

## Öl-Eiweiß-Kost nach Johanna Budwig

© Karl Wimmer, Mai 2019

Die Apothekerin, Biochemikerin, Fettforscherin und Heilpraktikerin Dr. Johanna Budwig entwickelte ihre Öl-Eiweiß-Diät primär zur Bekämpfung von Krebserkrankungen. Ein wichtiger Bestandteil der nach ihr benannten Budwig-Diät ist die sogenannte Quark-Leinöl-Speise. Oft wird aber dabei übersehen, dass die Budwig-Kost aus sehr viel mehr Komponenten besteht als nur aus Quark und Leinöl.

Die Öl-Eiweiß-Kost war für Dr. Johanna Budwig eine dauerhafte Ernährungstherapie in Krankheit und Rekonvaleszenz. Aber nicht nur für Kranke mag diese Kost unterstützend sein, es handelt sich dabei grundsätzlich um eine sehr energiereiche, die Zellvitalität unterstützende Nahrungsform.

Die Aufbaukost legt das Hauptaugenmerk auf eine große Auswahl naturbelassener, saisonaler und unverarbeiteter Lebensmittel. Diese liefern dem Organismus alle notwendigen Nährstoffe in ihrer natürlichen Struktur, von essentiellen Fett- und Aminosäuren über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bis zu sekundären Pflanzenstoffen.

Schwerbekömmliche Fette, wie Transfette, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren und weitere Zusatzstoffe sollen hingegen vermieden werden, um den Zellstoffwechsel nicht zu belasten. Die Öl-Eiweiß-Kost ist vegetarisch und hat einen geringen Kohlenhydratanteil.

### Die Budwig-Diät lehrt (Krebs-)Zellen das Atmen

Als Gutachterin für Arzneimittel und Fette im Bundesinstitut für Fettforschung im westfälischen Münster beschäftigte sich Dr. Budwig unter anderem mit den Auswirkungen der Nahrungsfette auf die Zellen des menschlichen Körpers.

Im Laufe ihrer Forschungen stellte Dr. Budwig fest, dass es die mehrfach ungesättigten Fettsäuren waren, die - gemeinsam mit schwefelhaltigem Eiweiß - für eine gesunde Zellatmung benötigt werden.

Während gesunde Zellen ihren Energiebedarf mit Hilfe von Sauerstoff decken (man spricht von Zellatmung), sind Krebszellen von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten. Stattdessen gewinnen Krebszellen ihre Energie aus der anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Gärung.

Lebensumstände wie Krankheit oder Rekonvaleszenz, erfordern besonders viel Aufmerksamkeit für den ganzen Organismus. In dieser Zeit braucht es eine Modifikation und eine strengere Auslegung der Ernährung, um den Körper und die Seele gut zu versorgen. Entstandene Mängel müssen ausgeglichen werden. Es gilt, vorgegebene Ernährungspläne einzuhalten und auf belastende Lebensmittel zu verzichten. So steht etwa am Anfang ein

Überleitungstag, an dem der Körper giftige, belastende Substanzen ausscheidet, um danach die essentiellen Mineral- und Vitalstoffe besser aufnehmen zu können.

Vor allem in der Krise ist es wichtig, nicht nur das Gute, die gesunden Inhalte der Ernährung dem Körper zuzuführen, sondern auch entscheidend, die belastenden Stoffe außen vor zu lassen. Dr. Johanna Budwig hat dazu strenge Ernährungsrichtlinien vorgegeben, welche Lebensmittel geeignet sind und welche strikt zu meiden sind.

Von folgenden Nahrungsmitteln rät Frau Budwig ab:

- Alle Nahrungsmittel, die Transfette enthalten können. Transfette gehören zu jenen Substanzen, welche - nach Budwig - die Zellatmung behindern. Sie befinden sich bevorzugt in industriell hergestellten fetthaltigen Produkten, wie z. B. in Süßigkeiten, in Konditorwaren, in Fertigsoupen und -suppen, in Frühstücksflocken (wenn diese fetthaltig sind), in Pommes frites etc.
- Alle tierischen Fette, aber auch alle Margarinen und minderwertigen pflanzlichen Öle. Auch hier können Transfettsäuren oder oxidierte Fette enthalten sein.
- Alle Nahrungsmittel, die industriell verarbeiteten Zucker oder andere isolierte Kohlenhydrate wie z. B. Weißmehle enthalten.
- Konservenkost
- Isolierte und hochkonzentrierte Vitaminpräparate, da diese ähnlich wie die falschen Fette die Zellatmung blockieren und damit die Wirkung der ungesättigten Fettsäuren hemmen sollen.
- Milchprodukte mit Ausnahme von Magerquark oder Hüttenkäse und ein wenig Milch, da Milchprodukte tierische Fette enthalten und diese nach Dr. Budwig weitgehend gemieden werden sollen.

