

www.oel-eiweiss-kost.de/
www.gesundohnepillen.de/budwig1.htm

Dr. Johanna Budwig

Wissenslücke:

Die heutige Gesellschaft ist ganz offen-sichtlich einem Missverständnis über die Bedeutung der Fette in der täglichen Nahrung unterlegen, und nur allzu wenige Menschen verfügen über ein ausreichendes Wissen über dieses lebenswichtige Thema. Möglicherweise müssen wir für diesen Mangel an Wissen einen hohen Preis zahlen.

Die in unserer Nahrung enthaltenen Fette und Öle versorgen uns nicht nur mit den wichtigen fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, sondern sind außerdem die Grundlage für die Bildung der Zellwand und von Stoffen wie Hormone und Prostaglandine, die alle Körperfunktionen auf der Zellebene steuern. Sogar für die Umwandlung des Betakarotins zu Vitamin A sind entsprechende Fettmengen in der Nahrung erforderlich, denn die wichtigen Gallensäuren werden nur nach dem Verzehr von Fett abgesondert.

Gleichzeitig wird uns von vielen Fachleuten erzählt, wir sollten uns fettarm ernähren, zum einen um abzunehmen, zum anderen um Herzleiden, Krebs und andere degenerative Krankheiten zu vermeiden. Unter diesen Fachleuten befinden sich Ärzte, Vertreter von Regierungsbehörden und Vereinigungen des Gesundheitswesens mit scheinbar eindrucksvollen Referenzen. Vor allem die gesättigten tierischen Fettsäuren werden normalerweise als Bösewichte dargestellt.

Seit etwa 1950 wird die Theorie verbreitet, dass diese Krankheiten durch gesättigte Fettsäuren verursacht würden, aber seither hat eine ganze Reihe von Untersuchungen überzeugend dargestellt, dass diese Theorie falsch ist. Sie passt allerdings gut zu der Marketingstrategie der riesigen Nahrungsmittel verarbeitenden Industrie, die raffinierte pflanzliche Öle und Margarine verkauft, durch diese Machtposition wurde die Theorie seither ganz massiv unterstützt.

Tierisches Fett und Herzkrankheiten:

In den Jahrzehnten nach dem Ersten Weltkrieg nahmen die Fälle von Herzleiden drastisch zu, und heutzutage werden vierzig Prozent aller Todesfälle in der industrialisierten Welt auf den übermäßigen Verzehr von gesättigten Fettsäuren zurückgeführt. Wenn diese Theorie aber stimmte, müsste ein vergleichbarer Anstieg beim Verzehr tierischer Fette zu verzeichnen sein. Interessanterweise hat dieser aber abgenommen.

Die wahre Ursache ist wahrscheinlich eher in dem während des zwanzigsten Jahrhunderts stark angestiegenen Verzehr raffinerter pflanzlicher Öle und Margarine sowie auch im Zucker zu sehen, der im Körper zu Fettsäure umgewandelt wird. Die Vorstellung, dass das Fett selbst zu Herzleiden und Krebs führt, trifft nicht den Kern der Sache.

Die richtigen Fette und Öle schaffen die nötigen Voraussetzungen für eine gute Gesundheit, während die falschen krank machen. Jahrtausende lang wusste die Menschheit die Vorteile von Olivenöl, Leinöl und Sesamöl zu schätzen, aber heutzutage werden zum Beispiel Sojabohnen zur Ölgewinnung genommen, die sich mit modernen Maschinen verarbeiten lassen.

Außerdem kann sich ein gesundes Öl sehr schnell in ein ungesundes verwandeln, wenn es den zerstörerischen Einflüssen von Hitze, Licht, Sauerstoff, Hydrierung und Homogenisierung ausgesetzt wird. Die Massenmedien übersehen bei ihren oberflächlichen Darstellungen des Themas häufig diesen Unterschied bezüglich der Qualität.

Wer versteht es: gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt ...??? Alle Fette bestehen sowohl aus gesättigten und einfach ungesättigten als auch aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Tierische Fette enthalten ungefähr fünfzig Prozent gesättigte Fettsäuren und sind bei

Zimmertemperatur fest. Pflanzenöle aus kälteren Klimazonen enthalten die meisten mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind bei Zimmertemperatur flüssig.

