

Die Fette und der Lichtstoffwechsel

*Ergebnisse aus der Fettforschung von Dr. Johanna Budwig
Die Bedeutung der „Öl – Eiweiß – Kost“*

Bei unserem letzten Seminar haben wir uns mit der Leber und in diesem Zusammenhang mit der Depression beschäftigt.

Nach einer Aussage von Heinz Grill besteht bei der Depression wie auch bei verschiedenen anderen Krankheiten, besonders bei Krebs, eine Störung des Lichtstoffwechsels.

Bei der Bemühung um das Verständnis und damit der Beschäftigung mit dem Lichtstoffwechsel bin ich auf Dr. Johanna Budwig und ihre Forschungen gestoßen, die man als die bedeutendste Fettforscherin aller Zeiten bezeichnen kann.

Sie hat sich über 4 Jahrzehnte mit der Frage befasst, wie Sonnenenergie vom Organismus aufgenommen werden kann.

Ich möchte heute die naturwissenschaftlich gesicherten Forschungsergebnisse von Johanna Budwig zusammengefasst darstellen, mit dem Anliegen, sie in Beziehung zu den geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen von Heinz Grill zu bringen, um damit das Verständnis für den Lichtstoffwechsel zu erweitern.

Nach Aussage von Heinz Grill „befeuert der Lichtstoffwechsel die harmonisierende Eiweißbildung“.

Zunächst eine kurze Biographie von Johanna Budwig:

Dr. Johanna Budwig (1908-2003)

- Erforschung hochungesättigter Fettsäuren
- seit 1951 Obergutachterin für Arzneimittel und Fette im staatlichen Gesundheitsamt
- Erfinderin der Öl-Eiweiß-Kost
- Therapie zur Krebsbekämpfung und Krebsvorsorge
- mehrfach für den Medizinnobelpreis nominiert



Sie wurde 1908 geboren in der Nähe von Düsseldorf und verstarb 94-jährig im Jahr 2003. Schon mit 12 Jahren hatte sie Ihre Mutter verloren und wurde als Halbwaise von Diakonissen aufgenommen, die ihr aufgrund ihrer auffallenden Intelligenz eine Schulbildung, Abitur und ein Studium ermöglichten.

In ihrem Bedürfnis, kranken Menschen zu helfen, beschloss sie Pharmazie zu studieren. Parallel dazu schrieb sie sich aber auch noch in die Studienfächer Physik, Chemie, Biologie und Botanik ein, also ein Universalstudium, das heute nicht mehr möglich wäre.

Sie promovierte im Fach Physik in Münster bei Professor Kaufmann, der damals als sogenannter „Fettpapst“ führend in der Forschung der Fettchemie war.

Durch Prof. Kaufmann wurde sie erstmalig mit ihrem LEBENSTHEMA FETTE bekannt. Sie erhielt ein eigenes Forschungslabor und entwickelte als erste eine Analyseverfahren mit der man die verschiedenen Fette differenzieren konnte – es war die weltweit erste Möglichkeit gesättigte und ungesättigte Fette voneinander zu unterscheiden. Dies war ein revolutionärer Schritt um die gesundheitliche Bedeutung der Fette zu erforschen.

Mit ihren Forschungsergebnissen konnte sie beweisen, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine hohe Anziehungskraft zu Sauerstoff haben und essentiell wichtig für die Zellatmung sind.

Da seit Professor Warburg bekannt war, dass beim Krebsgeschehen die Sauerstoffversorgung der Krebszelle gestört ist – hier erfolgt die Energiegewinnung nicht durch Verbrennung sondern durch Gärung – vermutete sie hier eine Störung im Fettstoffwechsel.

Sie nahm Kontakt zu mehreren Kliniken auf und erhielt Zugang zu Krebspatienten, deren Blut sie mit ihrer neuen Methode untersuchen konnte.

