichten, wenn Sie einen Tumor im Körper haben, denn Butter z. B. soll die Auflösung von Tumoren beeinträchtigen.

Geklärte Butter, das sogenannte Ghee, Palm- und Kokosfett eignen sich auch als ideale Fette zum Erhitzen (zum Kochen, Backen und Braten). Ihr sogenannter Rauchpunkt liegt höher als bei kalt hergestellten Ölen, bei denen es schon ab ca. 120 Grad der Fall ist. Wenn die kaltgepressten Öle stark erhitzt werden, entstehen immer krebserregende Stoffe. Für Ihre Gesundheit ist es daher von äußerster Wichtigkeit, dass Sie in Zukunft auf ungesättigte Öle zum Backen, Kochen, Braten oder Frittieren verzichten und dazu nur noch biologisches Kokosfett, Palmfett oder Ghee benutzen.



Kokosöl

Transfette

Jahrelang hat die sehr mächtige fettherstellende Industrie verstanden, die Öffentlichkeit zu täuschen. Es ist ihr fast ein Jahrhundert lang gelungen, viele besorgniserregende Untersuchungsergebnisse über die Auswirkung der industriell hergestellten Fette auf den menschlichen Organismus zu ignorieren oder zu unterdrücken.

Die Behörden und die offizielle Wissenschaft hat dabei leider nur zugesehen, aber nicht entsprechend eingegriffen. Die Forschungsergebnisse von Frau Dr. Budwig wurden in der damaligen Zeit nur belächelt oder beiseite geschoben. Und die Kritiker raffinierter und hocharbeitender Fette stellte man damals als Panikmacher hin. Wirtschaftliche Aspekte standen immer im Vordergrund.



auch in Chips sind viele Transfette enthalten

Man behauptete sogar, dass Transfette harmloser, als tierische Fette seien. Man sprach diesen „Killerfetten“ in groß angelegten Werbekampagnen sogar heilsame Wirkung zu. Dieses hatte für den Konsumenten jedoch unabsehbare, fatale Folgen.

Heute ist man in dieser Hinsicht kleinlaut geworden. „*Kein anderes Fett ist in so geringer Menge so gefährlich*“, meinte beispielsweise der international renommierte Kardiologe Dariush Mozaffarian (Universität Havard).

Damals standen die Kritiker allerdings allein auf weiter Flur, stießen bei der etablierten Ernährungswissenschaft auf offene Ablehnung oder bestenfalls Ignoranz statt Unterstützung. Wie sich nun jedoch zeigt, waren die Ernährungskritiker ihrer Zeit weit voraus. (Dr. Johanna Budwig, Dr. Max Otto Bruker, Dr. Udo Erasmus u.a.)

Ein deutscher Rundfunksender hat die Transfette sogar in einer Sendung als „Killer-Fette“ bezeichnet.

Transfette entstehen durch das Raffinieren der Öle, d. h. die Rohstoffe werden zerkleinert, erhitzt und ausgepresst. Danach werden Lösungsmittel (Benzin oder benzinähnliche Stoffe) dazu gegeben und das ausgepresste Gut wird damit ausgewaschen, um die Ausbeute zu erhöhen. Diese Chemikalien müssen dann natürlich wieder durch Destillation herausgefiltert werden.

Das Öl wird dann wieder gereinigt und evtl. gebleicht. Danach wird es mit sehr heißem Dampf (über 200 Grad) im Vakuum behandelt, mit „Antioxydantien“ chemisch konserviert, gehärtet oder partiell gehärtet, „polymerisiert“. Heraus kommt ein Fett, das einen neutralen Geschmack hat, besser zu verarbeiten ist und lange gelagert werden kann.

Diese Öle und Fette sind jedoch lt. Dr. Budwig **hochgradig gesundheitsschädigend**, weil durch eine solche Behandlung die sogenannten Transfette entstehen, die krebserregend und DNA-schädigend, d. h. erbgutschädigend sind.

Sie erhöhen auch den Anteil von „schlechtem“ LDL-Cholesterin im Blut und zwar zu Lasten des gefäßschützenden guten HDL-Cholesterins. Dies führt zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft, beeinträchtigt die Gefäßwandfunktion der Arterien und erhöht damit insbesondere das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Außerdem gibt es Belege dafür, dass die schädlichen Fette unser Immunsystem stark schwächen (Inaktivierung von B-Lymphozyten).

Das bedeutet, dass sehr viele Vorgänge im Stoffwechsel des Menschen durch diese Transfette blockiert werden und so zu Stoffwechselkrankheiten, den so genannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Arthrose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Alzheimer, entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma und natürlich auch zu Krebs führen kann.

Diese Transfette finden sich in allen erhitzten (egal ob bei Ihnen zu Hause oder in der Fabrik) und in chemisch gehärteten oder teilweise gehärteten Fetten wie Margarine, haltbar gemachten Ölen und den Waren und Produkten, denen sie beigemischt wurden.

Dies sind **Pommes Frites, Backfisch, Wurst, speziell Streichwurst, Backwaren, speziell Blätterteig, Croissants, Fettgebackenes** (wie z. B. Berliner Pfannkuchen, Mutzenmandeln oder Spritzkuchen), Konditoreiwaren, Plundergebäck, Tiefkühlpizza, Suppenwürfeln, Instant-Fertig-Suppen, Müsliriegeln, Süßigkeiten aller Art, Backmargarine (hier kann der Anteil an Transfetten sogar bis zu 55 % erreichen), Mayonnaise, in Öl eingelegte Produkte wie Fisch und Gemüse, Kartoffelchips, Mikrowellen-Popcorn, Fertiggerichte und anderen Convenience-Produkte.

Achten Sie darauf, in der Liste der Zusatzstoffe steht dann: teilweise, partiell oder gehärtetes Fett!

Prof. Walter Willet von der Harvard Universität in Boston zählt unbestritten zu den international führenden Ernährungsexperten und gilt als „erste Instanz in Sachen Ernährung“. Er meint, dass an der heute üblichen Kost **als größte Gefahr an erster Stelle die Transfette** stehen, wie sie bei der industriellen Verarbeitung von Pflanzenölen gebildet werden. Der Forscher sieht es als eine der Hauptursachen für die in den letzten Jahren epidemieartige Zunahme der sogenannten Zivilisations-Krankheiten an.

Nur 5g/Tag zusätzlich gegessene Transfette können die Wahrscheinlichkeit, an einem Infarkt zu erkranken, um 25 % erhöhen (New England Journal of Medicine) Und diese Grenze erreicht

Man hat sogar herausgefunden, dass sich überdurchschnittlich große Portionen vom Problemfett ausgerechnet in Kindernahrung verstecken.

man mitunter schon mit einer halben Portion Pommes oder einem Berliner Krapfen.

Es kommt durchaus vor, dass die Kunden von Fast-Food-Restaurants (meist Kinder und Jugendliche) „Transfettanteile von mehr als 20g pro Menü“ („STERN“) zu sich nehmen.

In Ländern wie den USA, Kanada, Brasilien, Argentinien, Uruguay und Paraguay müssen seit einiger Zeit jedoch alle Lebensmittel speziell gekennzeichnet sein, die mehr als 0,5g künstliche Transfette enthalten. („STERN“ 02/2007)

Laut einer Pressemitteilung (Märkischer Sonntag 27.07.2008) dürfen im US-Bundesstaat Californien künftig keine Transfette mehr von Restaurants zum Braten oder als Brotaufstrich verwendet werden.

Ab 2011 ist auch das Frittieren mit ihnen verboten. Gouverneur Arnold Schwarzenegger unterzeichnete ein entsprechendes Gesetz.

Warum nicht auch in Europa?

Nein, im Gegenteil, auf Anfrage sagte die Sprecherin des Agrar- und Ernährungsministeriums, Sandra Pabst, in Berlin, "Es gibt in Deutschland keine Belastungen, die ein unmittelbares nationales Handeln erforderlich machen." (Märkischer Sonntag, 27.8.2008). Soll das vielleicht bedeuten, dass die Transfette in Amerika gesundheitsschädlich sind, aber in Deutschland nicht? Oder ist es die Lobby, die hier stärker ist??



Wieviel gefährliche Transfette mögen in Pommes und Currywurst enthalten sein?

Bei uns ist so gut wie gar nicht bekannt, wieviel Transfette industriell gehärteter Pflanzenöle konkret in den einzelnen Nahrungsmitteln enthalten sind.

Bedauerlicherweise glauben viele Leute immernoch, dass Margarine außerordentlich gesund sei. Denn sie wird von einigen bekannten Sport- und Fernsehprominenten als *sooo gesund* ständig in der Fernsehwerbung propagiert. Dabei ist sie leider nur ein chemisch hergestelltes Streichfett mit Ölzusatz, ein billig produzierter Buttersersatz. Manche sagen sogar „Plastikbutter“ dazu.

Während die mehrfach ungesättigten Fette die Wände unserer Zellen, die Zellmembranen, flexibel und elastisch halten, so dass Sauerstoff, Nährstoffe und Informationen gut hinein und verbrauchte sowie Abfallstoffe wieder heraus können, lassen die schlechten Fette (die Transfette) die Zellwände fest und starr werden.