Dagegen ist das gesättigte Kokosfett in den Tropen flüssig, aber in unserem gemäßigten Klima ist es fest. Kokosfett war in den Tropen schon immer ein wichtiges Nahrungsmittel für gesunde Menschen. Trotz der vielen gesättigten Fettsäuren, die sie zu sich nehmen, gab es unter ihnen kaum Herzranke, und degenerative Krankheiten treten dort erst seit Einführung von Zucker und anderen raffinierten Lebensmitteln auf. Eines der jedenfalls wichtigsten Bücher, das jemals zu diesem Thema geschrieben wurde, ist "Nutrition and Physical Degeneration" von Dr. Weston A. Price (gekürzte Ausgabe "Gefährdete Menschheit", hrsg. von Albert von Haller). Darin dokumentiert Dr. Price schon in den 30er Jahren den blühenden Gesundheitszustand der Naturvölker der ganzen Welt und dessen Verlust durch die Veränderung in der Ernährung durch die hochgradig raffinierten Lebensmittel in der heutigen Zivilisation.

Die Fette werden auch nach der Lage ihrer Fettsäureketten eingeteilt. In Butter und Kokosfett kommen Fettsäuren mit kurzen und mittellangen Ketten vor, während Rindfleisch hauptsächlich über lange Fettsäureketten verfügt, wie auch das Fischöl, Olivenöl und sonstige Pflanzenöle.

Ein Vorteil der Fettsäuren mit kurzen und mittellangen Ketten besteht darin, dass der Körper sie direkt aufnehmen kann und so eine schnelle Energiezufuhr erhält. Die Fettsäuren mit den langen Ketten dagegen werden auch vom Lymphsystem aufgenommen und lassen sich schwerer abbauen. Sie werden außerdem im Fettgewebe eingelagert und tragen dadurch seltsamerweise stärker zu Fettansammlungen bei als Butter.

Die kurzen und mittellangen Fettsäureketten in der Butter und im Kokosfett schützen außerdem vor Bakterien, Viren und Hefepilzinfektionen im Verdauungsapparat. Sie stärken das Immunsystem und unterbinden sogar die Bildung von Tumoren. Dagegen hat sich erwiesen, dass er übermäßige Verzehr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren wachstumsfördernd auf Tumore wirken kann.

Zwei besondere Öle Zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden als "essentiell" bezeichnet, weil der Körper sie nicht selbst erzeugen kann. Das ist zum einen die Linolensäure, die auch als Omega 3 Fettsäure bezeichnet wird, zum anderen die Linolsäure, die auch Omega 6 Fettsäure heißt.

Leinöl und Fischöl enthalten große Mengen an Omega 3 Fettsäuren, die bei der heutigen Ernährungsweise zu kurz kommen. Heutzutage nehmen die Menschen statt dessen zu viel Omega 6 Fettsäuren zu sich, die überwiegend im Mais-, Soja-, Distel- und Sonnenblumenöl auftreten. Dieses allgemeine Ungleichgewicht fördert Entzündungen, Bluthochdruck und Übergewicht, schwächt die Immunkraft und führt sogar zu Krebs. Bei Kleinkindern kann dadurch auch die Entwicklung des Nervensystems negativ beeinflusst werden. Naturvölker nehmen maßvolle Mengen an Omega 6 in Form von Getreide, Bohnen, Samen, Nüssen und sogar über grünes Blattgemüse zu sich, aber sie essen kein Pflanzenöl, wie das bei uns üblich ist.

Bio-Eier Eier aus biologischer Landwirtschaft enthalten normalerweise ein günstig ausgewogenes Verhältnis von einem Teil Omega 3 auf einen Teil Omega 6, während konventionelle Eier unter Umständen ein völlig verschobenes Verhältnis von bis zu 19 Teilen Omega 6 auf einen Teil Omega 3 aufweisen.