In vielen hundert Versuchen (Blutproben und nativen Tumorgewebe-Proben) konnte sie nachweisen, dass bei der Krebskrankheit ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vorliegt, und so die Zellatmung und damit die Sauerstoffverwertung behindert ist.

Sogleich entwickelte sie therapeutische Ernährungsvorschläge für die Krebspatienten in den Kliniken. Ihre Vorschläge waren zwar dort anfangs willkommen, wurden aber bald von der damals den Medizin-Markt erobernden Chemotherapie verdrängt und angegriffen. Johanna Budwig stellte aber in ihrer Funktion als Obergutachterin für Arzneimittel fest, dass die Chemotherapeutika das Immunsystem des Kranken unterdrücken und nicht unterstützen und meldete sofort zum Ärger der Pharmaindustrie ihre Bedenken an.

Damals in den 1950er Jahren begann in ihrem Leben eine Kampfphase um die Wahrheit, die sie bis an ihr Lebensende herausforderte.

Zu dieser Zeit hatte die Margarineindustrie begonnen, pflanzliche Öle zu härten, um sie streichfähig zu machen. Johanna Budwig entdeckte schnell, dass durch diese Raffinierungsverfahren die Öle nicht nur ihren Energiereichtum verlieren, sondern dabei sogar gesundheitschädliche Transfette entstehen, die die Sauerstoffversorgung behindern, indem sie die Zellmembran schädigen.

In wenigen Jahren hatte sie durch ihre Forschungsergebnisse erbitterte Feinde in der Pharma- und Lebensmittelindustrie bekommen und musste ihre Funktion als Obergutachterin für Arzneimittel und Fette im staatlichen Gesundheitsamt aufgeben. Auch ihr Mentor Professor Kaufmann distanzierte sich von ihr, ebenso die Diakonissenanstalt.

Sie begann sogar noch ein Medizinstudium in dem Wunsch vor allem Krebspatienten behandeln zu dürfen, musste es aber abbrechen, weil die Schulmedizin die Konsequenz ihrer Erkenntnisse nicht zulassen konnte.

Ihr Grundsatz war aber: „Was richtig ist, muß richtig bleiben“.

Sie blieb diesem Grundsatz trotz vieler auch juristischer Anfeindungen treu.

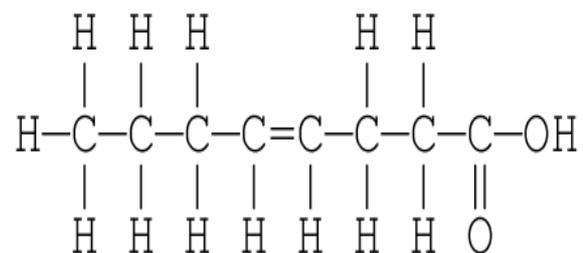
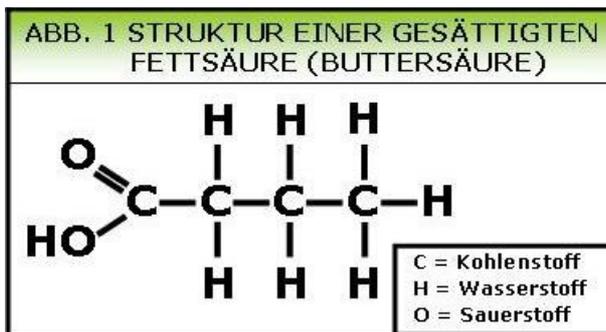
Deshalb machte sie sich als Privatgelehrte und unabhängige Wissenschaftlerin in der Nähe von Freudenstadt selbstständig und forschte weiter, obwohl man ihr eine große Summe Geld anbot, mit der Auflage nicht mehr zu veröffentlichen.

Durch ihre wissenschaftlichen Veröffentlichungen (sie war sogar zum Nobelpreis vorgeschlagen) war sie bereits international bekannt und geschätzt, wurde zu vielen Kongressen eingeladen, hielt weltweit Vorträge von Kanada bis Neuseeland und war in ständigem Austausch mit hochrangigen Wissenschaftlern.

