

## Krebs • Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig • Entgiftung • Entsäuerung • Bowen

Ausgehend von den wissenschaftlichen Studien von Prof. Dr. Otto Warburg, der erkannte, dass die eigentliche biologische Ursache des Krebses auf der Störung bzw. Zerstörung der Zellatmung beruht und dafür 1931 den Nobelpreis erhielt, fand Dr. Johanna Budwig mit der Öl-Eiweiß-Kost ein Instrumentarium, wie wir über unsere Ernährung die Zellatmung wieder aktivieren können. Prof. Dr. Warburg ging davon aus, dass Menschen als Heliotropen Licht mit seinen Elektronen benötigen.

Die Aufnahme der Licht-Photonen erfolgt über die Resonanz, d.h. unser Gewebe muss in der gleichen Bandbreite schwingen wie die ankommenden Lichtstrahlen. Erst nach Dr. Warburgs Tod konnte die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Budwig die große Rolle der Fette für den gesamten menschlichen Stoffwechsel beweisen, indem sie herausfand, dass **hochungesättigte Fettsäuren in Form von Linol- oder Linolensäuren in Verbindung mit bestimmten Eiweißen den menschlichen Körper in die Lage versetzen, Elektronen aufzunehmen und damit auf natürliche Weise die Zellatmung anzuregen.**

Nach den Erkenntnissen Dr. Budwigs ist die Grundlage der gesamten Nahrungsverwertung gestört, wenn anstatt von natürlichen Fetten, hoch erhitzte und künstlich veränderte Industrieöle und Industriefette Fette (=Transfettsäuren) in den Organismus gelangen.

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 Topfen (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. Richtiger wäre, ihnen dreifach-ungesättigte Fettsäuren aus Leinöl zusammen mit dem Stoff, der die Fette dann leicht löslich macht zu geben (Eiweißmoleküle - Topfen/Quark).

Die zweite entscheidende Entdeckung war die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren für die Zellatmung. Die Verbindung von Aminosäuren mit Linolensäure erfolgt unter Sauerstoffentwicklung, hervorgerufen durch gleichzeitige Reaktionen von Enzymen, die die Bin-

dung 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. Sind zu wenig vorhanden, kommt es zu weiteren Ablagerungen in Organen, Gefäßen (Arteriosklerose) und im Gewebe.

Stoffwechselbeeinträchtigungen im Gewebe und in den Zellen und spielen bei Krebs eine nachweisliche Rolle spielen.

**Vor allem Krebskranke sollten demnach Fette nur in Form von biologisch kaltgepresstem Leinöl und Oleolux (s. Grundrezepte) oder anderen hochungesättigten Fettsäuren zu sich nehmen!**

Als Zusammenfassung ihrer lebenslangen Erfahrungen hat Dr. Budwig die Öl-Eiweißkost so entwickelt, dass Krebsbetroffene und deren Angehörige wertvolle wissenschaftliche Erkenntnisse, die den Heilungsprozess maßgeblich fördern und unterstützen, in einfacher Weise umsetzen und sich zu Nutze machen können.

### Grundrezepte nach Dr. Budwig

Budwig-Creme: 3 EL Leinöl mit 3 EL Milch gut vermischen und nach und nach 100-125 gr. Magerquark (auch Ziegen- oder Schafsquark ist möglich) einrühren, so dass eine homogene Masse entsteht. Je nach dem kann man 1 EL Honig, Zimt, Vanille, Orangensaft etc. dazugeben, dazu frische Früchte jeder Art.

Für die deftige Variante je nach Geschmack mit Senf, Gewürzen und Kräutern würzen, als aufstrich, Salatdressing, zu Kartoffeln usw.

Oleolux: 125 ml Leinöl ins Gefrierfach stellen. 250 g naturbelassenes Kokosfett mit einer geviertelten Zwiebel erhitzen bis die Zwiebel beginnt braun zu werden (ca. 5-8 Min.). 10 geschälte Knoblauchzehen hinzufügen und nochmals 3-5 Minuten erhitzen bis sich die Knoblauchzehen hellbraun färben. Das Kokosfett durch

ein Sieb in das kalte Leinöl gießen, das Fett verrühren und wieder ins Gefrierfach stellen. Nach dem Erkalten im Kühlschrank aufbewahren. (Varianten: Zwiebeln und Knoblauch weglassen oder Kräuter und Gewürze nach Geschmack hinzufügen oder Tomatenmark unterrühren oder Honig unterrühren).