Bei Eiern ist die biologische Erzeugung wichtiger als bei anderen Nahrungsmitteln. Eier enthalten nicht nur gesättigte Fettsäuren, sondern auch einen gleich großen Anteil an mehrfach ungesättigter Ölsäure, die auch der Hauptbestandteil des Olivenöls ist. Die Eier haben ihren schlechten Ruf nicht verdient, und wir sollten sie regelmäßig essen, allerdings ist bei täglichem Verzehr Vorsicht geboten, da dies bei manchen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen kann.

Am gesündesten sind Eier weichgekocht, pochiert oder als weiches, auf kleiner Flamme gebackenes Omelette.

Abgesehen von dem unmittelbaren Bedarf an Omega 3 tragen gesättigte Fettsäuren zur optimalen Ausnutzung aller essentiellen Fettsäuren bei, geben schnelle Energie und stärken das Immunsystem.

Bio-Butter:

Es ist sinnvoll, täglich Butter aus biologischer Landwirtschaft zu essen und die Finger von Margarine und verarbeiteten Nahrungsmitteln zu lassen, da diese künstlich hergestellte Fette und raffinierte Öle enthalten. Natürliches Kokosfett und Kokosmilch stellen eine gute Ergänzung der Butter dar.

Biologisch erzeugte Butter ist die für uns am leichtesten zugängliche Quelle für Vitamin A. Weitere Möglichkeiten sind unter anderem Fisch, Meeresfrüchte, Dorschlebertran sowie Leber, aber das einzige was Kinder mögen, ist die Butter.

Vegetarier:

Vegetarier betrachten das Betakarotin im Gemüse als ihre wichtigste Quelle für Vitamin A, aber es ist nur eine Vorstufe, die erst noch zu Vitamin A umgewandelt werden muss. Dieser Vorgang erfordert vor allem einen gesunden Verdauungsapparat, besonders bezüglich der Leberfunktion. Bestimmte Krankheiten wie Diabetes und Schilddrüsenunterfunktion machen die Umwandlung extrem schwierig. Ganz kleine Kinder sind überhaupt nicht in der Lage, Betakarotin in Vitamin A umzuwandeln und ältere nur teilweise. Diese Fähigkeit nimmt unter dem Einfluss von Alkohol und durch mit Eisen angereicherte Nahrungsmittel ab.

Übergroße Mengen an mehrfach ungesättigten Ölen wirken sich negativ aus, ebenso wie ein Mangel an Zink und die Einnahme von Medikamenten.

In jedem Fall werden für diesen äußerst wichtigen Umwandlungsprozess ausreichende Fettmengen in der täglichen Nahrungsmenge benötigt, was den Befürwortern der fettarmen Lebensmittel den Boden unter den Füßen wegzieht. In der Vergangenheit war für die Menschen in kalten Regionen der Dorschlebertran die zuverlässigste Quelle für die Vitamine A und D, und er ist auch noch heute eine gute Wahl.

Vorsicht - Ranziges Öl:

Das Hauptproblem bei den mehrfach ungesättigten Ölen ist die Tatsache, dass sie leicht ranzig werden, wenn sie den schädlichen Einflüssen von Hitze, Licht und Sauerstoff ausgesetzt sind. Diese Instabilität führt zur Bildung von freien Radikalen, die den Körper unbarmherzig angreifen. Daher erhöht sich der Bedarf an Vitamin E und anderen Anti-Oxidantien durch den Verzehr mehrfach ungesättigter Pflanzenöle, die unglücklicherweise im Verlauf des Raffinierens verloren gegangen sind.

Mögliche Konsequenzen des Verzehrs derart denaturierter Nahrungsmittel sind unter anderem allgemeine gesundheitliche Probleme, wie ein beschleunigter Alterungsprozess, und zwar sowohl körperlich als auch geistig, sowie bestimmte Krankheiten, wie beispielsweise Arthritis, Rheumatismus, Parkinson und Alzheimer. Freie Radikale schädigen die Organe und die DNS und sind daher auch krebserregend. Es überrascht nicht, dass die medizinische Forschung immer wieder den Zusammenhang zwischen den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und dem Krebs hervorhebt. Wer möchte mit diesem Gedanken im Hinterkopf noch stark geröstete Samen und Nüsse essen?

