

Das Prinzip der guten Fette

Frau Dr. Johanna Budwig war ein Wegbereiter der guten Fette, also der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kam im Laufe ihrer Forschung darauf, dass das Leinöl für den Menschen das beste Öl in Bezug auf die Omega-3-Fettsäuren ist.

Fett ist bei den meisten verpönt: «Nein, ich esse nicht viel Fett und mit Öl gehe ich ganz vorsichtig um...» Nun, das höre ich oft in meiner Praxis. «Und Butter nehme ich auch nicht, die ist ja so ungesund, ich nehme morgens immer Margarine...» Nun, die Mär um die angeblich schlechte Butter hält sich erstaunlich lang, wie auch die Mär um den Eierkonsum und dem angeblichen Anstieg von Cholesterin.

Wie steht die chinesische Medizin (TCM) dazu?

Für die TCM ist Fett grundsätzlich nichts Schlechtes. Butter und Öle werden als Jing-Lebensmittel bezeichnet, das bedeutet in etwa: Das nachgeburtliche Qi wird gestärkt. Von den Eltern bekommen wir das vorgeburtliche Jing mit, welches uns unter dem Aspekt der Lebenskraft wie ein Energie-Konto fürs Leben bereitsteht. Das Jing wird in den Nieren und auch im Mingmen in den Nieren gespeichert. Mingmen bedeutet soviel wie Lebenspforte oder Pforte der Vitalität. Fette sind Energie-Booster, werden schnell in Energie umgewandelt und helfen uns über harte Zeiten hinweg. Sie geben uns Wärme, Schutz, Geborgenheit und dienen als Grundlage für viele Hormone. Früher halfen uns Fettpolster über Hungerperioden hinweg, welche unsere heutige Gesellschaft gar nicht mehr kennt.

Wie ist das nun mit den Fetten im Verzehr?

Gehärtete Fette nähren «das Fleisch», damit meint man die Muskulatur. Butter ist ein gehärtetes Fett, aber ein natürliches. Butter von kleinen Käseereien, mit weniger und freilebenden

Kühen, ist empfehlenswert. Damit die gehärteten Fette gut verstoffwechselt werden, benötigt man ungesättigte Fettsäuren. Diese sind instande, aufgrund der offenen Enden der Moleküle, neue Bindungen einzugehen und damit die gehärteten Fette aufzuknacken.

Fette sind von Natur aus Yin

Aber da sie ein sehr guter «Brennstoff» im Stoffwechsel sind, können sie sich schnell in Yang wandeln. Fette sind ein wichtiger Bestandteil für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und können in alles umgewandelt werden. Der Körper besitzt die einmalige Fähigkeit, Fette in Glukose oder in Eiweisse umzubauen. Die Fette sollten ca. 30 % unserer Ernährung ausmachen, aber eben nicht als Salami, Streichkäse oder gebratenen Fleischkäse, sondern als Öl über gedünstetem Gemüse, als Beigabe zu Dips.

Die Budwig-Creme

Diese empfehle ich häufig in der Praxis, denn sie hat einen hohen Anteil an Elektronen, welche die Schleusen der Zellen öffnen und schliessen und eine belebende Wirkung auf den Stoffwechsel haben. Dies ist ein qi-haltiger Prozess, in dem Yang (Wärme) produziert wird. Die Zuleitung von frischen Stoffen in die Zellen sowie der Abtransport von verbrauchtem Zellmaterial wird dadurch ermöglicht. Milch-Produkte führen streng nach dem Verständnis der TCM leicht zu Feuchtigkeits- und Schleimthematiken im Körper, dennoch habe ich bis jetzt keine derartige Entwicklung mit der Quark-Leinöl Creme verzeichnen

können! 125 g Magerquark, 2 EL Milch und 1–2 EL Leinöl miteinander vermischen und mit 1 TL Honig, Beeren oder einem feinen Leinsamen-Sonnenblumenkerne-Mix, ganz nach Belieben, abrunden. Begleitet von einem wärmenden Tee, startet man gestärkt in den Tag. ■

Möchten Sie gerne mehr über dieses Thema erfahren? Dann melden Sie sich per Mail oder per SMS bei mir, ich freue mich auf Sie!



Gina Heller

Kant. approbierte Naturärztin, Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen- anerkannt, Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
gina.heller@daotcm.ch
www.tcm-therwil.ch und www.daotcm.ch



Wir freuen uns auf Ihren Besuch. +

Gartenpunkt

die Baumschule.

