

Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig

Antje Schubert - Frühjahr 2021

Rezepte

Gönnen Sie sich am Morgen die Zeit für eine Rezept mit Quark-Leinöl-Creme. Eine gute, ausgewogene Frühstücksmahlzeit, die den Körper gut versorgt und nicht belastet sorgt für Energieaufbau und eine gute Konzentrationsfähigkeit über einen langen Zeitraum. Zubereitet mit geschroteten, geschützten Leinsamen und frischen Früchten oder Gemüse starten Sie in einen Tag voller Energie und Wohlbefinden.

Grundrezept für eine Quark-Leinöl-Creme (1 Portion):

1-2 Esslöffel Omega-3 Leinöl, beste Qualität, kühl und lichtgeschützt gelagert: vor und nach Anbruch, sowohl im Handel als auch zuhause
1 Esslöffel Milch (gerne auch Ziege, Hafer, Mandel ...)
125-150 g Magerquark
1 Teelöffel Honig

2 Esslöffel *frisch* geschroteter Leinsamen

Zubereitung:

Bereiten Sie zuerst Quark-Leinöl-Creme wie folgt zu: den Quark mit der Milch glattrühren, das Omega-3 Leinöl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist, abschließend evtl mit Honig süßen.

Auch Zwischenmahlzeiten lassen sich mit den Rezepten der Eiweißkost schnell in eine Kraft und Energie spendende Mahlzeit abwandeln.

Das Grundrezept kann ganz nach Geschmack variiert werden.

Süß:

3 Esslöffel gewürfelte Früchte nach Jahreszeit, Mandeln, Nüsse, Gewürze wie z.B. Zimt, Kardamom, Vanille etc.

Salzig/pikant:

Gemüse nach Wahl, wie z.B. Gurken, Paprika, Tomate, Möhre, Kohlrabi, Sellerie, ... unterrühren oder zum Dippen

Würzen: mit etwas Salz und Pfeffer und abschmecken mit Kräutern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebelwürfeln ...

Zahlreiche Rezeptideen im Buch: Die Quark-Öl-Kur: Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig mit vielen Rezepten von Irmgard Maria Gräf

Hintergrund

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 bildet die Grundlage des Zusammenhangs von Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

Budwig erkannte, dass die Ursache vieler Stoffwechselstörungen ein Mangel an essentiellen Fettsäuren und ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren ist. Sie entdeckte, dass ungesättigte Fettsäuren, die elektrisch negativ geladen sind, positiv geladene schwefelhaltige Eiweißmoleküle, wie sie bevorzugt im Quark vorkommen, anziehen. Sie verbinden sich miteinander und werden damit wasserlöslich. Auf diese Weise entstehen hochwertige Lipoproteine, die den gesamten

Wasser-, Enzym- und Hormonhaushalt steuern. Aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit können sie in die feinen Blutkapillaren eindringen. Patienten mit Lebererkrankungen wissen, dass ihre Erkrankung mit dem Fettstoffwechsel zusammenhängt. Sie erhalten den Ratschlag, weniger Fett zu essen. Richtiger wäre, ihnen dreifach-ungesättigte Fettsäuren aus Leinöl zusammen mit dem Stoff, der die Fette dann leicht löslich macht zu geben. Das bedeutet: Quark mit Leinöl.

Die zweite entscheidende Entdeckung war die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren für die Zellatmung. Die Verbindung von Aminosäuren mit Linolsäure erfolgt unter Sauerstoffentwicklung. Sie wird 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 der 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. Es muss 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 nach Budwig kann immer dann angeraten werden, wenn der Stoffwechsel gestört ist: chronische Müdigkeit bis hin zur Depression, Abwehrschwäche, fehlende Körperwärme, geschwächte Nebenniere, Rheuma, Multiple Sklerose und Leberzirrhose. Ein großen Stellenwert hat die Budwig-Kost bei Krebserkrankungen.