Missverständnis Cholesterin:

1994 wurde eine Untersuchung veröffentlicht, aus der hervorging, dass ungefähr siebzig Prozent des Fetts in den Arterien von ungesättigtem pflanzlichem und nicht von tierischem Öl stammt. Wenn freie Radikale die Arterien verletzen, produziert der Körper Cholesterin zur Schadensbehebung. Cholesterin trägt nicht nur zu den Heilungsvorgängen im Körper bei, sondern auch zur Bildung lebenswichtiger Hormone und schützt vor Herzleiden und Krebs. Es ist sogar erforderlich, damit der Neurotransmitter Serotonin auf das Gehirn wirken kann. Ein niedriger Serotoninspiegel fördert Aggressivität und Depression und sogar die Tendenz zum Selbstmord.

Das Cholesterin spielt eine dermaßen wichtige Rolle beim Erhalt der Gesundheit, dass der Körper es selbst produziert.

Die Leber stellt den größten Teil her, und dreißig bis sechzig Prozent werden vom Körper mit der Nahrung aufgenommen. Das vom Körper produzierte Cholesterin ist außerdem gesund für den Darm. Der Cholesteringehalt der Muttermilch ist sehr hoch, denn es ist der Entwicklung des Kindes förderlich.

Das Cholesterin selbst verursacht keine Herzleiden, aber Hitze und Sauerstoff können es schädigen, genau wie dies beim Fett der Fall ist, und oxidiertes Cholesterin schädigt die Arterien tatsächlich. Dieses schädliche Cholesterin kommt beispielsweise in verarbeiteten, abgepackten Nahrungsmitteln wie Milchpulver, Eipulver und geräuchertem Fleisch und Fisch beziehungsweise in tierischen Nahrungsmitteln, die unter sehr hohen Temperaturen erhitzt wurden, vor.

Ein hoher Cholesterinspiegel kann bedeuten, dass der Körper von einem Ansturm freier Radikaler geschützt werden muss oder kann auch auf eine zu niedrige Schilddrüsenfunktion hinweisen. Das Thema ist komplex und widersetzt sich der unter Medizinern und Laien üblichen übertriebenen Vereinfachung.

Margarine - keine Alternative !

Margarine lässt sich noch immer erfolgreich als Lösung bei einem hohen Cholesterinspiegel und Übergewicht vermarkten, auch wenn die Wahrheit, nämlich dass sie alles andere als gesund ist, immer stärker ans Licht tritt. Ein kurzer Blick auf die Herstellungsvorgänge wird jedermann den Appetit auf dieses Kunst-Werk verderben.

Das Ganze beginnt mit Extraktion des Pflanzenöls, wozu natürlich die billigsten verfügbaren Quellen verwendet werden wie Soja, Mais und Baumwollsaamen. Unter extremen Bedingungen wie großer Hitze während des Herstellungsvorgangs, wird das Öl ranzig. Dann stellt ein chemisches Lösungsmittel (häufig Hexan) sicher, dass auch der letzte Tropfen Öl extrahiert wird. Nun wird Nickeloxid als Katalysator hinzugefügt, und die Mischung wird bei sehr hoher Temperatur und unter extremem Druck mit Wasserstoffgas behandelt, um das Öl zu härten. Sowohl das Lösungsmittel als auch das Nickeloxid sind giftig und lassen sich während der Herstellung nicht wieder vollständig entfernen. Durch Hinzufügung von Emulgatoren und Stärke erhält die Masse eine butterähnliche Konsistenz, und das Ganze wird mit Dampf gereinigt, um den sehr unangenehmen Geruch los zu werden. Danach wird ein Bleichmittel gegen die unattraktive graue Farbe eingesetzt, und schließlich sorgen Kohle-Teer-Farben und starke Aromastoffe für die Vervollkommnung der Butterimitation.