Irgendwann ist kein Austausch mehr möglich. Es kommt nichts Gutes mehr hinein und nichts Verbrauchtes mehr heraus. Der Abfall in der Zelle kann dann anfangen zu gären. Und es entsteht Krebs, denn Krebszellen erhalten sich durch Gärung am Leben.



Sonnenblumenöl

Wie bereits erwähnt, brauchen diese gefährlichen Fette bei uns nicht extra deklariert werden. Auch werden Sie sehr stark in den Medien beworben und im Gegenteil, als besonders gesund dargestellt.

Aus dem Weg gehen kann man den Transfetten nur, indem man die Angabe der Zusatzstoffe genau durchliest oder sich anders schlau macht.

Nach langem Recherchieren und Befragen von Fachleuten auf diesem Gebiet kann ich Ihnen folgende Fette für Ihre gesunde Ernährung ganz besonders empfehlen:

Nur für den kalten Gebrauch empfehle ich: als Salatöl, zur Herstellung von Mayonnaise, Dressings oder kalten Soßen, um über die fertig zubereitete Mahlzeit kurz vor dem Servieren zu geben oder für andere **kalte** Anwendungen.

Leinöl	10 % gesättigte Fettsäuren 18 % einfach ungesättigte Fettsäuren 72 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Sonnenblumenöl	10 % gesättigte Fettsäuren 22 % einfach ungesättigte Fettsäuren 68 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Sesamöl	13 % gesättigte Fettsäuren 23 % einfach ungesättigte Fettsäuren 64 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Kürbiskernöl	19 % gesättigte Fettsäuren 28 % einfach ungesättigte Fettsäuren 53 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren

zum Backen, Kochen und Braten:

Kokosöl (-fett) (chemisch ungehärtetes)	93 % gesättigte Fettsäuren 6,5 % einfach ungesättigte Fettsäuren 1,5 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Palmöl (-fett) (chemisch ungehärtetes)	82 % gesättigte Fettsäuren 15 % einfach ungesättigte Fettsäuren 3 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Kürbiskernöl

Bio-Butter

64 % gesättigte Fettsäuren
 33 % einfach ungesättigte Fettsäuren
 3 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren

obige Angaben sind circa-Angaben

*Erwähnen möchten ich nochmals, weil es **so besonders wichtig ist**: Sie sollten nur kalt verarbeitete, ungehärtete Bio-Öle und Fette verwenden. Kaufen Sie diese Öle und Fette entweder direkt bei einer Ölmühle Ihres Vertrauens, im Bioladen, im Reformhaus oder bei einem guten Internetversand. (siehe Bezugsquellen-Nachweis). Denn hier können Sie davon ausgehen, dass Sie gute Ware von hochwertiger Qualität verkauft bekommen.*

Meiden Sie unbedingt die Öle und Fette aus Supermärkten, außer ausnahmsweise Bio-Butter.

Einen hohen Verzehr von Olivenöl möchte ich nicht besonders empfehlen, weil es sich wegen des niedrigen Anteils von mehrfach ungesättigten Fettsäuren für die Ernährung besonders von Krebskranken nicht gut eignet. Außerdem haben Studien der Uni-

verstit Münster ergeben, dass es doch nicht so gesund sein soll, wie immer behauptet wird.

Olivenöl enthält einen hohen Anteil an *einfach* ungesättigten Fettsäuren (Omega 9), die die Aktivität eines bestimmten Enzyms im Körper erhöhen, was den Blutgefäßen nicht zuträglich sein soll und zu Durchblutungsschwierigkeiten führen kann.

Andererseits enthält Olivenöl wiederum Stoffe, die Entzündungen und Schmerzen entgegenwirken sollen. Wenn man diese Experten-Berichte liest, ist man als Laie doch sehr verunsichert.



Ölivenöl

Daher rate ich von einem zu hohen Verzehr von Olivenöl ab. Doch Sie brauchen auch nicht auf Ihr geliebtes Olivenöl zu verzichten.

Verwenden Sie ein gutes natives Bio-Olivenöl zusammen mit anderen Ölen, die einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben.

Abraten möchte ich Ihnen aber von Soja-, Distel- und Rapsöl.

Diese Öle sind eine Kreation der Margarine-Industrie und entsprechend hochgejubelt, aber reine Kunstprodukte. Sie sind einst als Futtermittel für die Tierhaltung und auch zum Teil als Dieselöl-Ersatz und Schmiermittel für die Industrie entwickelt worden. Keines der Öle wurde anfangs für den menschlichen Verzehr konzipiert.

Die Pflanzen werden mit großem Aufwand, dem Einsatz von viel chemischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln sowie zum großen Teil genmanipuliert angebaut. Die Öle daraus werden heute überwiegend für die Nahrungsmittel - Industrie (für Fertigprodukte) hergestellt.

Rapsöl ist nach dem Olivenöl das am höchsten subventionierte Öl der EU.

Viele Fertigprodukte enthalten heutzutage Rapsöl, vor allem fertige Soßen, Dressings, Mayonnaisen etc.

Leider wurden Raps-, Distel- und Sojaöl mit groß angelegten Marketingmaßnahmen fälschlicherweise zum Gesundheitsprodukt hochstilisiert.

Auch auf der Internetseite www.dr-johanna-budwig.de erhalten Sie viele Informationen über Öle und Fette. Dort ist es Ihnen auch möglich, bereits vergriffene Bücher von Dr. Budwig gegen eine geringe Gebühr herunterzuladen.

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Das Fundament der Öl-Eiweiß-Kost ist die Verwendung von hoch aktiven natürlichen Fetten, die in der richtigen Harmonie mit der Eiweißnahrung gereicht werden. Diese sind zum einen in der Öl-Quark-Creme und zum anderen im Oleolux nach Budwig enthalten.

Keine Mahlzeit sollte ohne mindestens eines dieser beiden Rezepte sein.

Manche Menschen leiden an einer Milchallergie bzw. Lactoseintolleranz und glauben, sie könnten die Öl-Eiweiß-Kost nicht vertragen. Doch man hat herausgefunden, dass diese Menschen sehr häufig Darmprobleme haben und deshalb keine Milchprodukte vertragen können. Daher ist bei diesen Personen unbedingt eine Darmsanierung und evtl. auch eine Leberreinigung angesagt, bevor sie mit dieser Kost beginnen.

Die Überleitungstage in die Öl-Eiweiß-Kost sollten eingehalten werden, dann gibt es kaum Probleme.

Außerdem ändert sich die Allergieaggressivität des Körpers gegen den Quark, wenn dieser in Verbindung mit dem Leinöl gegessen wird. Am sichersten ist jedoch, wenn man eine kinesiologische oder andere entsprechende Testung vom Arzt oder Therapeuten vornehmen lässt: 1 x testet man nur den Quark und dann das Quark-Leinöl-Gemisch

In den allermeisten Fällen, das haben die Erfahrungen gezeigt, kann der Körper das Quark-Leinöl-Gemisch hervorragend vertragen. Falls dem jedoch nicht so sein sollte, können Sie auf Ziegenquark anstatt Kuhmilch-Quark ausweichen.



Ziegenherde

Achtung!! Manche unerfahrene Menschen glauben, dass sie Quark oder Cottage Cheese durch Seidentofu ersetzen könnten. Das ist jedoch falsch! Denn Seidentofu enthält nicht die spezifische Zusammensetzung von schwefeligen Säuren, die für die Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig benötigt werden.

Sie erhalten mit Seidentofu nicht das angestrebte gesundheitsfördernde Ergebnis!!

Im Rahmen dieser Öl-Eiweiß-Kost wird von Frau Dr. Budwig außerdem empfohlen, morgens und abends ein Glas Sauerkrautsaft zu trinken. Die im Sauerkrautsaft enthaltene Milchsäure fördert einerseits die nützlichen Bewohner des Darmes und hemmt andererseits das Wachstum der schädlichen Bakterien. Außerdem werden unerwünschte Stoffwechselprodukte mit Hilfe der Milchsäure ausgeschieden.



Rechtsregulat®

Wenn Sie Sauerkrautsaft jedoch nicht so gern mögen, dürfen Sie auch ersatzweise Brottrunk, Rechtsregulat oder ähnliche milchsauer vergorene Säfte mit reichlich rechtsdrehenden Milchsäurebakterien trinken. Mehrmals am Tag sollte außerdem ein Glas frisch gepresster Gemüse- und Obstsaft getrunken werden, den Sie, wie im Kapitel „Frisch gepresste Säfte“ beschrieben, möglichst frisch zubereiten sollten.



Sauerkrautsaft

Das Wichtigste bei dieser Kost ist, die schwer bekömmlichen und schwer verdaulichen Fette in der Ernährung durch leicht verbrennbare und äußerst bekömmliche, gute Fette auszutauschen. Diese geben nämlich Energie und sollten ein Hauptbestandteil der Nahrung darstellen.

Ein großer Teil Ihrer Ernährung sollte generell immer aus rohen Zutaten bestehen.

