

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

Sie befinden sich hier: [interessante Artikel](#) » [Ernährung](#)

(Zentrum der Gesundheit) - Die Apothekerin und Chemikern Dr. Johanna Budwig entwickelte ihre Öl-Eiweiss-Kost zur Bekämpfung von Krebserkrankungen. Ein wichtiger Bestandteil der nach ihr benannten Budwig-Diät ist die sogenannte Quark-Leinöl-Speise. Oft wird jedoch leider vergessen, dass die Budwig-Diät aus sehr viel mehr Komponenten besteht als aus der Quark-Leinöl-Speise. Dr. Budwig wies immer wieder darauf hin, dass ihre Budwig-Diät nur dann hilfreich und heilsam sein kann, wenn sie vollständig und konsequent durchgeführt wird. Wir nehmen die Budwig-Diät unter die Lupe...

Die Öl-Eiweiss-Kost nach Johanna Budwig

Gibt es eine Krebs-Diät?

[Die Schulmedizin](#) wird nicht müde, uns einzureden, dass es keine [spezielle Krebs-Diät](#) gäbe. Natürlich müsse man sich auch bei einer [Krebserkrankung](#) möglichst ausgewogen und gesund ernähren, heisst es. Doch könne eine bestimmte Ernährungsform Krebs definitiv nicht heilen. Sehr viel realistischer wäre hingegen die Aussage: Wir Schulmediziner kennen keinen Patienten, der mit Hilfe einer Ernährungsumstellung seinen Krebs besiegte. Wenn es also eine Krebs-Diät gibt, so kennen wir (Schulmediziner) sie nicht.

Natürlich kennen die meisten Schulmediziner keinen Patienten, der sich allein mit einer Ernährungsumstellung heilte. Schliesslich setzen sie alle Hebel in Bewegung, um dem Patienten klarzumachen, dass er selbst seine Erkrankung nicht beeinflussen könne. Mit allen Mitteln bearbeitet man auch den skeptischsten Patienten, bis er vor Angst letztendlich zustimmt und Chemotherapien, Bestrahlungen und Operationen über sich ergehen lässt. Überlebt er, dann war es das Verdienst der Medizin. Ob er nicht vielleicht gleichzeitig eine bestimmte Ernährung praktiziert hat, interessiert niemanden.

Die Budwig-Diät gegen Krebs

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

In naturheilkundlichen Gesundheitszentren, die bei Krebs nicht nur die Krankheit, sondern den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele berücksichtigen, sieht man die Sache anders. Die Ernährung gehört dort zu einer wichtigen Säule der ganzheitlichen Krebs-Therapie. Oft ist es die Budwig-Diät, die hier zum Einsatz kommt – eine Ernährungsform, die Dr. Johanna Budwig schon vor über sechzig Jahren entdeckt hat.

Es war im Jahre 1951, als Dr. Budwig verkündete, sie habe die Lösung gefunden, um Krebs auf natürlichem Wege bekämpfen zu können – und zwar durch eine ganzheitliche, streng einzuhaltende Ernährungsweise. Das Geheimnis zur Bekämpfung des Krebses liege – so Budwig – in der so genannten Öl-Eiweiss-Kost.

Die Budwig-Diät lehrt Krebszellen das Atmen

Als Obergutachterin 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. Die Kombination aus ungesättigten Fettsäuren und schwefelhaltigem Eiweiss in der Öl-Eiweiss-Kost soll nun – nach Budwig – dazu führen können, dass Krebszellen das Atmen wieder erlernen und sich auf diese Weise zurück in gesunde Körperzellen verwandeln können.

Woraus besteht nun die Öl-Eiweiss-Kost nach Dr. Budwig?

Verbotenes in der Budwig-Diät

Sicher interessiert es Sie bereits brennend, in welcher Form man am besten die ungesättigten Fettsäuren und über welches Lebensmittel man das schwefelhaltige Eiweiss aufnehmen kann. Wenn wir Ihnen das jedoch schon jetzt verraten, dann lesen Sie nicht mehr weiter, essen täglich die erforderlichen ungesättigten Fettsäuren mit dem schwefelhaltigen Eiweiss und wundern sich schliesslich, warum die Wirkung auf sich warten lässt.