Die vorteilhaften mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolensäure und Linolsäure finden sich vor allem im Leinöl bzw. im Leinsamen, während der Quark das schwefelhaltige Protein liefert.

### **Die Quark-Leinöl-Speise - Basisrezeptur**

Im Mittelpunkt der Öl-Eiweiß-Kost steht die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren, vor allem mit der Alpha-Linolensäure (ALA) aus Leinöl und den schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein aus Quark. Die Harmonie aus den richtigen Fettsäuren und Eiweißen war Dr. Johanna Budwig in ihrer Ernährungstherapie sehr wichtig. Daher ist die Budwig Creme als Herzstück dieser Kostform anzusehen.

Die Budwig Creme ist der charakteristische Grundbaustein der Budwig Ernährung. Sie kann als Frühstück, Nachtisch oder als herzhafte Variante jeden Tag verzehrt werden. In der Budwig Creme vereinigen sich wertvolle Fettsäuren mit den schwefelhaltigen Aminosäuren des Quarks.

**Budwig Creme** (Basisrezept) Zubereitung: Bereiten Sie zuerst die **Quark-Leinöl-Creme** wie folgt vor: Den Quark mit (wenig) Milch glattrühren, das Omega-3 Öl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist, abschließend mit (wenig) Honig süßen.

**Die Quark-Leinöl-Speise** wird folgendermaßen zubereitet: Man gibt zwei Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen mit frischem klein geschnittenen Obst der Saison in ein Müslischälchen und übergießt das Ganze mit einer Quark-Leinöl-Creme.

Die Lebensmittel, die in der Öl-Eiweiß-Kost verwandt werden, stehen für Natürlichkeit und sind reich an wertgebenden Bestandteilen. Sie stärken und unterstützen sowohl den Körper als auch den Geist. Auf dem täglichen Speiseplan stehen:

- zahlreiche Variationen der Budwig Creme
- frisches Gemüse und Obst
- vollwertige Getreidesorten
- frisch gepresste und milchsauer vergorene Säfte

### **Die Quark-Leinöl-Speise - Rezepturen für jedermann/frau**

Neben der Auswahl der richtigen Nahrungsmittel war es Dr. Johanna Budwig wichtig, für Genuss und Abwechslung auf dem Speiseplan zu sorgen. Daher ist die Öl-Eiweiß-Kost nicht nur eine Therapieform, sondern in gelockerter Form auch für jedermann/frau geeignet.

Eine Umstellung der Ernährung im Sinne der Öl-Eiweiß-Kost bringt Leichtigkeit und Energie für den Körper. Sie ist ideal geeignet zum appetitlichen Erhalt der Gesundheit oder bei leichten Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen.

### **Das richtige Leinöl in der Budwig-Diät**

Dr. Budwig empfiehlt den reichlichen Verzehr von Leinöl, um sich mit ausreichend Linol- und vor allem Linolensäure zu versorgen. Beide Fettsäuren, ganz besonders aber die Omega-3-Fettsäure Linolensäure, sind hochempfindlich und oxidieren sehr leicht unter Sauerstoffeinfluss.

Bei dieser Oxidation können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, die dem Leinöl einen schlechten und teilweise bitteren Geschmack verleihen. Wenn Ihnen Ihr Leinöl nicht schmeckt, dann verzehren Sie es bitte auch nicht. Unser Körper erkennt schlechte Fette normalerweise instinktiv und sorgt für warnende Ekelgefühle, wenn wir sie dennoch essen.

Beim Kauf von Leinöl sollte also sehr sorgfältig vorgegangen werden. Kaufen Sie Ihr Leinöl in Bio-Qualität und (schonend) kalt gepresst. Kaufen Sie es nur in kleinen Dunkelglasflaschen. Kaufen Sie es nur dort, wo es dunkel und gekühlt (im Kühlregal) gelagert wird.