Die Öl-Quark-Creme ist so variabel, dass sie morgens als Frühstücksmüsli ein **MUSS** ist, sowie mittags als Nachtisch und abends herzhafte als Salatsoße oder Mayonnaise mit Kümmel, Kräutern und Gewürzen zubereitet gegessen werden kann. Wenn Sie dann noch zum Gemüse oder als Brotaufstrich Oleolux verwenden, haben Sie die optimale Versorgung mit guten Fetten.

Das sind die Grundlagen der Öl-Eiweiß-Kost. Frau Dr. Budwig rät jedem Kranken, dass er täglich reichlich Quark-Leinöl-Creme zu sich nehmen sollte.



Welche weiteren Zutaten Sie verwenden, mit denen Sie jede Mahlzeit anders variieren können, finden Sie im Kapitel „Was ist verboten? Was ist erlaubt?“. Wenn Sie jedoch selbst keine Zeit haben, sich Rezepte auszudenken oder umzuändern, vielleicht auch lieber gern nach Kochbuch Ihre Mahlzeiten zubereiten wollen, dann empfehle ich Ihnen das von Frau Dr. Budwig geschriebene Kochbuch „Öl-Eiweiß-Kost“, in dem sie wissenschaftlich fundiert viele Rezepte zusammengestellt hat.

Im Rahmen Ihrer Öl-Eiweiß-Kost in der Ernährung von Krebskranken ist die biologische Herkunft aller Lebensmittel oberstes Gebot. Die Frische der Obst- und Gemüsesorten ist das allerwichtigste, da die Bio-Photonen darin noch die volle Wirkung entfalten können. Außerdem hält Frau Dr. Budwig folgende Punkte für wichtig:

- den richtigen Tagesablauf
- die richtige Anwendung der ELDI-Öle und des Alkohols
- dass keine andere Therapie gleichzeitig angewandt wird
- die psychologische Komponente

Überleitungstage in die Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig

Die Überleitungstage sind wichtig, damit die Quarkcreme auch gut vertragen wird.

Essen Sie bitte 250g Leinsaat-Honig-Granulat oder 250g frisch gemahlene helle Leinsamen über den Tag verteilt mit frischgepresstem Gemüse- oder Obstsaft. Es darf auch mal ein Gläschen trockener Sekt sein.

Vergessen Sie dabei bitte nicht, Ihre mind. 2 1/2 l Wasser pro Tag.

Diese Einstiegstage können Sie 3 - 7 Tage durchführen und dann in die normale Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig übergehen.

Das Tolle an dieser Kost ist, dass Sie fast alle normalen Rezepte entsprechend umändern können. Beispiel:

Anstatt Sahne, nehmen Sie dann die Quarkcreme oder anstatt normales Öl dann Leinöl.

Zum Braten, Kochen und Backen nehmen Sie bitte nur biologisches kaltgepresstes Kokos- oder Palmfett.

Fleisch, Fisch, Eier, Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel sind jedoch ganz aus der Kost gestrichen, siehe Kapitel „Was ist verboten? Was ist erlaubt?“.

Eigentlich ganz einfach!!

Einige Rezepte entsprechend der „Öl-Eiweiß-Kost“ nach Budwig finden Sie im Kapitel „Rezepte“.

Schauen Sie auch gern mal auf die Internetseite von Michael Bierschenk (www.oel-eiweiss-kost.de). Dort finden Sie noch wesentlich detailliertere Informationen über diese Kost nach Dr. Johanna Budwig. Auch Erfahrungsberichte von ehemaligen Krebskranken sind dort zu finden.



Leinsaat-Honig-Granulat

Was ist verboten? – Was ist erlaubt?

Der Zusammenhang von Ernährung und Krankheit ist auch unter den meisten Schulmedizinern unbestritten. „Eine falsche und schlechte Ernährung kann ein Auslöser, aber die richtige Ernährung kann auch ein sehr starker Heiler einer Krankheit sein.“ Dies wurde von vielen naturheilkundlichen Experten herausgefunden.

„Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen. Durch ihre Unmäßigkeit arbeiten sie ihr entgegen und werden so selbst durch ihre Begierden zu Verrätern an ihrer Gesundheit.“
(Demokrit)

Ganz besonders bei chronischen Stoffwechselkrankheiten wie Krebs hilft eine richtige Kost, die Krankheit positiv zu beeinflussen und zu heilen. Sie hilft ebenso nach erfolgter Heilung, ein Wiederaufflammen (Metastasen) der Erkrankung zu verhindern.

Heutzutage besteht unsere Ernährung hauptsächlich aus industriell verarbeiteter, chemisch oder biogenetisch verfälschter Nahrung. Sie kann Krankheitsprozesse fördern oder sogar auflösen.

Folgende Fehler in unserem Ernährungsverhalten können dafür mit verantwortlich gemacht werden, dass Krankheiten entstehen:

- ständig zu viel essen
- denaturierte Nahrungsmittel essen
- Falsches essen (Zucker, Weißmehl, raffinierte Fette)
- zu schnell und unter Stress und Zeitdruck essen
- unzureichendes, kurzes Kauen und Einspeicheln
- zu spät essen (nach 18.00 h)



falsches Essverhalten

Diese grundlegenden Fehler im Essverhalten führen zu Fäulnis und Gärung im Darm und somit zu Irritationen oder Entzündungen des Darmes, zur Vergiftung der Leber und zur Übersäuerung des ganzen Körpergewebes. Durch die Dunkelfeld-Mikroskopie, einer speziellen Diagnoseform, kann man feststellen, dass das Blut nach dem Verzehr von z. B. Zucker oder anderen denaturierten Nahrungsmitteln wieder Stunden benötigt, um sich zu regenerieren.

Der Darm kann die benötigten Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme u.a.) nicht mehr optimal aus der Nahrung aufnehmen und die Körpersysteme entsprechend damit bedienen.

Denaturierte Fette, das sind haltbar gemachte, wärmebehandelte, gehärtete und teilgehärtete Fette, wirken als Atemgifte auf unsere Zellen und rauben uns ständig Energie. Siehe im Kapitel „Fett als Gift – Fett als Medizin“ ab Seite 20.



enthält viele denaturierte Fette

Es ist daher wichtig, die Mangelzustände zu erkennen und auszugleichen. Viele verschiedene ganzheitliche Diagnoseverfahren stehen den naturheilkundlichen Ärzten zur Verfügung, mit denen sie z. B. den Vitalstoffbedarf des Menschen bestimmen können.

Über kurz oder lang kommt es zu Mangelzuständen und Energieverlust des Körpers. Auch das Immunsystem wird geschwächt oder geschädigt. Letztendlich wird der Körper krank. Eine der möglichen Krankheiten ist Krebs. Man schätzt, dass ein Drittel aller Krebsfälle auf ungesunde Ernährung zurückzuführen sind.

Ein kranker Körper, der mit Krebs und den vielfach schwächenden (schulmedizinischen) Behandlungsmaßnahmen belastet ist, muss wesentlich mehr als jeder gesunde Körper gut versorgt werden.

Ein krebskranker Mensch kann einen bis zu 40 mal höheren Bedarf an entsprechenden Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren u. a. haben, als ein gesunder Mensch. Ausreichend Radikalfänger oder Antioxidantien sind für das Immunsystem eines Kranken also besonders notwendig.

Daher ist auch die zusätzliche Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln, extra auf den Patienten abgestimmt, äußerst wichtig. Siehe Kapitel „Nahrungsergänzungen“.

Frau Dr. Budwig war allerdings der Meinung, dass es keine Hilfe für den Menschen über Vitamine, Mineralien, Spurenelementen usw. geben kann, wenn sein System durch falsche Fette blockiert und geschädigt ist. Diese Schädigung in der Basis der Lebensfunktion muss *zuerst* beseitigt werden!

Auch das Säure-Basen-Gleichgewicht wird nur dann wieder geordnet, wenn man die Basis in der Lebensfunktion, im Blut und in der Lymphe des Menschen wieder durch eine Zufuhr von natürlichen Samenölen mit den hoch ungesättigten Fetten ordnet.

Die wichtigste Grundlage zur Heilung ist wie bereits erwähnt eine **richtige** Ernährung, die nicht unbedingt für jeden Menschen gleich sein muss. Der eine kann z. B. Vollwertkost bzw. vollwertige Getreidekost gut vertragen, der andere nicht. Das kann aber ein ganzheitlicher Arzt oder Therapeut entsprechend austesten.

Die meisten Menschen wissen jedoch selbst ganz gut, was sie vertragen können und was nicht.

Allgemein kann man sagen, dass eine Ernährung reich an vielfältigem, frischem, biologischem Gemüse und Obst, für jeden gut bekömmlich ist.

Tierische Eiweiße (Fleisch, Fisch, Eier) sind bei einer akuten Krebserkrankung ganz und gar zu vermeiden!

Warum?

- Weil bei Krebskranken niemals normale Verhältnisse im Magen-Darm-Trakt bestehen.
- Weil durch den Verzehr von tierischem Eiweiß viel mehr Eiweißfäulnisprozesse im Darm anfallen, als die Entgiftungsorgane des Körpers verarbeiten können.
- Weil besonders die Leber (unser wichtigstes Entgiftungsorgan) sehr darunter leidet und in vielen Fällen sogar ganz zum Erliegen kommen kann.