Die Naturkostläden bieten alternative Margarinen an, die in Qualitäten von erträglich bis schlecht zu haben sind. Auch wenn das Öl nicht gehärtet wurde, bleibt das grundlegende Problem des überhöhten Verzehrs der Omega 6-Fettsäure, es sei denn, die Margarine besteht überwiegend aus Palmöl, dessen gesättigtes Fett der Butter ähnlich ist.

Margarine und andere gehärtete Öle sind für den Körper noch schädlicher als die raffinierten Öle, aus denen sie bestehen.

Während des Vorgangs der Härtung finden ganz extreme Veränderungen statt, genau wie beim Braten und Frittieren bei hohen Temperaturen. Die Fettmoleküle nehmen statt der gebogenen Form, in der sie in der Natur gewöhnlich vorkommen, eine gerade Form an. Sie werden als Trans-Fettsäuren bezeichnet und sind Gift für den Körper, der sie unglücklicherweise nicht als solche erkennt und sie so verwendet, als seien sie normal. Auf diese Weise werden die Trans-Fettsäuren in die grundlegendsten Körperstrukturen eingebaut und stören etliche Schlüsselfunktionen, unter anderem die der essentiellen Fettsäuren. Das hat langfristig ernste Konsequenzen für die Gesundheit und ist einer der Faktoren, die für die sogar bei jungen Menschen allgemeine Zunahme degenerativer Krankheiten in der heutigen Zeit verantwortlich sind.

Die Forschung hat eine kausale Verbindung zwischen gehärteten Fetten und Krankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes, Fettleibigkeit, Immunschwäche, Unfruchtbarkeit, Knochenleiden und sogar Krebs festgestellt.

Cholesterin hoch = Schutz

Als Schutzmassnahme gegen die Wirkung dieses unnatürlichen Fetts in der Margarine steigt der Cholesterinspiegel an. Gleichzeitig ist es nicht erwiesen, dass der Genuss von Butter zu einem chronisch erhöhten Cholesterinwert führt. Bei allen Werbetricks für Margarine hat man vergessen, dass die Butter sehr lange bei natürlich lebenden, gesunden Bevölkerungen weltweit Grundnahrungsmittel und wichtige Quelle für die Vitamine A, D und E gewesen ist. Fett lagert die zahlreichen fettlöslichen Toxine, die aus der Umwelt aufgenommen werden, sehr leicht ein, und eine Butter aus biologischer Landwirtschaft ist eine gesunde Alternative zu dem Schadenspotential der üblichen Produkte aus dem Supermarkt. Die beste Wahl ist Sauerrahmbutter.

Versteckte Fette

Außerdem liegt eines der Probleme mit gehärtetem Fett darin, dass den Menschen nicht bewusst ist, welche Mengen dieser gefährlichen Substanz sie in versteckter Form über Brot, Backwaren und sonstige Fertigprodukte zu sich nehmen.

Sie trinken auch homogenisierte Milch mit radikal veränderten Fettpartikeln, die durch kleine Löcher gepresst werden, um das Aufrahmen zu verhindern. Das beschleunigt die Oxidation, und Fett und Cholesterin werden schneller ranzig.

Der Fettverzehr eines Vegetariers ist dem anderer Menschen vergleichbar, aber ihre Nahrung unterscheidet sich durch ihren Anteil an Fettsäuren. Vegetarische Speisen enthalten im allgemeinen weniger gesättigte Fettsäuren, aber mehr mehrfach ungesättigtes Öl. Vegetarier nehmen normalerweise zu viel Omega 6 zu sich und zu wenig Omega 3 – falls sie nicht regelmäßig Leinöl essen. Veganer nehmen überhaupt keine tierische Nahrung zu sich und sollten ihren Bedarf an gesättigtem Fett mit Kokosfett decken.

Bevorzugte ÖLE

Olivenöl enthält überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und ist daher stabil genug für eine mäßige Erhitzung.

Kluge chinesische Köche geben traditionell zu Beginn des Bratens ein wenig Wasser in die Pfanne und lassen es griffbereit neben dem Herd stehen, um bei Bedarf damit abzukühlen. Das Öl wird erst später hinzugefügt. Natürlich passt Olivenöl auch gut zu Salaten.