Kaufen Sie Leinöl niemals ungekühlt aus dem Ladenregal. Bewahren Sie das Leinöl auch bei sich zu Hause im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie es innerhalb von ein bis zwei Monaten.

### **Leinsamen und mögliche Alternativen in der Budwig-Diät**

Auch Leinsamen sollten Sie immer erst kurz vor dem Verzehr mahlen. Andernfalls würden die im Leinsamen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren ebenfalls oxidieren, was zu einer deutlichen Wertminderung führen würde.

Statt Leinsamen können Sie abwechslungsweise auch geschälte Hanfsaat oder Chia-Samen verwenden. Die Hanfsaat weist ein ganz besonders günstiges Omega-6-Omega-3-Verhältnis auf, während die Chia-Samen nicht nur äußerst große Mengen Omega-3-Fettsäuren, sondern ebenso reichlich Calcium enthalten.

Nur zwei Esslöffel Chia-Samen können bereits 200 Milligramm Calcium liefern. Chia-Samen weisen außerdem einen hohen Antioxidantiengehalt auf, so dass ihre Fettsäuren nicht annähernd so schnell oxidieren als jene des Leinsamens. Es wäre also schade, würden wir uns ausschließlich auf den Leinsamen beschränken.

### **Budwig-Diät für Milch-Allergiker und Veganer**

Wer auf Milchprodukte (Quark) mit Allergien oder Unverträglichkeiten reagiert und wer ferner über die möglichen Nachteile der Kuhmilch im Bilde ist, fragt sich vielleicht, ob man die schwefelhaltigen Aminosäuren des Quarks nicht auch woanders her bekommen könnte.

Hier ist vorab zu berücksichtigen, dass Dr. Budwig zum Quark in den 1950er Jahren riet. Damals dürfte das Milchprodukt noch in besserer und natürlicherer Qualität erhältlich gewesen sein als heute. Auch empfiehlt Dr. Budwig grundsätzlich Rohmilch für die Quark-Leinöl-Speise zu verwenden.

Supermarkt-Quark sollte in jedem Fall durch hochwertigeren Quark aus dem Bio-Handel ersetzt werden. Roh- bzw. Vorzugsmilch gibt es in den Reformhäusern oder direkt beim Bauern. Wer Probleme mit Kuhmilch hat, andere Milchsorten jedoch gut verträgt, kann die Quark-Leinöl-Speise mit Ziegenquark und Ziegenmilch zubereiten.

Was aber tun Menschen, die zwar gerne die Budwig-Diät genießen möchten, aber Milchprodukte generell nicht vertragen oder sie aus anderen Gründen nicht essen möchten?

Die Budwig-Diät ohne Milchprodukte (Quark) ist natürlich keine Budwig-Diät mehr. Man kann aber versuchen, die erwünschten schwefelhaltigen Aminosäuren auf einem anderen Wege zu sich zu nehmen und so das Ziel (Zellatmung) dennoch erreichen zu können.

Schwefelhaltige Aminosäuren sind beispielsweise auch in Paranüssen, in Sesam, in Sonnenblumenkernen, in Macadamia-Nüssen und in Eiern enthalten, so dass der Quark u. U. mit diesen Lebensmitteln ersetzt werden könnte. Nüsse und Samen müssen übrigens nicht immer aus der Hand geknabbert werden.

Daraus lassen sich süße Drinks, herzhafte Brotaufstriche, käseähnliche Zubereitungen und sogar Joghurt herstellen. So könnte die Quark-Leinölspise also auch problemlos – jedoch mit einem gewissen Mehraufwand - mit Macadamia-, Cashewnuss- oder Mandeljoghurt zubereitet werden.

### **Die Budwig-Diät heute**

Von der Wissenschaftswelt nahezu komplett ignoriert, wurde der Budwig-Diät niemals eine Wirksamkeit bescheinigt. Doch wurde ihr eine solche offiziell auch nie abgesprochen. Was blieb übrig von Dr. Budwigs Vision, Krebs mit Hilfe der Ernährung zu bekämpfen? Eine Fülle überzeugender Fallberichte von Krebsüberlebenden sowie erstaunliche Erfahrungen vereinzelter ganzheitlicher Therapeuten mit der Öl-Eiweiß-Diät. Die Budwig-Diät wird heute noch in einigen auserwählten Krebsanatorien auf der ganzen Welt praktiziert.