Ihr Wunsch bestand aber darin, Krebskranken mit ihrem Wissen zu helfen. Dazu brauchte sie aber eine therapeutische Legitimation. Deshalb machte sie noch mit 60 Jahren eine Heilpraktiker-Ausbildung, um Patienten behandeln zu dürfen. Sie eröffnete eine eigene Praxis, in der sie 30 Jahre lang viele Carcinompatienten, die aus der ganzen Welt zu ihr kamen, erfolgreich behandelte. Es sind viele Fälle zweifelsfrei dokumentiert.

Die Ergebnisse ihrer Forschungen :

Entwicklung einer laborchemischen Fett-Analysemethode zur Bestimmung und Einteilung der Fettsäuren in gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte und insbesondere in die Analyse der essenziellen Fettsäuren.

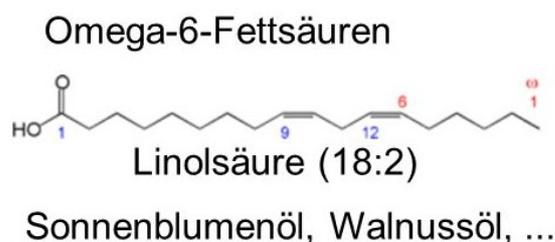
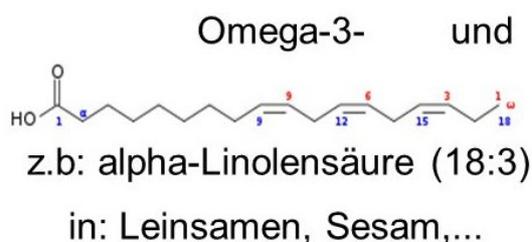


- Tierische Fette - meist gesättigte Fettsäuren. - keine Doppelbindung
- ungesättigte Fettsäuren - eine oder mehrere Doppelbindungen - höherer Energiereichtum
- essenzielle Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren:

= lebensnotwendige Aufnahme mit der Nahrung, da der Organismus diese nicht bilden kann.

Man unterscheidet:



Als Physikerin mit Kenntnissen in der Quantenphysik interessierte Johanna Budwig besonders die Frage, wie Sonnenlicht vom Organismus aufgenommen werden kann.

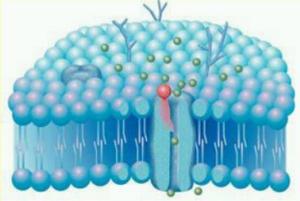
Sie zeigte auf, dass die Photonen der Sonnenenergie in Resonanz zu den Samenölen stehen und bezeichnete diese als „heliophile Substanzen“.

Sie konnte nachweisen, dass die Absorption von Sonnenlicht bei den mehrfach ungesättigten-Fettsäuren mehr als 100-fach höher ist, als bei den gesättigten Fettsäuren. Ein besonders hohes energetisches Potential besitzt das LEINÖL, das aus einer Mischung von Linol- und Linolensäure besteht Omega-6 zu Omega-3 im Verhältnis 1 : 4. Leinöl ist jedoch energetisch instabil und empfindlich gegen Sauerstoff, Licht und Wärme.

Bei ihren Forschungen stellte Johanna Budwig fest, dass sich die negativen Elektronen (sie nennt sie sogar Elektronenwolken) an den Doppelbindungen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren „begierig“ mit den positiven Schwefelgruppen der Aminosäuren im Eiweiß chemisch verbinden und so eine elektrisch stabile Verbindung eingehen. Als Lipoprotein ist diese Verbindung wasserlöslich und leichter resorbierbar und besser zellgängig. Dadurch kann eine deutliche Verbesserung der Energiezufuhr im Organismus erreicht werden und die Aufnahme der essenziellen Fettsäuren in die Zellwand führt zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung und somit der Zellatmung.