Natives Olivenöl Extra ist kaltgepresst und eindeutig die beste Wahl,

während das Öl der billigeren Preisklasse mit Hilfe toxischer chemischer Lösungsmittel extrahiert wird.

Kaufen Sie Olivenöl immer in einer dunklen Flasche und aus biologischem Anbau.

Sesamöl besteht zu fast gleichen Teilen aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 6) und verträgt leichte Hitze. Sesampaste (Tahin) besteht aus fein zerstampften Sesamsamen und ist eine sehr stabile Form des Sesamöls, die sich für leckere Gerichte und Saucen verwenden lässt.

Sonnenblumenöl hält sich sehr viel besser als die anderen Öle mit einem hohen Gehalt an Omega 6, da es reich an Vitamin E ist. Dieses Öl sollte nicht erhitzt werden, ist aber sehr beliebt für rohe Salate. Für die Produktion eines gesunden Bratöls wird eine besondere Art von Sonnenblumen mit einem hohen Gehalt an Fettsäure angebaut.

Kokosfett besteht hauptsächlich aus gesättigtem Fett, das beim Erhitzen am stabilsten reagiert. Es lässt sich zudem auch bei Zimmertemperatur gut aufbewahren.

Auch ein gehärtetes kommerzielles Produkt ist im Handel, aber vor dem sollten Sie sich hüten.

Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe) ist unter Umständen im Supermarkt zu bekommen.

Leinöl bietet mit seinem hohen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren ein wichtiges Gegengewicht zu dem gewöhnlich überhöhten Verzehr an Omega 6. Bewahren Sie es immer im Kühlschrank auf (alle Öle sollten kühl und dunkel gelagert werden), denn es wird schnell ranzig. Eine geöffnete Flasche sollte innerhalb von zwei Wochen verbraucht werden. Einige Marken haben sogar einen Karton als Umverpackung, damit das Öl auch vor dem wenigen Licht, das durch die dunkle Flasche dringen könnte, geschützt ist. Leinöl darf niemals erhitzt werden, es passt aber sehr gut zu Salaten oder kann direkt auf warme Speisen gegeben werden.

Frisch gemahlene Lein sind eine zuverlässige Quelle für qualitativ hochwertiges Öl, zur besseren Verdaulichkeit muss aber Flüssigkeit dazu getrunken werden. Manche Menschen weichen die Lein vor dem Verzehr lieber ein.

In Deutschland hat Frau Dr. Johanna Budwig viele Jahre lang die Auswirkungen von Fetten und Ölen auf die Gesundheit untersucht und wurde mit ihren Büchern zum Thema, beispielsweise "Krebs – Das Problem und die Lösung", bekannt.

Sie wies schlüssig nach, dass Leinöl das Immunsystem stärkt, das Wachstum von Tumoren unterbindet und hohe Cholesterinspiegel sowie Bluthochdruck senkt. Dr. Budwig entdeckte, dass die Heilwirkung des Leinöls stark zunimmt, wenn es zusammen mit schwefelhaltigem Protein verzehrt wird. Sie empfiehlt Hüttenkäse, aber meiner Erfahrung nach lassen sich mit Fisch und Eiern bessere Ergebnisse erzielen. Mit ihrer überzeugenden Kritik an Margarine und raffiniertem Pflanzenöl erwarb Dr. Budwig sich die Feindschaft mächtiger Kräfte in der Wirtschaft, welche ihr die Finanzierung weiterführender Forschung angeblich schwer machten.

ÖLE, die vermieden werden sollten

Rapsöl beziehungsweise Rüböl wird wegen seines hohen Gehalts an einfach ungesättigten Fettsäuren als gesundheitsfördernd angepriesen. Es wird allerdings schnell ranzig und enthält nach der Extraktion häufig Trans-Fettsäuren. Mit Rapsöl verarbeitete Backwaren schimmeln auch schneller.