Ob Frau Budwigs Erklärung (warum Quark in einer Anti-Krebs-Ernährung nötig sei) nun tatsächlich zutrifft, ob sie nur für manche Menschen zutrifft oder ob sie eben nicht zutrifft, ist bis heute nicht („wissenschaftlich“) geklärt.

Doch selbst, wenn sie nicht zuträfe und wir Quark also definitiv als ungeeignet in jeder Art der Ernährung (ob mit oder ohne Krebs) betrachten, dann bietet die Ernährung nach Frau Budwig - aufgrund ihres hohen Anteils an Gemüse, Salaten, Nüssen, (fermentierten) Rohsäften, hochwertigen Fettsäuren etc. - dennoch derart viele und nachhaltige Vorteile für die Gesundheit, nämlich eine Fülle an krebsfeindlichen, entgiftenden, darmsanierenden, antioxidativen, parasitenfeindlichen und gleichzeitig nährenden Wirk- und Nährstoffen, so dass diese Vorteile nicht nur den Krebs und seine Ursachen bekämpfen können, sondern durchaus auch eine zwar unwahrscheinliche, aber denkbar schädliche Auswirkung des Quarks kompensieren könnten.

Die Budwig-Diät stellt ferner für die meisten Menschen eine massive Verbesserung ihrer bisherigen Ernährungsweise dar, in der oft große Mengen an Back- und Teigwaren, Fleisch- und Wurstprodukten, industriell verarbeiteter Fertigprodukte, Zucker- und Süßwaren, Softdrinks und vieles mehr gegessen wurde. Schon allein eine erfolgreiche Umstellung auf die Budwig-Diät darf als Meisterleistung gewertet werden und bedeutet für diese Menschen eine gravierende Entlastung und bessere Versorgung des Organismus.

Unbestritten ist: Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für die Unterstützung und die Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Wohlergehen. Dieser Erkenntnis ging Dr. Johanna Budwig zeitlebens in ihren Forschungen im Bereich der gesunden Öle und Fette nach. Die Fettforscherin und Heilpraktikerin setzte die Erkenntnisse ihrer umfassenden Forschungsarbeit zum Wohle ihrer Patientinnen und Patienten ein. Sie entwickelte auf Grundlage ihres Wissens über Öle und Fette die bekannte Öl-Eiweiß-Kost.

Diese ganzheitliche Therapie verordnete sie PatientInnen, um diese bei Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie entzündlichen Erkrankungen zu unterstützen. Mit beachtlichen Erfolgen, wie es eine Vielzahl an Dankeschreiben in den Budwig-Archiven belegt.

Johanna Budwig verstand die Öl-Eiweiß-Kost als ganzheitliche Therapie. Daher spielten für Sie, neben dem Bereich der Ernährung auch Aspekte wie Entspannung, Stressreduzierung, ausreichend Bewegung und Schlaf eine bedeutende Rolle, um Körper und Seele wieder in Balance zu bekommen.

„Gutes Fett allein ist nicht das Allheilmittel unserer Zeit!  
Es gehört dazu das gute Eiweiß und eine naturgemäße Ernährung im Ganzen,  
sowie naturgemäße Lebenshaltung und Gesundheit an Leib, Seele und Geist.“

(Dr. Johanna Budwig: *Das Fettsyndrom*, S. 67)

### **Literatur:**

Budwig, Johanna: *Das Fettsyndrom*; Hyperion 1963.

Budwig, Johanna: *Die Original-Öl-Eiweiß-Kost. Das Grundlagenbuch*; Knauer 2017.

Budwig, Johanna: *Krebs - das Problem und die Lösung: Die Dokumentation*; Sensei 2010.

Budwig, Johanna: *Öl-Eiweiß-Kost. Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch der weltbekanntesten Krebsforscherin*; Sensei 2013.

Budwig, Johanna: *Basisrezepte aus der Öl-Eiweiß-Kost. Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten*; Knauer 2016.

Gräf, Irmgard M.: *Die Quark-Öl-Kur. Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig mit vielen Rezepten*; Via Nova 2014.

Hirneise, Lothar: *Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe. Enzyklopädie der unkonventionellen Krebstherapien*; Sensei 2010.