Es wird empfohlen, diese Eiweiße durch entsprechende Gemüse und gesäuertes Milcheiweiß wie Buttermilch, Molke, mageren Joghurt oder Magerquark zu ersetzen, weil dieses wesentlich leichter verdaulich ist.

Außerdem ist es wichtig, dass die Nahrung in einem angenehmen Ambiente (vermeiden Sie **unbedingt** das Essen vor dem Fernseher), in regelmäßigen Mahlzeiten und in Ruhe bewusst und entspannt eingenommen wird. In schwierigen Fällen, z. B. bei

Es sollte täglich 5 Mahlzeiten geben. (Drei Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten)

Schwerstkranken oder Appetitlosigkeit, ist es günstiger die Nahrung auf mehr als 5 Mahl-

zeiten am Tag zu verteilen.

Mindestens einmal am Tag sollten Sie eine warme Mahlzeit genießen und wenn es nur eine warme Suppe ist. Kohlenhydrate (Brot, Nudeln etc.) sind zu reduzieren, damit der Insulinspiegel niedrig bleibt. So wird die Energie und die Immunkraft gestärkt. Zu empfehlen ist eine mindestens 15-minütige Ruhepause danach, wenn möglich mit Leberwickel.



in entspannter Atmosphäre essen

Viele Menschen glauben, dass es keine spezielle Ernährung bei Krebs gäbe. Doch das ist falsch, denn verschiedene Krebs-Ärzte und Ernährungsexperten haben das Gegenteil bewiesen.

Ich denke da z. B.

an Michio Kushi mit seiner Makrobiotik,

an die Urkost nach Konz,

an Dr. Max Gerson mit den Säften und der sehr enzymreichen Kost,

an die spezielle Rohkost und die Spezialtees von Moermann und Breuss,

an Metabolic Typing

und vor allen Dingen an Dr. Johanna Budwig und die von ihr entwickelte Öl-Eiweiß-Kost.

All diese Ernährungsformen haben große Erfolge in der Heilung von Krebs vorzuweisen. Das zeigt uns daher immer wieder aufs Neue, wie wenig wir doch über die Bedeutung unserer **Nahrung als Heilmittel** wissen. Auf der anderen Seite müssen wir uns auch ganz klar vor Augen führen, dass ein starker und eindeutiger Zusammenhang zwischen der Art der Ernährung und der Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken besteht.

Wenn wir uns jetzt diese verschiedenen ausgezeichnet helfenden Ernährungsweisen einmal genauer ansehen, dann gibt es durchaus Gemeinsamkeiten. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch alle Ernährungstherapien:

Besonders wichtig sind:

- Obst, Gemüse, Kräuter sowie Nüsse und Samen aus ökologischem Anbau und so frisch, natürlich und unbehandelt wie möglich
- Frisch gepresste Säfte
- genügend sauberes, energetisiertes Wasser
- ungesättigte Fettsäuren enthalten in natürlichen Ölen, unbehandelte Nüssen und Samen



Streng verboten sind in der Krebs-Ernährung dagegen:

- Fleisch und Fisch und die Produkte daraus, sowie Eier
- Zucker und die Produkte, denen Zucker zugesetzt ist. Achtung! Der Verzehr speziell dieser Produkte kurbelt das Krebswachstum stark und auch erneut an.
- weißes Mehl und die Produkte daraus
- Transfette, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, künstliche Duftstoffe
- Farbstoffe und sonstigen künstliche und gefährliche Zusatzstoffen

Sollten Sie eine längere Liste erwartet haben, dann muss ich Sie leider enttäuschen. Dies sind die Hauptmerkmale, die man bei allen finden kann, die sich intensiv mit dem Thema „Krebs und Ernährung“ beschäftigt haben. Ungesunde Nahrungsmittel können die Entstehung von Krebs also beschleunigen. Bestimmte Stoffe in Lebensmitteln jedoch können die Tumorzellen am Wachstum hindern.

*„Am reichsten sind die Menschen,
die auf das meiste verzichten können.“
(Zitat aus einem Fernsehfilm)*

Dies sind neben einigen Vitaminen auch sogenannte „sekundäre Pflanzenstoffe“. Dies können Blütenfarbstoffe, Duftstoffe, Abwehrstoffe o.a. der Pflanzen sein. Die Wirkung vieler dieser Stoffe auf den Menschen ist bereits gut bekannt.

In jüngster Zeit haben Forschungen ergeben, dass solche sekundären Pflanzenstoffe in Gemüsen, Obst, Kräutern und Gewürzen, wenn sie regelmäßig verzehrt werden, den Krebswachstum stoppen und sogar zurückdrängen können.

Diese spezielle Ernährung, ganz besonders (aber nicht nur) für Krebskranke, die all diese wichtigen, heilenden Stoffe enthält, sollte wie folgt sein:

Obst

Unbedingt meiden:

- Konserven,
- gekochte Früchte
- lange gelagerte Früchte (z. B. Äpfel, die im Herbst geerntet, in Spezial-Kühlräumen gelagert, um dann nach ca. einem 1/2 Jahr als frisch verkauft zu werden)
- geschwefelte Trockenfrüchte

Sehr zu empfehlen:

- Frische Früchte mit kurzer Lagerzeit, am besten frisch vom Baum oder Strauch, natürlich biologisch!
- Nur in besonderen Ausnahmefällen, wenn es nichts anderes gibt:
- gefrorene oder getrocknete ungeschwefelte Früchte (hier fehlen leider die wichtigen Biophotonen)



Kombinieren Sie nie Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse mit sauren Früchten. (Äpfel, Orangen, Zitronen etc.) Es kann lt. Heilpraktiker Henning Müller-Burzler eine Störung der Darmflora erzeugen!

Gemüse

Unbedingt meiden:

- Fertigprodukte,
- Konserven,
- aufgewärmte Gemüse,
- lange gelagerte oder zerkochte Gemüse,
- bestrahlte und begaste Salate und Gemüse

(fertige Salatmischungen in der Tüte sind immer begast oder bestrahlt!) Die meisten konventionell angebauten Gemüse werden wegen der besseren Haltbarkeit bestrahlt, bevor sie in den Verkauf gelangen.

Sehr zu empfehlen:

- Frische, rohe Gemüse,
- frische Salate und Kräuter, aber immer aus Bio-Anbau oder ökologischem Landbau!
- Besonders zu empfehlen sind selbst gekeimte Sprossen (gekaufte Sprossen sind meistens begast oder bestrahlt!).
- Außerordentlich zu empfehlen sind Algen aller Art.
- Nur ausnahmsweise, wenn es nichts Frisches gibt: gefrorenes Gemüse



Tipp: Eingeweichte und klein geschnittene Algen in Suppen und Eintöpfen mitgaren. Diese sind unter den Namen Wakame, Arame, Kombu, Hijiki, Dulse, Nori, Kelp oder Meeresgemüse im Reformhaus oder Grünen Laden erhältlich. Sie sind, wenn sie gekocht sind, meistens geruchlos und geschmacklos, aber ein super Energiespender, da sie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine (auch solche, die sonst nur in tierischen Produkten enthalten sind) in sehr hoher Konzentration enthalten. Auch frische oder getrocknete Pilze sind zu empfehlen, wie Shiitake etc. Kartoffeln bitte nur in der Schale kochen. Sie enthalten von allen pflanzlichen Eiweißquellen den höchsten Anteil an bioverwertbarem Eiweiß.

Milchprodukte

Unbedingt meiden:

- Kuh-Milch
- Produkte aus ungesäuerter Kuhmilch z. B. Pudding, Eis und Soßen, Sahne, Süßrahmbutter, Milchpulver, Milchezker oder verschiedene Käsesorten

Sehr zu empfehlen:

- Molke
- Molke-Extrakte als Getränkezusatz ist sehr zu empfehlen!
- Quark nur in Verbindung mit Leinöl
- Cottage Cheese nur mit Leinöl.

Tipp:

Wenn lt. Rezeptur unbedingt Milch verlangt wird, weichen Sie bitte auf Ziegen- oder Schafsmilch aus und die Produkte daraus, wie Käse, Joghurt, etc. oder nehmen Sie in Ausnahmefällen (wie zur Quark-Leinöl-Creme) Bio-Vorzugs-Milch. In ländlichen Gebieten können sie oft auch direkt vom Bauern Ihre Milch kaufen. Ich habe sie dort immer gekauft, als ich noch in Deutschland wohnte. Und hier in Spanien bekomme ich meine Milch direkt aus dem Ziegeneuter in die Milchflasche oder Milchtopf gemolken. Fragen Sie in Ihrer Gegend herum, es lohnt sich.



Süßungsmittel

Unbedingt meiden:

- Zucker,
- Süßstoff und alle Produkte in denen Zucker und Süßstoff enthalten sind, wie Dosenfrüchte, Ketchup, Fertigsoßen, fertigen Salatismischungen oder -soßen, Eis etc.

Wichtig: Lesen Sie immer die Inhaltsstoffliste! Siehe Kapitel „E-Liste“. Der Süßstoff Aspartam ist ein Nervengift und kann Gehirntumor auslösen.