Es zeigte sich auch, dass eine gute Versorgung mit Leinöl die Verträglichkeit von Sonnenlicht verbesserte, was Johanna Budwig von vielen Krebspatienten bestätigt wurde.

Funktion der Omega- Fettsäuren

Bausubstanz für Zellmembranen → 

Omega-3 Fettsäuren :

- sorgen für höhere Elastizität der Membran
- ermöglichen schnelleren Austausch von Stoffen und Signalen durch die Membran :

 Ω- 3 – die fleißigen „Grenzposten“ der Zellen

Im Unterschied zum Leinöl besitzen die anderen Öle nicht nur weniger mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, sondern auch ein anderes Verhältnis zueinander :
 Der Gehalt an Omega-3- / Omega-6-Fettsäuren in % beträgt beim

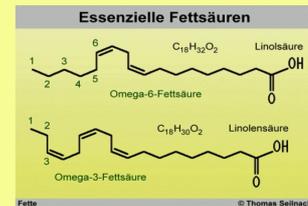
- Sonnenblumenöl 0 % / 67 %
- Distelöl 0 % / 79 %
- Olivenöl 1 % / 8 %
- Rapsöl 9 % / 20 %
- Walnußöl 12 % / 59 %
- Leinöl 58 % / 14 %

Da aber die Verstoffwechslung auf unterschiedlichen Wegen geschieht, ist der prozentuale Anteil bei der Nahrungsaufnahme wichtig, denn beim Abbau der Omega-3-Fettsäuren entstehen entzündungshemmende Zwischenstufen im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren. Hier entstehen entzündungsfördernde Prostaglandine. Dieser Aspekt ist besonders beim Rheumatiker zu beachten. So sollte das Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren idealerweise etwa 1 : 4 betragen. Bei den häufigen Eßgewohnheiten besteht aber häufig ein Verhältnis von 1 : 20.

Omega- 3 und Omega- 6 Fettsäuren

- die Fettsäuren sind Bausteine der Fette
- Ω - 3 und Ω - 6 Fettsäuren sind essentiell d.h. müssen durch Nahrung zugeführt werden
- Der Körper kann keine Ω - 6 Fettsäure in eine Ω - 3 –Fettsäure umwandeln und umgekehrt
- Ω -3 und Ω - 6 Fettsäuren sind quasi Geschwister in der Familie der mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Aber - der kleine Unterschied macht´s !



Die unterschiedliche Struktur beeinflusst die Eigenschaft:
 Ω -6 : eher starr und träge
 Ω -3 : flexibel und fluider

Inzwischen ist auch die Schulmedizin auf die positive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren aufmerksam geworden und empfiehlt die regelmäßige Zufuhr nicht nur zur Prävention, sondern auch therapeutisch bei Herz-Kreislaufkrankheiten, Rheuma, Diabetes und Hirnleistungsstörungen.

Da bekannt ist, dass sowohl Leber als auch Gehirn einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthalten, ist auch erklärlich, dass sich gezeigt hat, dass bei der Depression und sogar bei der Schizophrenie durch eine regelmäßige Zufuhr die erforderliche Dosis an Medikamenten deutlich gesenkt werden kann.

All diese Forschungsergebnisse motivierten Johanna Budwig schon Mitte der 50ziger Jahre zur Entwicklung der ÖL-EIWEISS-KOST .

Nach ihrer Empfehlung wird hochwertiges Leinöl, (kalt gepresst), mit Quark und Milch oder Buttermilch oder Joghurt gut verrührt schon zum Frühstück verzehrt, um den Bedarf an den essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sicher zu stellen. Zur Süßung empfiehlt sie Honig, Obst oder Müsli-Flocken. Darüber hinaus hat sie eine Vielzahl von Rezepten für ihre Patienten entworfen, bei denen immer die Öl- Eiweiß-Verbindung beachtet wird.

Quark als Eiweißquelle hat sich deshalb bewährt, weil er die essenzielle Aminosäuren Cystein und Methionin enthält. Quark enthält 60% mehr schwefelhaltige Aminosäuren als Naturjoghurt.