Mühlenstraße 1 • D-79595 Rümplingen
Tel +49 (0)7621 481 95 • Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–14 Uhr huegel-gartenbau.de

Unterstützen Sie den Tierpark Lange Erlen



Fuchs und Luchs fühlen sich wohl im Tierpark. Dank Spenden und Geschenken ist dies möglich. Wir sind für jeden Beitrag dankbar: Postkonto 40-5193-6.

Helfen Sie mit, den Tierpark Lange Erlen im Kleinbasel für die Bevölkerung gratis offen zu halten und ihn zu erweitern. Werden Sie jetzt Mitglied im Erlen-Verein Basel. Besten Dank.

Ja, ich will den Tierpark Lange Erlen unterstützen. Ich wähle folgende Mitgliedschaft:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Einzel (mind. Fr. 30.– p.J.) | <input type="radio"/> Doppel/Ehepaar (mind. Fr. 60.– p.J.) |
| <input type="radio"/> Familie (mind. Fr. 70.– p.J.) | <input type="radio"/> Lebenszeit (einmalig mind. Fr. 600.–) |
| <input type="radio"/> Firma/Verein (mind. Fr. 150.– p.J.) | <input type="radio"/> Dauermitglied Firma/Verein (mind. Fr. 1200.–) |

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Geb.-Datum: _____ Tel: _____ Mail: _____

Senden an: Erlen-Verein Basel, Erlenparkweg 110, 4058 Basel, o. Mail an: info@erlen-verein.ch

Dr. Johanna Budwig – die Omega-3 Lady

Wir schreiben das Jahr 1908. Johanna Budwig erblickt am 30. September 1908 das Licht der Welt. Es ist ein Jahr des Umbruchs, welcher für Johanna's zukünftiges Leben von grosser Entscheidung sein wird, denn genau in diese Zeit fällt eine wichtige politische Entscheidung: Als letzter Bundesstaat hat Preussen seinen Widerstand gegen das Frauenstudium aufgegeben.



Die Pionierin Dr. Johanna Budwig

Kaum ist der erste Weltkrieg vorbei, stirbt Johanna's Mutter im Jahre 1920. Sie ist ein Einzelkind und der Vater kann als einfacher Motorenwärter nicht für sie sorgen und gibt Johanna in staatliche Hände. Diesen Verlust der Geborgenheit trifft das 12-jährige Mädchen hart. Als Kind aus einfachem Zuhause kommt ihr dennoch der Entscheidung entgegen, denn sie muss kein Schulgeld bezahlen und hat dadurch Zugang zum Gymnasium.

Eine schwierige Schulzeit

Johanna lernt hart und unermüdlich und zeigt ein scharfes, analytisches Denken sowie eiserne Disziplin. Als Johanna 16 Jahre alt ist, hat sich Deutschland langsam von den Spuren des Krieges erholt. Zu dieser Zeit gehen sehr viele Forschungspreise an deutsche Forscher. Das inspiriert Johanna und sie möchte ebenfalls Forscherin werden. 1925 tritt sie dem Kaiserswerth-Orden als Diakonissenschülerin bei, denn dies ermöglicht ihr eine erstklassige Ausbildung und Unterstützung im Studium. Sehr schnell erkennt man dort ihre scharfe Auffassungsgabe und befördert sie kurzum zur Jungschwester wo sie sich der Krankenpflege in der Diakonie widmet. Sie absolviert die letzten Jahre ihres Gymnasiums und schliesst mit einem herausragenden Abitur (Matura-Prüfung) ab. Johanna beginnt das Pharmakologie-Studium im Jahre 1932, welches sie 1936 als Pionierin unter den wenigen weiblichen Studenten ihrer Zeit mit einem Staatsexamen in Pharmazie und einem Diplom in Chemie abschliesst. Dieses Studium wird richtungsweisend für ihre zukünftige Karriere sein.