Mais-, Soja- und Distelöl enthalten alle mehr als fünfzig Prozent Omega 6 (Distelöl fast achtzig Prozent!). Diese Öle sollten niemals erhitzt werden. Wirklich biologisches Maisöl ist eine echte Seltenheit, denn zur Herstellung von einem Liter Maisöl sind hundert Kilogramm Mais erforderlich. Sojaöl ist eine neuzeitliche Erfindung – wie beim Mais können nur fünfzehn Prozent des Öls ohne chemische Lösungsmittel durch Pressung gewonnen werden.

Olestra heißt das synthetische Fett, das in den USA von Procter & Gamble, dem bekannten Waschmittelhersteller, entwickelt und in den Handel gebracht wurde. Gaumen und Zunge empfinden es als Fett, aber es lässt sich nicht abbauen und durchläuft den Darm daher unverdaut. Die moderne Überflussgesellschaft verschafft sich offenbar den "Genuss ohne Reue", indem sie die Aufnahme der angeblich störenden Kalorien aus Fetten unterbindet. Das Beispiel von Olestra zeigt, zu welchen wahrhaften "Meisterleistungen" die Lebensmitteltechnologie heutzutage in der Lage ist, indem sie es ermöglicht, uns mit fetthaltigen Nahrungsmitteln voll zu stopfen ohne dick zu werden. Trotzdem trat während der Entwicklung dieses Pseudo-Fetts eine kleine Komplikation auf, nämlich als man entdeckte, dass es Durchfall verursacht. Das Problem wurde gelöst, indem man ein Mittel zusetzte, das den Austritt aus dem After verhindert.

Von diesem dubiosen Produkt wird sogar behauptet, es sei gesundheitsfördernd, da es den Cholesterinspiegel senke. Es scheidet tatsächlich Cholesterin aus dem Körper aus, aber man kann sich darüber streiten, ob dies gesundheitsförderlich ist, denn gleichzeitig wird die Verwertung der fettlöslichen Vitamine gestört, was ganz bestimmt nicht gesund ist. Außerdem geht aus Forschungsergebnissen eindeutig hervor, dass der Körper sich nicht so leicht hinters Licht führen lässt. Man ist so lange hungrig, bis er die erforderlichen Fettkalorien zugeführt sind.

-
- Wer zählt noch Kalorien? Kalorien- und fettreduzierte Lebensmittel sind für unsere Gesundheit nicht erforderlich. Sie helfen nicht einmal gegen Übergewicht. Fettreduzierte und fettfreie Produkte wecken eher noch ein starkes Verlangen nach Kohlenhydraten wie Bonbons, Kuchen und auch Schokolade. Das kann zu einem chronisch erhöhten Insulinspiegel führen, der das Dickwerden fördert und zu Diabetes führt.
 - Eine große Menge an raffinierten Kohlenhydraten wird vom Körper sehr schnell in Fett umgewandelt. Andererseits tragen die richtigen Fette und Öle, ebenso wie das Protein, zu einem stabilen Blutzucker und Insulinspiegel bei.
 - Die richtige Kombination von Fett, Protein und unraffinierten Kohlenhydraten (Vollgetreide und Gemüse) vermittelt nach der Mahlzeit ein angenehmes Gefühl der Sättigung, das mehrere Stunden lang vorhält. Also werden Naschereien und Kaffee überflüssig, denn die Energie hält sich lange auf einem gleichmäßigen Niveau.
 - Das größte Missverständnis liegt in der Vorstellung, dass Fett dick macht. Das richtige Fett im Essen kurbelt sogar die Fettverbrennung im Körper an. Wir alle könnten diese einseitigen und langweiligen Diäten, das Absaugen von Fettzellen und sonstige scheußliche Eingriffe in den Körper vergessen, wenn wir mit diesem Thema vertraut wären.
 - Einige gesundheitliche Beeinträchtigungen wie eine schwache Schilddrüse, können tatsächlich zu Übergewicht und Fettleibigkeit führen, aber jeder profitiert vom täglichen Verzehr von Fett und Öl, die der Körper braucht und von der Vermeidung jener, die unsere Gesundheit untergraben.

Hilfe gegen Arthritis, Herzinfarkt, Krebs..