Sehr zu empfehlen:

- Reis- oder Gerstenmalz
- Reissirup
- kaltgeschleuderter Honig
- Traubensaft
- Melasse,
- echter Ahornsirup
- Agavendicksaft
- Stevia

Tipp:

Nehmen Sie zum Süßen sehr reife pürierte Früchte, wie Bananen (hier sind ganz reife Bananen von den Canarischen Inseln zu empfehlen, da sie wesentlich süßer sind, als südamerikanische Bananen) oder Birnen.

Verwenden Sie unbedingt einmal Stevia, das natürliche Süßungsmittel aus einem südamerikanischen Kraut, auch bestens geeignet für Diabetiker.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie natürliches Stevia kaufen. Seitdem Stevia in Europa als Süßungsmittel legalisiert wurde, werden sehr viel verunreinigte oder künstlich hergestellte Steviaprodukte angeboten. Am sichersten sind Sie, wenn Sie bei den im Bezugsquellennachweis angegebenen Händlern kaufen.



Öle und Fette

Unbedingt meiden:

- Alle behandelten, haltbar gemachten Öle
- alle chemisch gehärteten + partiell gehärteten Fette (Margarine)
- tierische Fette (Schmalz + Talg),
- Öl aus dem Supermarkt (auch Raps-, Distel- und Sojaöl sind nicht für den menschlichen Verzehr zu empfehlen)

Diese Öle wurden eigentlich als Tierfutter in der Landwirtschaft und für industrielle Anwendungen konzipiert.

All diese Fette sind auch versteckt enthalten in:

Brot, Backwaren, Konditoreiwaren, Süßwaren, Schokolade, Fertiggerichten, fertige Fleischprodukte, wie z. B. Wurst und Fischprodukten in Dosen etc.

Sehr zu empfehlen:

- Biologisches, chemisch ungehärtetes Kokos- und Palmkernfett,
 - Butter (selten, in kleinen Mengen und nur wenn Sie keinen Tumor haben)
 - kalt gepresste Öle Extra Virgen, besonders Leinöl.
 - Kürbiskernöl
 - Weizenkeimöl
 - Sonnenblumenöl
 - Mohnöl
 - Sojaöl
 - Maisöl
 - Walnussöl
 - Traubenkernöl
- natürlich in Bio-Qualität



Weitere Ausführungen finden Sie auch im Kapitel „Fette als Gift – Fette als Medizin“.

Erdnüsse sind nicht sehr empfehlenswert, weil sie einen zu geringen Anteil an Omega 3 - Fettsäuren haben, aber ein hohes allergenes Potential. Sie werden meistens geröstet angeboten und enthalten dann so natürlich wieder denaturierte Fette.

Tipp:

Wenn Sie Brot schmieren, nehmen Sie doch einmal das Fleisch einer reifen Avocado, das Oleo-lux oder einfach nur frische Salatblätter anstatt des üblichen Schmierfettes.

Ölsamen wie Para-, Hasel- und Walnüsse, Mandeln und Aprikosenkerne, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Kokosschitzte enthalten viele hochwertige Fettsäuren.

Getreide und die Produkte daraus

Unbedingt meiden:

- Weißmehl und die Produkte daraus wie:
- Weißbrot, Weizenmischbrot, alle Brötchen, Kuchen, Gebäck, Stärkepulver, Puddingpulver, Fertigpuddinge, Nudeln

– Mehlprodukte erzeugen Schleim, der die Organe daran hindert, Gifte schnell abzubauen.



Sehr zu empfehlen:

- Hirse
- Amaranth
- Quinoa
- Buchweizen
- Vollkorn-Reis
- Vollkorn-Mais
- Bio-Vollkorngetreide (Vollkorn heißt: das ganze Korn mit Keimling) und die Produkte daraus:
- Bio-Vollkorn-Brote
- selbstgeschrotetes Müsli aus Bio-Getreide
- Bio-Vollkorn-Nudeln etc.
- Essener Brot (Backanleitung im Internet)

Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, weil diese Sorten basisch sind.

Bitte vor dem Kochen unter fließendem Wasser gut waschen.

Hirse ist sehr reich an Silizium (Kieselsäure), Amaranth und Quinoa sind reich an Eisen, Zink, Calcium und Magnesium. Buchweizen sollte häufiger gegessen werden, weil er die wichtige Elektronenenergie im Sinne der Budwig-Kost schneller abgibt.

Nehmen Sie doch zum Andicken von Soßen anstatt Mehl oder Stärke einfach eine fein geriebene Kartoffel oder feine Haferflocken, auch Pfeilwurzelmehl eignet sich sehr gut (Bioladen).

Salz und Gewürze

Unbedingt meiden:

- Normales, jodiertes oder fluoridiertes Haushalts-Salz
so genanntes raffiniertes Salz, ist schweres Zellgift.
- Scharfe Gewürze nur in der Menge einer Messerspitze verwenden.
Hände weg von fertigen Gewürzmischungen, wie z. B. für Salate, Fertigsoßen + -suppen, Brühwürfel o. ä. (enthält zu viel Chemie u.a. Glutamat, das sehr gefährlich ist, sowie Transfette.)
Bei der Verwendung von Zimt vermeiden Sie bitte Zimtsorten, die Cumarine enthalten, da diese giftig sind. (Erkundigen Sie sich!)

Sehr zu empfehlen:

- Benutzen Sie viele, am besten frische Kräuter zum Würzen. Legen Sie sich einen kleinen Kräutergarten an, im Garten, auf dem Balkon oder im Blumentopf auf der Fensterbank. So haben Sie immer frische Kräuter. Und Sie können so sicher sein, dass sie nicht behandelt sind.



Bevorzugte Gewürze sind: Cayenne-Pfeffer, Ingwer, Zimt, Koriander, Galgant, Curcuma. Curcuma immer in Verbindung mit schwarzem Pfeffer (mindestens 1 TL Curcuma + 1/2 TL Pfeffer pro Tag).

Nur natürliche, unraffinierte Salze ohne Zusätze (außer Kräuter oder Algen) sind erlaubt: Himalaya-Salz, Alexander-Salz, Steinsalz, Kalium-Salz, natürliches, nicht raffiniertes Meersalz, Fleur de Sel, Bambus-Salz oder Kräuter-Meersalz am besten mit Algenzusatz. Diese verschiedenen Salzsorten sind entweder im Reformhaus, im Grünen Laden oder im Internet erhältlich.

Kombinieren Sie nie **rohes** Getreide und keine **rohen** Nüsse oder Samen mit Salz in einer Mahlzeit, das erzeugt lt. dem Heilpraktiker Henning Müller-Burzler Darmflorastörungen.



Getränke

Unbedingt meiden:

- kohlenensäurehaltige Getränke, wie Cola, Limonade, Mineralwasser
- Milchmischgetränke
- Säfte mit Zucker,
- Nektare
- Eistee mit Zucker oder Süßstoff
- Bohnenkaffee
- normale Milch



Sehr zu empfehlen:

- natürliches Quellwasser, bevorzugt aus Glasflaschen (siehe Kapitel Wasser)
 - natürliche, frische Säfte ohne Zucker (Direktsäfte)
 - Ziegenmilch
 - Vorzugs- oder Rohmilch
 - dünne Kräuter-Tees
 - Ein Gläschen eines guten trocknen Bio-Rotweines ist erlaubt. Er enthält viel rechtsdrehende Milchsäure.
 - Ebenso erlaubt ist ein trockener Bio-Sekt.
- Bei diesen Alkoholika findet keine „Tumorverstoffwechselung“ stattfindet.

Bei der Milch für die Quarkcreme ist Ziegen- oder Schafsmilch zu bevorzugen. Es sollte Vorzugsmilch oder Rohmilch sein, am besten wäre Demetermilch, weil es die einzige Milch ist, bei deren Herstellungsverfahren „nur“ die Pasteurisierung angewandt wird. Alle anderen Anbauverbände erlauben die Homogenisierung. Eine solche Milch ist nicht akzeptabel und meiner Meinung nach auch nicht gesund.

Ziegenmilch ist äußerst lecker! Sie schmeckt etwas süßlicher als Kuhmilch, jedoch nicht nach Ziege, wie manche vermuten mögen.

Für Krebspatienten besonders hilfreich: Lapacho-, Mariendistel-, Salbei-, Löwenzahn-, Ingwer-, Fenchel-, Cistus-, Lindenblüten-, Schafgarbe-, Kümmel-, Anis- oder Roibusch-Tee (Nicht alle Kräutertee-Sorten sind als ständiges Getränk geeignet. Wechseln Sie daher öfter oder lassen Sie sich beraten!) Weitere Teesorten finden Sie im Kapitel „Nahrungsergänzungen“.

Die Zubereitung von Lapacho-Tee: 1 gehäufte EL wird mit 1/2 Liter Wasser 5 Minuten lang aufgeköcht. Danach den Tee etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen in eine Thermoskanne und über den Tag verteilt trinken. Dieser Tee kann jeden Tag getrunken werden.

Ganz speziell ist der 49-Kräuter-Tee zu empfehlen. Er ist auf der Basis von 55 chemischen Elementen gemischt worden, die der Mensch zur

Lebenserhaltung sowie zur optimalen Entschlackung und Entgiftung des Körpers braucht. Der Tee enthält somit alle Mineralien und Spurenelemente, auch sehr seltene.