Bevor wir also zum konkreten Ernährungsplan der Budwig-Diät kommen, möchten wir jene Nahrungsmittel aufzählen, von denen Dr. Budwig dringend abrät. Es geht also in der Budwig-Diät nicht nur darum, regelmässig ein bestimmtes Gericht zu

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

verzehren. Bei der Budwig-Diät müssen ausserdem etliche Nahrungsmittel aus dem bisherigen Speiseplan gestrichen werden. Diese Nahrungsmittel blockieren entweder die Zellatmung, verhindern daher die Sauerstoffaufnahme in die Zelle und fördern folglich die Bildung von Krebszellen. Oder aber sie nähren Krebszellen und beschleunigen so deren Wachstum und Vermehrung. Von einer dritten Nahrungsmittelgruppe rät Frau Budwig ab, wenn es diese auch in höherwertiger Qualität gibt (siehe Beispiel Säfte). Tabu sind in der Budwig-Diät:

- 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 Fertigsossen und -suppen, in Frühstücksflocken (wenn diese fetthaltig sind), in Pommes frites etc.
- Alle tierischen Fette einschliesslich Butter, 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. Zucker ist der Lieblingsnährstoff der Krebszellen.
- Alle [Fleisch- und Wurstwaren](#), u. a. weil diese schädliche Konservierungsmittel enthalten können (Nitrite).
- Gekaufte Säfte. Diese enthalten nicht annähernd den Vitalstoffgehalt von frisch gepressten Säften. Dr. Budwig rät daher von Fertigsäften ab. Wenn Fertigsäfte aufgrund von Zeitmangel gekauft werden, dann sollten es ausschliesslich sog. Muttersäfte sein.
- 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 (siehe unten), da Milchprodukte tierische Fette enthalten und diese nach Dr. Budwig weitgehend gemieden werden sollen

Was Sie während der Budwig-Diät nicht essen dürfen, wissen Sie jetzt. Was aber kommt nun bei der Öl-Eiweiss-Kost auf den Teller? Was ist es, das unsere Zellen frei atmen lässt?

Die Budwig-Diät – Der Ernährungsplan

1. Tag: Die Budwig-Diät startet mit einem sog. Übergangstag. An diesem ersten Tag wird lediglich [eine grössere Mengen Leinsamen](#) genommen und sehr viel getrunken. Als Getränke kommen ausschliesslich frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräuter- oder Früchtetees in Frage.

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

2. Tag: Ab dem zweiten Tag steigt man voll in die Budwig-Diät ein: Jeder Tag beginnt dabei mit einem Glas [Sauerkrautsaft](#), welches keinesfalls vergessen werden darf. Anschliessend gibt es die legendäre Quark-Leinöl-Speise. Sie ist es auch, die laut Johanna Budwig mit den wichtigen ungesättigten Fettsäuren und den schwefelhaltigen Aminosäuren (Cystein und Methionin) versorgt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolensäure und Linolsäure finden sich im Leinöl bzw. im Leinsamen, während der Quark das schwefelhaltige Protein liefert.

Die Quark-Leinöl-Speise – Die Rezeptur

Die Quark-Leinöl-Speise wird folgendermassen zubereitet: Man gibt zwei Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen mit frischem klein geschnittenen Obst der Saison in ein Mülschälchen und übergiesst das Ganze mit einer Quark-Leinöl-Creme. Für diese Creme verrührt man 100 bis 125 Gramm Magerquark mit zwei bis drei Esslöffeln Milch, einem Esslöffel [Honig](#) und drei Esslöffeln [Leinöl](#). Natürlich können auch Nüsse und [Mandeln](#) zur Verfeinerung eingesetzt werden. Zum Trinken gibt es Kräutertee.

Als Zwischenmahlzeit am Vormittag stehen ein [frisch gepresster Karottensaft](#) oder auch andere Gemüsesäfte, wie z. B. Sellerie- oder [Rete-Bete-Saft](#) auf dem Programm.

Zum Mittagessen serviert man in der Budwig-Diät zuerst einen grossen Rohkostsalat aus verschiedenen Blatt-, [Kohl-](#) und Wurzelgemüsearten. Auch rohes Sauerkraut sollte dabei sein. Der Salat wird mit einem Dressing aus Leinöl, Milch und Quark (jeweils zwei Esslöffel) sowie frischen Kräutern und Kräutersalz zubereitet. Der zweite Gang besteht aus gedämpftem Gemüse mit Reis, Hirse oder Buchweizen. Über das gedämpfte Gemüse giesst man erneut Leinöl oder eine spezielle Mischung aus Leinöl und [Kokosöl](#).