Inzwischen ist die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren allgemein bekannt und Leinöl wird überall im Handel angeboten. Leider fehlt aber meist die Kühlkette bei Transport und Lagerung und somit eine ausreichende Qualität.

Viel zu wenig bekannt ist allerdings, dass beim Erhitzen der ungesättigten Fettsäuren und bei der industriellen Härtung gefährliche Transfette entstehen, die durch den Einbau in die Zellmembran den Zellstoffwechsel und die Sauerstoff-Aufnahme behindern.

Diese Fette sind allgegenwärtig in den meisten Fertigprodukten, Backwaren, frittierten Produkten etc. enthalten. In einigen Ländern (z.B. Dänemark) ist der Gehalt von Transfetten in der Gastronomie als gesundheitsschädlich bereits mit Grenzwerten belegt, aber in Deutschland ist die Lebensmittelindustrie noch stärker. So ist es dem Einzelnen überlassen, diese Produkte zu meiden.

Um die Lichtaufnahme bei ihren Patienten noch zu optimieren, entwickelte Johanna Budwig die sog. ELDI-ÖLE (Elektronendifferenzierungsöle) zur Anwendung an der Haut in Tumorbereichen, bestrahlte diese mit einem extra entwickelten „Rubinlaser“ und hatte auch damit überzeugende Erfolge. Aber auch dies wurde medizinisch nicht aufgegriffen.

Trotz aller naturwissenschaftlich bewiesenen und anerkannten Forschungsergebnisse fanden ihre Erkenntnisse keinen Eingang in den therapeutischen Alltag.

Johanna Budwig hätte die Krebstherapie und die gesamte Medizin revolutionieren können, aber die Wirtschaftsinteressen der Pharmaindustrie und der Margarine-industrie waren und sind stärker.

So starb sie nach 40-jähriger unermüdlicher Forschung und über 30-jähriger erfolgreicher therapeutischer Tätigkeit mit 94 Jahren nach einem Schenkelhalsbruch in einem Pflegeheim, nachdem sie dort, entsetzt über die minderwertige Nahrung das Essen verweigerte.

Nach Johanna Budwig's Aussagen sind die hochungesättigten Fettsäuren der Samenöle, "heliophile Substanzen", die in Resonanz zu den Photonen der

Sonnenenergie stehen und ohne die der Organismus kein Sonnenlicht aufnehmen kann.

„Sie regulieren die Aufnahme von Licht und Luft und die elektromotorische Kraft für die Lebensfunktion, die in ihrer elektronenreichen dipolaren Grundlage der Entropie entgegen wirkt“

Soweit kurz gefasst die wichtigsten Erkenntnisse aus der Fettforschung von Johanna Budwig.

Ich möchte nun diese dargestellten Forschungsergebnisse von Johanna Budwig in Beziehung zu Aussagen aus geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Anthroposophie und von Heinz Grill stellen.

Rudolf Steiner spricht von einer Metamorphose des Lichtes :

- *„Der Mensch wandelt in sich nicht nur die ponderablen Naturvorgänge um, sondern der Mensch wandelt auch das Imponderable um, das Licht.“*
- *„Der Mensch hat fortwährend aufgespeichertes metamorphosiertes Licht in sich.“*
- *„Leben ist metamorphosiertes Licht.“*

R.Steiner gebrauchte für den Ätherleib auch die Bezeichnung Lichtleib.