Grüner Tee nimmt durch seine antikrebs-wirkenden Stoffe, den Catechinen, eine ganz besondere Stellung in der Ernährung von Krebspatienten ein. Dr. Budwig empfahl 3 Tassen verteilt über den Tag, zu trinken. Auch die Einnahme von Grüntee-Kapseln ist sehr zu empfehlen. Eine Kapsel soll einen höheren Anteil an Catechinen enthalten, als eine Tasse Tee. Diese Catechine sind als natürliche Angionese-Hemmer bekannt. (Angionese ist der Prozess der Bildung von neuen Blutgefäßen im Körper. Auch Tumore nutzen diesen Prozess, um sich ihre Versorgung mit Blut zu sichern).



Kräutertees sowie auch grüner Tee sollen nach dem Aufbrühen mit heißem Wasser (grüner Tee nicht mehr als 80°C) ca. 10 Minuten ziehen, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe freigesetzt werden.

Allgemein

Unbedingt meiden:

- alle Speise, die geräuchert, gepökelt, gegrillt oder gebraten sind, da diese Speisen Stoffe enthalten, die sehr stark krebserregend sind! Auch Reste vom Vortag oder noch einmal aufgewärmtes Essen sind nicht erlaubt. Auch bereits zubereitete Quarkcreme nicht länger als einen halben Tag aufbewahren.



geräucherter Fisch

Sehr zu empfehlen:

- alle Kohlsorten
- sehr gut auch Brokkoli-Sprossen,
- Senf, Kresse, Radieschen, Rettich
- Knoblauch und Zwiebeln, Scharlotten, Schnittlauch und Porree
- Beeren (besonders Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Cranberries, diese am besten getrocknet mit ins Budwig-Müsli geben)
- Bio-Soja-Produkte
- Tomaten
- Nüsse
- Pilze
- Gewürze

Einige Forscher wie z. B. Richard Béliveau und Denis Gingras fanden heraus, dass die oben aufgeführten Lebensmittel die meisten krebshemmenden Stoffe enthalten. Sie werden am besten roh verzehrt, im WOK kurz gedünstet oder "al dente" gedämpft.

Bio-Soja-Produkte: frische Sojabohnen-Keimlinge, Soja-Mehl, Miso, Tofu, Tempeh, Soja-Soße: hier nur Shoyu und Tamari

Jedoch Vorsicht bei hormonabhängigen Krebsarten: hier gar keinen oder nur mäßigen Verzehr von Soja!

Tomaten, am besten Tomatenmark, da dies die krebshemmenden Inhaltsstoffe in konzentrierter Form enthält.



Jetzt wissen Sie, welche Nahrungsmittel empfehlenswert sind, und welche Sie unbedingt meiden sollten.

Aus diesem reichhaltigen Angebot von Lebensmitteln können Sie richtig zusammengestellt und zubereitet, d. h. nicht zerkocht oder mehrmals aufgewärmt, eine Riesenauswahl von geschmacklich hochwertigen Speisen herstellen.

Schnell werden Sie feststellen, dass Ihnen diese Lebensmittel ein angenehmeres und fitteres Körpergefühl bescherten. Sie werden bald bemerken, dass sich Ihr Wohlbefinden steigert und Müdigkeit, Schlappeheit und Antriebslosigkeit nach und nach verschwinden. Seien Sie es sich wert, nur die besten und gesündesten Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Ein ganz wichtiger Hinweis für Krebspatienten:

Wenn Sie glauben, dass Sie sich nur vorübergehend an die Ernährungsanleitung halten brauchen, dann irren Sie sich! Dr. Johanna Budwig, Dr. Max Gerson und auch andere stellten fest, wenn die Patienten wieder anfangen, Fleisch, Zucker oder falsche Fette zu essen, fing der Tumor wieder an zu wachsen. Das haben auch meine Erfahrungen mit Klienten gezeigt. **Denken Sie bitte immer daran!**

Seien Sie also konsequent bei der Einhaltung dieser Ernährungsrichtlinien, denn sie bilden die Grundlage

zur Wiedererlangung und zur Beibehaltung Ihrer Gesundheit!

Vermeiden Sie darüber zu jammern, worauf Sie in Zukunft verzichten müssen, sondern freuen Sie sich über die große Vielfalt von Zutaten, durch die Sie wieder gesund werden können. Stellen Sie sich daraus köstliche Speisen her, die Sie dann mit Genuss verzehren.

"Es ist ein Unterschied, ob man den Weg nur kennt oder ob man ihn beschreitet!"

(Filmzitat)

Frisch gepresste Säfte

Grüne chlorophyllhaltige Säfte, sowie andere Gemüse- und Obstsaft bieten eine geradezu verschwenderische Fülle an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und was besonders wichtig ist, an Enzymen und anderen wichtigen sekundären Pflanzenstoffen, die so in idealer und naturgemäßer Weise vorliegen. Das Zusammenspiel aller enthaltenen Stoffe in einem Gemüse oder Obst ist wesentlich mehr, als z. B. je in einer Kapsel oder Tablette enthalten sein kann.

Bausteine aus der Nahrung zur Verfügung gestellt bekommt. In rohem Gemüse und Obst sind sie auch reichlich vorhanden. Durch Erhitzen oder Konservieren werden Enzyme jedoch schnell zerstört.

Falls Sie die Obstsaft lieber kaufen möchten, wählen Sie Fermentgold und Muttersäfte aus dem Reformhaus oder dem Internethandel. Das sind Bio-Mehrfrucht-Direktsäfte aus direkter Pressung der Frucht, ohne Zusätze, also ohne Zucker- oder Wasserzusatz. Sie werden von der Firma Frick noch heute nach Vorgaben von Frau Dr. Budwig hergestellt.



Fermentgold

Mit jedem Schluck Saft aus frischen, gepressten Pflanzen nehmen Sie eine geballte Ladung des energiereichen Sonnenlichts in Ihren Körper auf. Es ist hauptsächlich im grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll gespeichert.

Schlucken Sie den Saft nicht einfach hinunter, sondern lassen Sie ihn langsam im Munde zergehen bzw. kauen Sie ihn. Dadurch verweilt der Saft etwas länger im Mund. Die Mundschleimhaut kann somit viele Inhaltstoffe schneller und direkter aufnehmen und ins Blut befördern, als es durch den Magen möglich ist.

Bei der speziellen Ernährung von Krebskranken empfehlen wir besonders eine Mischung aus folgende Zutaten:

Sellerie - Rote Beete - Karotte - Ingwer - Endiviensalat - Petersilienwurzel - Gurke - Spinat.

Gemüsesaft immer zusammen mit einem Teelöffel kaltgepresstem Öl einnehmen, da manche Inhaltstoffe erst durch die Zugabe von Fett vom Körper aufgeschlossen werden können.

Es müssen nicht alle Zutaten auf einmal sein. Sie sollten jedoch 2 - 4 verschiedene Zutaten mischen. Optimal wären 2 Zutaten von über der Erde und 2 Zutaten aus der Erde.

Um diesen Saft herzustellen, benötigen Sie einen speziellen Entsafter. Da gibt es viele verschiedene Typen und Preisklassen auf dem Markt. Für Ihre Zwecke eignen sich die wesentlich billigeren zentrifugierend arbeitenden Entsafter leider nicht besonders gut. Es ist aber besser, diese Geräte zu benutzen, als überhaupt keinen frisch gepressten Saft zu trinken.



Jedoch, die Säfte dieser Geräte enthalten durch die große Menge des eingewirbelten Sauerstoffes, wesentlich weniger der besonders benötigten, aber sehr sauerstoffempfindlichen Enzyme und Vitamine. Auch sind diese Geräte nicht in der Lage, weiches Obst und schon gar nicht Blattsalat, Kräuter oder Gräser zu entsaften.

Daher empfehle ich Ihnen, sich einen Entsafter zu kaufen, der mit einer mahlsteinartigen Schraube ausgestattet ist. Bei einer niedrigen Umdrehungszahl presst er sowohl knackige und faserige, wie auch weiche Früchte, Kräuter, Gräser und Gemüse auf schonendste Weise aus. Dadurch werden die gesundheitlich relevanten Wirkstoffe des Pressgutes in ihrer Qualität weder durch Hitze noch durch das Schleudern beeinträchtigt. Fragen Sie im Reformhaus oder im Bioladen nach. Auch im Internethandel sind diese speziellen Entsafter der Marken GreenStar, Bionika oder Champion erhältlich.

Rezepte

Frühstücks-Müsli nach Budwig

Zum Frühstück soll regelmäßig als Krankenkost das „Leinsaat-Honig-Granulat-Müsli“ nach Dr. Johanna Budwig gegessen werden:

Zutaten:

- 2 EL Leinsaat-Honig-Granulat oder frisch geschrotete, goldene Leinsamen, diese müssen bis spätestens 10 Min. nach dem Schroten gegessen werden, da sonst die Oxidation des enthaltenen Leinöles beginnt
- etwas frisches, geschnittenes Obst der Saison
- 3 EL Leinöl
- 2 EL frische Vorzugsmilch, besser Ziegenmilch
- 100 g Magerquark
- 1 TL Honig oder Reissirup
- einige Mandeln oder Nüsse (keine Erdnüsse) werden zum Abschluss darüber gestreut



Zubereitung:

In eine kleine Schüssel gibt man das Leinsaat-Honig-Granulat oder die gemahlene Leinsamen und überschichtet es mit dem Obst. Anschließend wird aus den übrigen Zutaten eine Quark-Leinöl-Creme hergestellt und über das Obst gegeben.