Das Oleolux zum kurz anbraten verwenden, als Brotaufstrich oder zum abschmecken und würzen von Gemüse usw.

Grundsätzlich sollten alle Zutaten in Bioqualität eingekauft werden,

**Leinsaat:** Goldgelbe Leinsaat, frisch geschrotet unverzüglich verzehren. Sie schmeckt gut und hat einen höheren Ölanteil im Samenkorn als braune Leinsaat. Alternativ zu frisch geschroteter Leinsaat kann auch Bio-Linomel von Flügge (Leinsaat-Honig-Granulat) genommen werden.

**Leinöl:** muss dunkel und kühl (Kühlschrank) gelagert werden. Bevorzugen Sie Öl von Mühlen, die in kurzen Abständen Leinöl herstellen. Gutes Leinöl ist nicht bitter und muss auch nicht teuer sein.

**Sauerkrautsaft:** Der milchsauer vergorene, rechtsdrehende L(+) Saft des Sauerkrautes mit seinen Inhaltsstoffen ist nahezu ein Wunderheilmittel. Er hilft u.a. bei der Regulation des Säure-Basen-Haushalts, der Energiegewinnung in Muskeln, Leber und roten Blutzellen. Er ist ein bedeutender Schutzfaktor für die Darmflora und wirkt bei Immunschwäche und durch die enthaltenen Bio-Flavonoide, Phenolsäuren und Glucosinolate.

**Topfen/Quark:** Nur Magerstufe (höchster Anteil an schwefelhaltigen Aminosäuren) verwenden.



### **Zum Entgiften des Körpers:**

Direkt nach dem Aufstehen:

**Ölziehen:** Stellt eine natürliche Entgiftung über die Mundschleimhäute dar.

1 EL kaltgepresstes Sonnenblumen-Öl, nüchtern, vor dem Zähneputzen. Mit dem zunächst dickflüssigen Öl wird der Mund gespült, das Öl durch die Zähne gesogen, aber auf keinen Fall heruntergeschluckt! Auf diese Weise wird die Drüsentätigkeit angeregt und dem Organismus schädliche Substanzen (Bakterien, Krankheitserreger, Giftstoffe) entzogen. Nach etwa 10-15 Minuten wird das Öl immer dünnflüssiger und weiß wie Milch und kann ausgespuckt werden.

**Grüner Hafertee:** Hilft bei der Entgiftung des Körpers, fördert die Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten, regt die Verdauung an, sorgt für regelmäßigen Stuhlgang und ist ein wirksames Aufbau- und Kräftigungsmittel. In der Mischung mit Bergfrauenmantel wird die Kieselsäure im Tee optimal gelöst, hat eine harnsäuresenkende und ausschwemmende Wirkung und das Bindegewebe wird gestärkt.

### **Entsäuerung des Körpers**

In der Naturheilkunde ist der Ausgleich des Säure-Basen-Zustandes im Körper die wichtigste Grundlage jeder Behandlung. Jeder weiß, dass Säuren einen zerstörenden Einfluss haben – selbst auf Stein oder Metall, denkt man nur an den sauren Regen und den sterbenden Wald oder zerfressene jahrhundertalte Gebäude.

In unserem Körper entstehen durch Stoffwechselprozesse ständig Säuren wie Harnsäure, Kohlensäure, Milchsäure, sogar Salzsäure, die den Zustand der Körperübersäuerung (Azidose) und damit der Zellerstörung noch beschleunigen, wenn sie nicht ausgeschieden werden können. Dazu kommen nicht natürliche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, denaturierte Kost (also tote Kost, in der kein Leben mehr enthalten ist im Gegensatz zu Nahrungs-, Lebens- und Heilmitteln), Ärger und Stress – vor allem psychisch-seelischer Stress. Der Körper entnimmt anfangs noch Basen aus dem Bindegewebe, den Blutgefäßen und Knochen, um den Säureüberschuss zu neutralisieren. Dadurch wird der Körper

jedoch entmineralisiert und je größer die Säurebelastung, desto schwerwiegender die Krankheit.