Rudolf Hauschka schreibt:

- *„Samenöl ist verdichtetes kosmisches Feuer.“*

Otto Wolff schreibt dazu:

- *„Hochungesättigte Fettsäuren, die innerlich viel Wärme aufgenommen haben, können von der Ich-Organisation leichter ergriffen werden und sind im Stoffwechsel deshalb aktiver.“*
- *„Doppelbindung in einer Substanz bedeutet, dass mehr Licht und Wärme wirksam ist.“*
- *Nur das Licht ist in der Lage lebendige Substanz zu schaffen.“*

Zur Depression schreibt er :

- *„Bei der Depression zeigt das Erscheinungsbild des Kranken einen inneren Lichtmangel. Es fehlen die aktiven schöpferischen Antriebskräfte, die die Schwere durch ihren Zusammenhang mit dem Licht überwinden.“*

Zum Zusammenhang mit der Leber äußert er:

- *„Der Ätherleib baut das individuelle organspezifische Eiweiss in der Leber auf.“*

Nach Aussagen von Heinz Grill *„fördern die pflanzlichen Öle mit mehrfach- und einfach ungesättigten Fettsäuren die Bewegtheit des ganzen physischen und psychischen Menschen und sie geben ihm eine gewisse kosmische Dynamik.“*

An anderer Stelle schreibt er :

- *„Pflanzliche hochqualitative Öle unterstützen den gesunden Gallefluß.“*
- *„Die ungesättigten Fette beleben den Leberstoffwechsel und bewirken eine kinetische Willenserkraftung“*
- *„Eine ausreichende Menge an essenziellen Fettsäuren ist für die Verwirklichung aller Bestrebungen des Menschen wichtig.“*
- *„Die pflanzlichen Öle verkörpern die vom Kosmos einströmende Licht und Wärme.“*
- *„Quark mit Leinöl fördert die Wärmebildung im Verdauungssystem und wirkt auf die Lebenskraft der Lunge förderlich.“*
- *„Die Lunge ist maßgeblich beteiligt am Eiweißstoffwechsel“*

Auf meine Nachfrage zur Bedeutung von Leinöl aus seiner Sicht hat Heinz Grill mitgeteilt:

- *“Der Lichtstoffwechsel befeuert die harmonisierende Eiweissbildung. Das Leinöl ist in diesem Sinne der sonnenhafte befeuernde Faktor für das Licht.“*

Mit dieser wichtigen Information aus geisteswissenschaftlicher Erkenntnis möchte ich schließen und möchte aber nicht versäumen, durch einige Bilder von der Leinpflanze das Interesse für dieses besondere Wesen zu „befeuern.“!



Ihr Name LINUM USITATISSIMUM weist schon auf ihre besondere Bedeutung hin - sie wird die Allernützlichste genannt. Sie ist eine uralte Kulturpflanze und ihre Geschichte reicht bis in die Steinzeit zurück. Sie hat die Menschen in allen Zeitaltern begleitet.

Im alten Ägypten war ihre Schutzherrin die Göttin ISIS. Die Ägypter nannten das Leinen „gewebtes Mondlicht“ und wickelten die Leichname der Pharaone damit ein, nachdem sie es mit Leinöl getränkt hatten.

Im Mittelalter blühten ganze Landstriche blau – daher der Ausdruck „Fahrt ins Blaue.“ Es wurde Öllein und Faserlein angebaut und fand eine vielseitigste Verwendung neben dem Öl als Faser in Geweben, als Firnis in Farben und zur Holzversiegelung usw.

Durch den Baumwollanbau und die Industrialisierung geriet die Leinpflanze in den Hintergrund. Ihre Bedeutung für unsere Ernährung wurde erst wieder durch Johanna Budwig erkannt.

Dr. med. Brigitte Krammer

Literaturhinweise:

Dr. Johanna Budwig : Krebs - das Problem und die Lösung
Lothar Hirneise : Öl-Eiweiß-Kost
Irmgard Maria Gräf : Die Quark-Öl-Kur
Hans-Ulrich Grimm : Leinöl macht glücklich
Rudolf Steiner : Geisteswissenschaft und Medizin
Rudolf Hauschka : Substanzlehre
Husemann Wolff : Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst
Heinz Grill : Das Wesensgeheimnis der Seele
Ernährung und die gebende Kraft des Menschen
Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit

Die Bilder wurden mir freundlicherweise von der Fa. Bruno Zimmer überlassen