Diese Creme kann täglich anders abgeschmeckt werden mit z. B. Vanille, Zimt, Curcuma, Koriander, Fenchelsamen, Ingwer oder verschiedenen pürierten Früchten, auch Zitronen- oder Orangensaft und deren Schale, sowie Kakao, Kokosraspeln und Hagebuttenmark sind geeignet. Die Mandeln oder Nüsse geben Sie dann bitte zur Verzierung auf die Creme.

Dieses Müsli ist so lecker, dass Sie es immer, zu jeder Tageszeit, essen dürfen, auch wenn Sie schon wieder gesund sind. Es hält gesund, jung, fit und energetisch.

Schoko-Nuss-Creme nach Budwig für unsere Kinder

Zutaten:

- 125 ml Leinöl (in einem größeren Gefäß *(kein Plastik)* 1 Std. vorher ins Gefrierfach stellen)
- 250 g Kokosfett, chemisch ungehärtet
- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g ungesüßte Schokoladenmasse
- 1 EL Honig
- etwas gemahlene Mandeln oder Nüsse
- 1 Metallsieb
- 1 Pfanne

Zubereitung:

Geben Sie das Kokosfett zusammen mit den Haferflocken in die Pfanne und erhitzen Sie alles ca. 10 Min. **>auf keinen Fall überhitzen!<**

Nun gibt man die Masse durch ein Metallsieb in eine Metall-, Steingut- oder Keramikschüssel und löst darin 50 g ungesüßte Schokoladenmasse auf. Nach dem Schmelzen der Schokolade sofort in das kaltgestellte Leinöl geben und gut umrühren.

Nun mischt man den Honig und gemahlene Nüsse oder Mandeln unter und stellt die Masse

in den Kühlschrank. Nach dem Erkalten nochmals umrühren und dann die „gesunde“ Schoko-Nuss-Creme in Gläser portionsweise abfüllen.

Man kann den Geschmack auch noch etwas variieren, indem man anstatt der Nüsse flüssige ätherische Öle als Naturprodukte hinzufügt. (z. B. mit Vanillen-, Himbeer-, Orangen- oder Kirschgeschmack) Erhältlich im Reformhaus.

Oleolux nach Budwig

Die Herstellung des so genannten Oleolux ist ganz einfach. Es ist ein Streichfett, das Sie als Brotaufstrich oder als Beigabe zu gedünstetem Gemüse oder zu Soßen verwenden können. Es darf jedoch nicht ein zweites Mal wieder erhitzt werden, denn das würde dem Leinöl schaden.

Zutaten:

- 125 ml Leinöl (in einem etwas größeren Gefäß *(kein Plastik)* 1 Std. vorher ins Gefrierfach stellen)
- 250 g Kokosfett, chemisch ungehärtet
- 1 mittelgroße Zwiebel, geviertelt
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Metallsieb
- 1 Pfanne



Zubereitung:

Geben Sie das Kokosfett zusammen mit der geviertelten Zwiebel in die Pfanne und erhitzen Sie alles, bis die Zwiebel beginnt braun zu werden (5-8 Min.) **>auf keinen Fall überhitzen!<** Fügen Sie die Knoblauchzehen hinzu und erhitzen Sie weiter bis auch diese sich hellbraun färben (nach ca. 3 - 5 Min.). Gießen Sie jetzt dieses Gemisch durch ein Metallsieb in das eiskalte Leinöl. Rühren Sie das Fett um und stellen Sie es sofort wieder ins Gefrierfach. Nach vollständiger Erkalting können Sie es dann in den normalen Kühlschrank stellen und dort aufbewahren. Portionsweise in hübsche kleine Gläser abgefüllt kann das Oleolux dann zur Mahlzeit auf den Tisch gestellt werden.

Gemischter Salat

Zutaten:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| • Dunkelgrüne Blattsalate | • rote, grüne oder gelbe Paprikaschoten |
| • Brokkoli | • Möhren |
| • Oliven | • Tomaten |
| • Stangensellerie | • rote Beete, frisch oder gekocht |
| • Gurken | • geraspelter Weißkohl oder Rotkohl |
| • Erbsenschoten | • Blumenkohl |
| • Avocados | • Fenchel |
| • selbst gekeimte Sprossen | • Rettich, Radieschen |
| • Champignons | • Kohlrabi |
| • Chicorée | • Chinakohl |
| • Spargel (nur frisch! grün o. weiß) | • Gemüsezwiebeln (rot oder weiß) |
| • Lauch | • Knoblauch |

Ganz prima eignen sich die heutzutage angebotenen Wildkräutermischungen. Falls Sie die in Ihrem Ort nicht bekommen können, bestellen Sie sich Wildgemüsesamen und

ziehen Sie diese selbst in Ihrem Garten oder im Blumentopf. Oder gehen Sie hinaus in die Natur und pflücken Sie Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Vogelmiere, Schafgarbe, Gänseblümchen oder Giersch.

Ich selbst habe vor vielen Jahren einmal einen Kurs über eßbare Wildkräuter besucht. Wir sind hinausgegangen und haben die Kräuter am Feld- und Waldrand gepflückt. Der Geschmack ist unterschiedlich, über mild, würzig, sauer bis zu leicht bitter. Bitterstoffe sind besonders wichtig, weil sie zur Entgiftung des Körpers beitragen und die Leber unterstützen.

Außerdem können hinzugefügt werden:

halb gar gekochte Kartoffelwürfel, gekochte weiße Bohnen oder Kichererbsen, gehackte oder gehobelte Nüsse oder Mandeln, Sesam-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, frisch gehackte Kräuter aller Art, sowie milchsauer eingelegtes Gemüse (Salzgurken, grüne Bohnen, Paprika o. ä. erhältlich im Reformhaus)

Alle Zutaten können beliebig kombiniert werden, am besten bunt gemischt. Wählen Sie einfach aus der obigen Liste die Zutaten aus, zerkleinern Sie sie und bereiten Sie Ihren Lieblings-Salat.

Mein Vorschlag:

- 1/2 Blattsalat zerrupfen
- 1 große Tomate in Spalten schneiden
- 1 gelbe Paprika würfeln
- 1 Hand voll Brokkoliröschen
- 1 rote Zwiebel in Scheiben schneiden
- 1 Hand voll selbst gekeimter Sprossen
- 1 Hand voll frisch gehackter Kräuter



mein Lieblingsalat

geben Sie die Salatsoße (nachfolgender Vorschlag) kurz vor dem Servieren hinzu und fertig!
Reicht für ca. 2 Personen.

Salatsoße spezial

Zutaten:

- 8 EL Lein-, Sesam-, Kürbiskern-, Walnuss- und/oder Sonnenblumenöl ausbiologischem Anbau, auch gemischt sehr lecker (keine Angst, diese Öle machen *nicht* dick!, enthalten aber viel ungesättigte Fettsäuren). Bitte mischen Sie immer mehr als 2 verschiedene Öle miteinander, damit Sie sicherstellen, dass Sie mehrere verschiedene ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen.
- 3 EL Apfelessig oder Brottrunk
- 1 EL milchsaurer, fermentierter Saft (z. B. Lacticol, Rechtsregulat o. ä.)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 - 2 EL Magerquark
- 1 EL gehackte Zwiebeln und Knoblauch
- 1 TL Honig oder Reissirup
- 1 EL frische, gehackte Kräuter
- 1 TL Kräuter-Meersalz mit Algen, Stein-Salz oder Himalaya-Salz
- 1 EL Shoyu oder Tamari

Sie können auch größere Mengen herstellen, die Sie dann aber in einer dunklen Flasche kühl lagern sollten.

Sehr wichtig: Etwas Cayenne-Pfeffer, Galgant, Curcuma und Ingwer hinzugeben oder auch mit Nelke, Thymian, Gomasio oder Tahin variieren.

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und gut abschmecken.

Weißer Salatsoße

Zutaten:

- 125 ml Leinöl
- 1 Becher Cottage Cheese
- 1 EL Dijon Senf
- 1 EL Honig
- 3 - 4 EL Apfelessig
- 1 EL Lacticol
- 1 TL Kräuter-Salz
- 1 - 2 TL geriebener Meerrettich,
- etwas frisch gemahlenen Pfeffer
- 2 - 3 frisch gepresste Knoblauchzehen
- 1/2 l Buttermilch



Zubereitung:

Leinöl, Cottage Cheese, Senf, Honig, Essig, Lacticol, Salz und die Hälfte der Buttermilch gut mit dem Pürierstab pürieren. Mit dem Meerrettich, Pfeffer, Knoblauch und der restl. Buttermilch gut abschmecken.

Gelbe Salatsoße: Curcuma hinzufügen.

Grüne Salatsoße: frisch gehackte Kräuter beimischen.

Rosa Salatsoße: Rote Bete Saft oder Tomatenmark beifügen.