Das Dessert kann eine Quark-Leinöl-Creme (siehe Frühstück) mit Früchten sein.

Am Nachmittag gibt es ein Glas frischen Saft mit zwei Esslöffeln frisch gemahlene Leinsamen.

Abends wird nur noch eine leichte Mahlzeit verzehrt. Etwa eine Reissuppe oder eine Buchweizengrütze.

Das richtige Leinöl in der Budwig-Diät

Dr. Budwig empfiehlt den reichlichen Verzehr von Leinöl, um sich mit ausreichend Linol- und Linolensäure zu versorgen. Beide Fettsäuren, ganz besonders aber [die Omega-3-Fettsäure](#) Linolensäure sind hochempfindlich und oxidieren sehr leicht un-

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

ter 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 muss also sehr sorgfältig vorgegangen werden. Kaufen Sie Ihr Leinöl in Bio-Qualität und 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 & seine 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 sollen 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 wollen.

Budwig-Diät für Milch-Allergiker und Veganer

Wer auf Milchprodukte mit [Allergien](#) oder Unverträglichkeiten reagiert und wer ferner über all die möglichen gesundheitlichen Nachteile der Kuhmilch im Bilde ist, fragt sich sicher schon lange, ob man die schwefelhaltigen Aminosäuren des Quarks nicht vielleicht 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 deutlich 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 einen 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 je-

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

doch gut verträgt, kann die Quark-Leinöl-Speise mit Ziegenquark und Ziegenmilch zubereiten.

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

Die Budwig-Diät ohne Milchprodukte 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, herzhaftes Brotaufstriche, käseähnliche Zubereitungen und sogar Joghurt herstellen. Rezepte dazu finden Sie hier: [Basisch frühstücken](#) und [Milchalternativen](#)

So könnte die Quark-Leinölspeise 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-Kost. Die Budwig-Diät wird heute noch in einigen auserwählten Krebsanatorien auf der ganzen Welt praktiziert, u. a. im [3-E-Zentrum](#) in Buoch bei Stuttgart.

Aber Milch ist doch schädlich!

Nun ist Lesern unserer Seite jedoch bekannt, dass Kuhmilch heute nicht nur ein industriell stark verarbeitetes Produkt darstellt, dass Kuhmilch nicht nur aus einer wenig tierfreundlichen Haltung stammt und dass die Milchproduktion jährlich stets mit dem Tod von Millionen Kälbern einhergeht, sondern auch, dass der Konsum von artfremder Milch und hier besonders von Kuhmilch zahlreiche gesundheitsschädliche Auswirkungen mit sich bringen kann – und zwar auch dann, wenn keine eindeutige

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

und sofort nach einem Milchverzehr spürbare Milchunverträglichkeit ([Lactoseintoleranz](#) und Milcheiweissallergie) vorliegt.

Wie kann es also sein, dass eine Ernährung, die eine nicht unrelevante Menge an Milchprodukten enthält, zu einer Krebs-Diät werden und sogar gewisse Heilerfolge verbuchen konnte?

- Zunächst einmal ist nicht zu leugnen, dass es Menschen gibt, die Milchprodukte sehr gut vertragen und mit diesen nicht nur alt, sondern auch GESUND alt werden können. Wenn die Milch also zweifelsohne schädliches Potential in sich trägt, so zeigen sich dessen Auswirkungen natürlich nicht bei jedem Menschen.
- 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 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 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.
- Letztendlich kann ausserdem nur eine solche Ernährung einem Menschen helfen, wenn diese Ernährung in seinen Augen praktikabel erscheint und wenn er sie dauerhaft „durchhalten“ kann. Eine noch so gesunde und perfekte Ernährung nützt also niemandem, wenn sie nicht umgesetzt werden kann, weil sie dem betreffenden Menschen zu fremdartig oder zu kompliziert erscheint oder – seiner Meinung nach – zu viele Entbehrungen erfordert. Unter diesem Aspekt kann die Budwig-Diät also auch als einer von vielen Schritten auf dem Weg zur optimalen Ernährung betrachtet werden, die jederzeit – parallel zur individuellen geistigen Entwicklung des Betreffenden – angepasst und weiter verbessert werden kann.

Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

Quellen:

u. a. „Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“ von Lothar Hirneise

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/oel-eiweiss-kost-budwig-ia.html>