Beispiel mit den Schweinen, die mit bei der Herstellung erhitzten Fischöl als Kraftfutter gefüttert auf dem Weg zum Schlachthof starben..

50 Jahre Forschung zur heilenden Wirkung von Fetten und Ölen..

Zusammenhang zwischen Krebs und Fettstoffwechsel..

was Leinöl für den Körper bedeutet..

über gesättigte und ungesättigte Fettsäuren..

Schlüssel zur Gesundheit.. detaillierte Informationen..

klare Ursache und einfache Behandlung bei Krebs..

einfache Vorbeugung mit Flachs(Lein-)öl und Hüttenkäse.. - ..der Öffentlichkeit vorenthalten.

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

In der Naturheilkunde ist die Quark-Leinöl-Kur seit Jahrhunderten als Heilmittel bekannt. Doch erst seit wenigen Jahren lässt sich das Geheimnis dieser Mischung wissenschaftlich erklären. Die Entdeckungen der deutschen Forscherin Dr. Johanna Budwig über die Wirkungsweise von essentiellen Fettsäuren bildeten die Grundlage für eine Reihe von Erkenntnissen über den Zusammenhang von Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

Dr. Johanna Budwig erkannte, dass Störungen, hervorgerufen durch einen Mangel an essentiellen Fettsäuren und ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren, die Ursache vieler Stoffwechselstörungen im menschlichen Körper sind. Zunächst entdeckte sie, dass die ungesättigten Fettsäuren, die elektrisch negativ geladen sind, positiv geladene schwefelhaltige Eiweißmoleküle, wie sie bevorzugt im Quark vorkommen, anziehen, sich mit ihnen verbinden und dadurch wasserlöslich werden. Auf diese Weise entstehen hochwertige Lipoproteine. Diese steuern den gesamten Wasser-, Enzym- und Hormonhaushalt und aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit können sie in die feinen Blutkapillaren eindringen. Patienten mit Lebererkrankungen wissen, dass ihre Erkrankung mit dem Fettstoffwechsel zusammenhängt. Sie sollen deshalb weniger Fett essen. Richtig wäre, ihnen dreifach-ungesättigte Fettsäuren aus Leinöl zusammen mit dem Stoff, der die Fette dann leicht löslich macht zu geben. (Eiweißmoleküle)

Die zweite entscheidende Entdeckung war die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren für die Zellatmung. Die Verbindung von Aminosäuren mit Linolsäure erfolgt unter Sauerstoffentwicklung, hervorgerufen durch gleichzeitige Reaktionen von Enzymen, die die Bindung und Abgabe des Sauerstoffs an die roten Blutkörperchen bewirken. Ohne ungesättigte Fettsäuren würden wir, trotz ausreichenden Angebots an Sauerstoff, regelrecht ersticken. Das Fehlen dieser hochungesättigten Fettsäuren bringt viele Lebensfunktionen zum Erlahmen.

"Ohne Luft und Nahrung können wir nicht leben, ohne diese Fettsäuren auch nicht", sagt Dr. Budwig.

Insbesondere das Herz wird dadurch schwer belastet, da es das Blut 3 bis 4 mal häufiger durch den Körper schleusen muss, bevor das Gewebe ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist.

Die Verbrennung der schädlichen gesättigten Fettsäuren ist nur durch das Vorhandensein ungesättigter Fettsäuren möglich. Es kommt zu weiteren Ablagerungen in Organen, Gefäßen und im Gewebe.

Die Öl-Eiweiß-Kost

Frühstück:

2 Esslöffel geschroteten Leinsamen

50 g Magerquark

1,5 Esslöffel kaltgepresstes Leinöl

Alles gut vermischen, dazu frisches Obst, Nüsse oder herzhaft mit Kräutern und Gemüse.

Verwenden Sie bitte keine raffinierten Fette (z.B. Margarine). Legen Sie Wert auf naturbelassene Nahrungsmittel. Früchte, Salate, Gemüse und vollwertige Getreidesorten nehmen in der Öl-Eiweiß-Kost eine wichtige Stellung ein.