Die Zutaten für den Salat und die Salatsoße sind auf der Grundlage ihrer wichtigen Inhaltsstoffe speziell ausgesucht. Sie enthalten sehr viele Ballaststoffe, Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren.

Obstsalat

Auch ein leckerer, *frischer* Obstsalat ist z. B. als tägliche Zwischenmahlzeit sehr zu empfehlen:

Wählen Sie die Früchte der Saison aus Ihrer Region, wie z. B.

- | | |
|--------------|------------------|
| • Blaubeeren | • Pfirsiche |
| • Brombeeren | • Nektarinen |
| • Himbeeren | • Pflaumen |
| • Erdbeeren | • Kirschen |
| • Äpfel | • Weintrauben |
| • Birnen | • Rosinen |
| • Aprikosen | • frische Feigen |

Aus südlichen oder tropischen Gefilden sind zu empfehlen:

- | | |
|-----------------|---------------|
| • Mandarinen | • Clementinen |
| • Wassermelonen | • Chicorée |
| • Papaya | • Ananas |



Sie können den Salat mit Zitronensaft, Honig oder Reissirup und im Winter mit Zimt oder Ingwer abschmecken (erwärmt den Körper). Für den Winter-Obstsalat sind auch ungeschwefelte getrocknete Pflaumen, Feigen oder Rosinen zu empfehlen. Weichen Sie diese einen Tag vorher in Apfelsaft ein.

Würzcreme mit Pilzgeschmack

Für die eilige Hausfrau oder die schnelle Küche.

Dieses Rezept eignet sich gut zum Würzen von Soßen, Suppen, zum Gemüse und zum Reis.

Zutaten:

Die gleichen Zutaten, wie zum Rezept *Oleolux* und zusätzlich *eine Tüte getrocknete Pilze*.

Zubereitung:

Nachdem die Zwiebel und der Knoblauch gebräunt sind, nehmen Sie diese bitte heraus und geben Sie das heiße Fett mit den Pilzen in eine Schüssel (*kein Plastik!*) und pürieren Sie alles mit einem metallenen Pürierstab. Danach wie gehabt ins Leinöl geben.

>>Die Zwiebeln und der Knoblauch dürfen nicht mit püriert werden, weil diese Wasser enthalten, das nicht mit dem Leinöl in Berührung kommen darf, sonst verdirbt es zu schnell. Wenn Sie es jedoch bald verzehren wollen, ist es kein Problem<<

Rohkost-Teller mit weißem Dip

Zutaten:

- 100 g rote, gelbe und/oder grüne Paprika
- 100 g Stangensellerie
- 150 g Salatgurke
- 200 g kleine Möhren
- 500 g Bio-Mager-Quark
- 6 EL Gurkenwasser
- 4 EL frische Vorzugsmilch
- 3 - 8 EL Leinöl
- 1/2 Zwiebel fein gewürfelt
- 3 milchsauer eingelegte Gürkchen
- etwas Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- 1 EL Schnittlauch



Den Rohkostteller kann man als gesunde Knabberei zwischendurch anbieten oder als Vorspeise servieren. Ein solcher Rohkostteller kann auch, je nach Belieben, mit anderem frischen Gemüse der Saison zubereitet werden.

Zubereitung:

Den Quark mit Gurkenwasser, Milch, Leinöl und Gewürzen glatt rühren.

Zwiebel und Gürkchen fein würfeln und mit den fein geschnittenen Kräutern unter den Quark heben. In ein kleines Schälchen füllen.

Das Gemüse säubern. Paprika, Stangensellerie und Möhren mit einer Wurzelbürste unter fließendem Wasser gut sauber bürsten. Gemüse in längliche Stücke schneiden und hübsch auf einem dekorativen Teller um das Schälchen mit dem angemachten Quark-Dip anrichten.

Sommergemüse mit rotem Dip

Zutaten:

- 250 g Bio-Mager-Quark
- 3 EL Brottrunk
- 3 - 6 EL Leinöl
- 2 EL frische Vorzugsmilch
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL trockenen Sherry
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 TL eingelegte, gehackte, grüne Pfefferkörner
- verschiedene Sommergemüse wie:
Salatgurke, Blumenkohl, Rote Bete, Möhren, Paprika und Mais



Zubereitung:

Den Quark mit Brottrunk, Leinöl, Milch, Tomatenmark, Sherry, grünen Pfefferkörner und den Gewürzen glattrühren.

Das Sommergemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Quark-Dip mit dem Gemüse auf einem hübschen Teller anrichten.

Kräuterquark

Zutaten:

- 500 g Bio-Magerquark
- 6 EL Gurkenwasser
- 6 EL frische Vorzugsmilch
- 3 - 6 EL Leinöl
- 1/2 Zwiebel
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- 1/2 ganz klein gewürfelter saurer Apfel
- 1 milchsauer eingelegte Gurke (Reformhaus)

Zubereitung:

Den Quark mit Gurkenwasser aus dem Glas, Leinöl und Milch glatt rühren. Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken, die Gurken sehr fein würfeln und alles zusammen mit dem fein gewürfelten Apfel und den Gewürzen unter den Quark mischen.

Kräuterquark ist sehr zu empfehlen als Beilage zu Pellkartoffeln, zu Brot oder auch als Dip.

Tzatziki

Zutaten:

- 400 g Salatgurke
- 150 g Bio-Magerjoghurt
- 200 g Bio-Magerquark
- 2 EL frische Vorzugsmilch
- 3 EL Leinöl



- 1 EL Dill
- 3 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen und fein raspeln.

Joghurt, Quark und Milch gut miteinander verrühren.

Die Quarkmasse mit dem Leinöl und dem Zitronensaft glattrühren.

Dann die geraspelten Gurken gut ausdrücken und ohne den Saft unter den Quark heben.

Mit Pfeffer, Salz, frischem, feingeschnittenem Dill und feingehacktem Knoblauch abschmecken. Das fertige Tzatziki gut durchziehen lassen.

Brokkolisuppe mit Oleolux

Zutaten:

- 500 g Brokkoli
- 1 gr. Zwiebel
- 1 TL Cocos-Fett
- 1 l Brühe
- etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 EL Oleolux

Zubereitung:

Den Brokkoli gut säubern, in kleine Röschen schneiden und mit der gewürfelten Zwiebel andünsten.

Mit der Brühe auffüllen und salzen. Wenn der Brokkoli gar ist, mit dem elektr. Stab pürieren und mit Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und dem Oleolux abschmecken.



Gemüsebrühe

Um eine gute und vor allem geschmackvolle Suppe oder Soße zu erhalten, ist eine Gemüsebrühe der Grundbaustein in der „Budwig-Kost“.

Dazu benötigen Sie alles, was den Geschmack unserer Gemüsebrühe hervorhebt.

Zutaten:

Möhren, Sellerieknolle und -kraut, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienwurzel, Tomaten, Porree, sowie Lorbeerblätter, Wacholder, Nelken (3-4 Stck.) Salz, Pfefferkörner und Kräuter wie Thymian, Oregano oder Rosmarin.

Zubereitung:

Das Gemüse schön sauber bürsten und klein schneiden. Alles in einen großen Topf geben und mit der dreifachen Menge kaltem Wasser auffüllen. Das Ganze lassen Sie jetzt einmal kurz aufkochen und dann ca. 2 Stunden bei leichter Hitze ziehen.

Zum Schluss wird alles durch ein feines Sieb gegeben und evtl. nochmals abschmecken. Diesen Fond können Sie als Grundlage zu verschiedenen Suppen und Soßen verwenden.

Brennessel-Suppe

Zutaten:

- 100 g junge Brennesseln (am besten frisch gepflückt)
- 500 g Kartoffeln
- 1 gr. Zwiebel
- 1 TL Cocos-Fett
- 1 l Gemüsebrühe
- etwas Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- 3 EL Oleolux

Zubereitung:

Die Brennessel vorsichtig waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Am besten ziehen Sie sich dazu Gummihandschuhe an.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit der gewürfelten Zwiebel im Cocos-Fett andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und ca. 10 Min köcheln.

Dann die Brennessel hinzugeben und noch weitere 10 Minuten garen. Jetzt mit dem elektr. Schneidestab pürieren. Mit Pfeffer, Zitronensaft und dem Oleolux abschmecken.

Spanischer Paprikatopf

Zutaten:

- je 2 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 2 Pfefferschoten
- 2 gr. Tomaten
- 250 g Kartoffeln
- 2 gr. Zwiebeln
- 5 - 10 Knoblauchzehen
- 2 EL Cocos-Fett
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 2 Nelken
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver, süß
- 1-2 Lorbeerblätter
- etwas frischen Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 3-6 EL Oleolux



Zubereitung:

Paprika und Pfefferschoten waschen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden.

Tomaten waschen, vom Blütenansatz befreien und in Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden.

In einem großen schweren Topf alle gewürfelten Zutaten in Cocosfett andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Jetzt die Nelken und den Kreuzkümmel in einem Mörser zermahlen.

Alle Gewürze und Kräuter zum Gemüse geben und gar köcheln.

Kurz vor dem Servieren Oleolux hinzugeben.

Weitere sehr leckere Rezepte finden Sie auf meiner Internetseite www.ganzheitliche-krebsberatung.com