Saftmischung nach Breuss (Bioqualität für das Gemüse!):

300g rote Beete, 100g Karotten, 100g Sellerie, etwa 30g Rettich und eine Kartoffel, die besonders bei Leberkrebs sehr wichtig ist!

Bis zu einem halben Liter Saft pro Tag gut eingespeichelt in kleinen Mengen trinken.

Alternativ zum frisch gepressten Saft (zur Überbrückung): Breuss-Saft von Biotta aus dem Bioladen oder Reformhaus.

#### Basenbäder/Basenstrümpfe:

Voll-Bad: ca. 100 - 150 g Basisches Pulver (Bikarbonat aus der Apotheke, Natron oder spezielle Basenbäder (z.B. von Jentschura) ins gut 37° warme Wasser geben und mindestens 30 Minuten, besser länger, darin baden (auf einen pH-Wert von mind. 8,2) achten. Danach ruhen.

Fuß-Bad: Füße sind auch Ersatznieren! Nehmen Sie ein 30 – 60 minütiges basisches Fußbad und massieren Sie



Ihre Füße und Unterschenkel alle 5-10 Min. von oben nach unten. (Bei Krampfadern weder massieren noch bürsten und das Wasser nicht über 28/30° erwärmen).

Strümpfe: Ebenfalls zur Entsäuerung und Entgiftung können über Nacht Basenstrümpfe getragen werden, um die Säurefluten der Nacht über die Füße und Unterschenkel auszulaugen. Einen gehäuften Teelöffel Basenpulver in ca. ½-1 lt. heißem Wasser auflösen, darin ein Paar lange Baumwollstrümpfe gut durchnässen, auswringen und anziehen, darüber trockene Wollstrümpfe ziehen.

Strümpfe: Ebenfalls zur Entsäuerung und Entgiftung können über Nacht Basenstrümpfe getragen werden, um die Säurefluten der Nacht über die Füße und Unterschenkel auszulaugen. Einen gehäuften Teelöffel Basenpulver in ca. ½-1 lt. heißem Wasser auflösen, darin ein Paar lange Baumwollstrümpfe gut durchnässen, auswringen und anziehen, darüber trockene Wollstrümpfe ziehen.

#### **Bowen für das Lymphsystem**

Nachdem ein gut funktionierendes Stoffwechsel- und Lymphsystem so wichtig für unseren Körper ist, kann man auch mit der Bowen Technik sehr viel unterstützend erreichen.

Denkt an die Griffe die das Lymphsystem unterstützen:

Obere Atemwege/Kiefer, Becken, Brustgriffe, Brustbein und Niere.

Natürlich wird es auch ein gesunder Körper danken, wenn er eine gute Qualität der Lebensmittel und ab und zu Entgiftungs- und Entsäuerungsmaßnahmen zur Gesunderhaltung bekommt.

Baut die Budwig Creme in euren täglichen Speiseplan ein und ihr werdet sehen, wie viel mehr Energie ihr bekommt, weil die Zellatmung wieder besser funktioniert.

#### **Literatur und Infos:**

Dr. Johanna Budwig: Die Öl-Eiweiß-Kost, ISBN: 3-93257664-0

Dr. Johanna Budwig: Krebs, das Problem und die Lösung, ISBN: 3-93457663-2

[www.oel-eiweiss-kost.de](http://www.oel-eiweiss-kost.de)

Hans-Ulrich Grimm: Leinöl macht glücklich, ISBN: 978-3-9810915-2-6

Peter Jentschura/Josef Lohkämper: Gesundheit dr. Entschlackung, ISBN: 3-933874-03-3

*Bettina Baumgartinger, Instruktorin,  
Schörfling / A*

Vielen Dank für das großartige Feedback zu unseren neuen Weiterbildungsseminaren

#### **Verborgene Perlen und Bowen und das Meridiansystem.**

Wir planen diese Seminare auch in Deutschland zu veranstalten.

*Karlsruhe, Oldenburg, Wildeshausen und Berlin .*

Den Artikel „**Behandlungsreaktion verstehen**“ von Paul Schaad sowie ein Gerichtsurteil über die Bowtech finden Sie als PDF, auf unserer Homepage [www.bowen-academy.de](http://www.bowen-academy.de) unter Mitglieder/downloadbox.