Die berufliche Laufbahn

Die darauffolgenden Jahre kann Frau Dr. Budwig unter dem damals schon bekannten Fett-Papst Prof. Dr. Kaufmann in die Forschung eintreten. Dieser erkannte sehr schnell ihr analytisches Potential und nimmt sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin auf. Schon 1 Jahr später promoviert Johanna Budwig und erhält den Titel «Doktor der Naturwissenschaften» der Uni Münster. Der 2. Weltkrieg zwingt Johanna Budwig zurück zum Orden. Sie übernimmt als approbierte Pharma-

kologin die Leitung der Apotheke der Diakonissenanstalt und baut dort die Apotheke weiter aus. Endlich beginnt 1949 mit der Rückkehr zu Prof. Dr. Kaufmann ein entscheidender neuer Abschnitt für sie. Der Durchbruch gelang ihr mit der Vorstellung von gesicherten Forschungsergebnissen an der Fettforscherkonferenz über das Existieren von gesättigten und ungesättigten Fetten. Sie wird zur Obergutachterin am Bundesinstitut für Fettforschung berufen und gleichzeitig beginnt sie sich mit handelsüblichen Fetten in der Forschung zu beschäftigen.

Nachweis der Schädlichkeit von Transfetten

Die 50-er Jahre, die sogenannten fetten Jahre der Nachkriegszeit, sind eine Zeit, in der man die kargen und entbehrungsreichen Jahre der rationierten Nahrung vergessen möchte. Man will endlich essen – besonders viel und fett. Die Nahrungsmittel-Industrie verzeichnet Rekordumsätze, besonders die Margarine-Industrie. Die Forscherin Johanna Budwig kann aber die Schädlichkeit der Transfette in verschiedenen Studien nachweisen, welche besonders in den gehärteten Fetten vorkommen.

Der Kampf gegen Windmühlen

Es war ein ungleicher Kampf gegen die Lebensmittel-Industrie, dennoch tritt sie dieser unbeirrt und mit peinlich genau geführten Ergebnissen entgegen, denn Johanna Budwig war ein grundlegender Mensch und fühlte sich der obersten Wahrheit verpflichtet. Bis 1969 meldet sie acht

kerin. Bereits ein Jahr später kann sie während ihres Medizin-Studiums anhand von Tierversuchen unterschiedliche Wirkungen der Omega-3-Fette auf den Stoffwechsel belegen. Ihr riesiger Erfahrungsschatz aus ihren drei Berufen bringt sie sehr schnell weiter und sie entwickelt die Papierchromatografie, ein einzigartig neues Verfahren, mit dem sie die verschiedenen Fettsäuren sichtbar nachweisen kann.

Was ist nun so revolutionär an ihrer Erkenntnis?

Sie erkennt, dass die Omega-3-Fettsäuren eine positive Wirkung auf Krankheitsbilder wie Demenz, Depressionen, aber auch Krebs haben. Deshalb widmet sie sich voll der Behandlung von Krebskranken mit der Öl-Eiweiss-Kost. Am bekanntesten ist ihre «Budwig-Creme», welche sie auf Krebs-Stationen als einen Teil ihrer strengen Budwig-Kost verabreicht. Diese Creme beinhaltet zwei wichtige Komponenten: Zum einen die sulfurischen Eiweisse des Magerquarks, zum anderen die hochwertigen Omega-3-Fettsäuren aus dem Leinöl. Wenn man nun beide Komponenten miteinander vermischt, verbinden sich die Andockstellen der sulfurischen Eiweisse des Magerquarks mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Leinöls. Dadurch entsteht ein elektronenreiches Energiemisch, welches eine belebende Wirkung auf den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle hat. Jede Zelle braucht für das Öffnen und Schliessen seiner Schleusen Elektronen. Somit findet jeder gesunde Mensch zu mehr Vitalität und Wohlbefinden und ein kranker Mensch kann so sein Regenerationspotential und damit seine Genesung verbessern.

Keine Ehrung zu Lebzeiten

Frau Dr. Budwig wurden im Laufe ihres langen Lebens viele Steine in den Weg gelegt. Sie wurde sechsmal für den Nobelpreis nominiert, kam aber zu Lebzeiten nie zu einer Ehrung ihrer lebenslangen Forschungsarbeit. 2003 verstarb sie im Alter von fast 95 Jahren.

Wir sollten uns glücklich schätzen und ihr Vermächtnis für unsere eigene Gesundheit nutzen. Nicht mehr und nicht weniger wäre der Wunsch dieser zutiefst bewundernswerten Frau gewesen. So war es ihr Wunsch, dass ihre Erkenntnisse in eine Stiftung übergehen, welche ihre Forschungsarbeiten sowie auch die sehr sorgsame Produktion ihrer Produkte weiterführt.

Mehr über die Budwig Stiftung unter: www.dr-johanna-budwig.de



Das Leinöl wird aus den Leinsamen gewonnen