



www.noppeney.de

Dr. med.
Herbert Noppeney
Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

Die Budwig Diät nach Dr. Johanna Budwig (Öl – Eiweiß – Kost)

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen kommt der Wirkung der MUF (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) in der Krebsbehandlung zunehmende Bedeutung zu.

Nun wird auch die in Vergessenheit geratene und als überholt betrachtete Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig wiederentdeckt.

Danach stellt besonders das hochwertige, unraffinierte Öl den zentral wichtigen Wirkstoff unserer Zeit dar. Es genügt nicht, die schädlichen Fette und chemischen Konservierungsstoffe sowie künstliche Farbstoffe zu meiden. Nur der richtige Einsatz der hochaktiven Nahrungsfette (Leinöl und naturbelassene Streichfette) gewährleistet eine optimale Nahrungsverwertung und die damit verbundene Zellneubildung bzw. ausreichende Energiegewinnung. Im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost stellt die Harmonie der Fette mit der Eiweißnahrung (leicht verdauliches Milcheiweiß) die Basis einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährungsform (Aufbaukost) dar.

Die Krankenkost nach Dr. Budwig wird folgendermaßen gestaltet:

Sozusagen das „Hauptgericht“ ist das Linomel-Müsli (ein Öl-Eiweiß-Müsli von Dr. Budwig zusammengestellt), das zum **Frühstück** mit Obst, jedoch in abgewandelter Form auch tagsüber z. B. als Mayonaisse oder Salatdressing verwendet wird.

Mittags und abends stehen **fleischlose Gerichte** auf dem Speisezettel. Zum **Mittagessen** wird **Rohkost** – als Vorspeise sollen grüne und andere Blattsalate genauso wie geraspeltes Rübengemüse, Rettich, Kohlrabi etc. Verwendung finden- mit Leinöl und/oder Kürbiskernöl, frisches Gemüse, Kartoffeln oder Getreidegerichte empfohlen. Als Nachtisch wird eine Topfen-Leinöl-Speise gegeben.

Die **Abendmahlzeit** soll gering und nicht nach 18 Uhr eingenommen werden, die Auswahl reicht hier von warmen Getreidegerichten bis zu warmen Suppen bzw. roh geriebenen Früchtespeisen oder vegetarischen Brotaufstrichen.

Als Getränke sind speziell Sauerkrautsaft und Sauermilch (vor dem Frühstück) erlaubt. Tagsüber werden nur Muttersäfte (Obst-, Gemüsesäfte ohne Konservierungsmittel und ohne Zuckerzusatz) sowie Kräuter- und Früchtetees verabreicht.

Zusammenfassend kann man die Öl-Eiweiß-Kost als eine empfehlenswerte Vollwertnahrung und Aufbaukost bezeichnen, wobei der Ausschaltung von schwerverdaulichen, herkömmlichen Fetten, Konserven aller Art, Zucker und alle Konditor- sowie Fleisch- und Wurstwaren eine besondere Bedeutung beigemessen wird.

Stattdessen stellen leichtverdauliche, leicht verbrennbare Energie- und Spannkraft liefernde Öle und Fette (Leinöl als Streich- und Kochfett Diasan) genauso wie frisches Obst, Gemüse und Getreide die Hauptbestandteile dieser Ernährung dar.

Ernährungsvorschrift für den Beginn der Öl-Eiweiß-Kost

Das Wesentliche dieser Öl-Eiweiß-Kost besteht darin, dass schwerbekömmliche, schwerverdauliche Fette ausgeschaltet werden. An ihrer Stelle sollen leichtbekömmliche, leicht verbrennbare, Energie und Spannkraft liefernde, also gute Fette einen Hauptbestandteil der Nahrung darstellen.

Außerdem ist die Ernährung so aufgebaut, dass sorgfältig alle Konservierungsmittel, die als Atemgifte wirken, ausgeschaltet sind. Frische und nicht gekochte Nahrung dagegen ist reich an Anteilen, die den Vorgang der selbstständigen Sauerstoffaufnahme des Organismus unterstützen. Im Rahmen dieser Ernährungsform handelt es sich um eine Vollwertnahrung, eine Aufbaukost. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer „Diät“, die nur eine Schonkost darstellt. Es werden viele frische Gemüsesorten roh verwandt. Zur Zubereitung des gedämpften Gemüses dienen ausschließlich frische Gemüsesorten. Konserven oder eingeweckte Gemüse werden vermieden. Roh zubereitete Nahrung soll in jeder Mahlzeit irgendwie enthalten sein, entweder als Rohkostplatte, oder roh verarbeitet, mit der warmen Mahlzeit verbunden. Es findet reichlich Fett Verwendung, jedoch immer in der rechten Harmonie mit Eiweiß, z. B. bildet Quark mit Leinöl in vielerlei Variationen einen wesentlichen Anteil dieser energiereichen und neubelebenden Nahrung.

Die Überleitung:

Am Überleitungstag soll nichts gegessen werden, außer 250g Linomel. Dazu werden nur frische Säfte getrunken, und zwar frisch gepresste Obstsäfte oder Muttersäfte (ohne Zuckerzusatz). Auch frisch gepresste Gemüsesäfte, z. B. Möhrensaft, Selleriesaft mit Apfelsaft, Rote-Beeten-Saft mit Apfelsaft, werden empfohlen. Es ist darauf zu achten, dass mind. 3 mal täglich ein warmes Getränk gereicht wird, z. B. Kräutertee, Pfefferminztee, Hagebuttentee, Malventee. Gesüßt wird nur mit Honig, Zucker ist in jeder Form als Zusatz verboten. Traubensaft ist gestattet, auch zum Süßen der Muttersäfte, ggf. ist etwas Schwarzer Tee am Vormittag erlaubt. Bei Schwerkranken wird ein Sektfrühstück, bestehend aus Sekt und Linomel, gut vertragen. Auch bei Schwerkranken wird dieser Überleitungstag dringend empfohlen und bestens vertragen.

Tagesplan:

Vor dem Frühstück wird ein Glas Sauerkrautsaft oder Sauermilch gegeben.

Zum Frühstück

soll regelmäßig ein Müsli genommen werden, dass wie folgt zubereitet wird:

2 EL Linomel werden in ein Glasschälchen gegeben. Man überschichtet mit frischem Obst, je nach Jahreszeit Beerenobst, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, geriebene Äpfel. Anschließend bereite man eine Mischung aus Quark und Leinöl. Auf 100g – 125g Quark gibt man 3 EL Leinöl, vermischt intensiv nach Zugabe von 2 EL Milch, sodass das Leinöl vollständig verrührt ist. Zuletzt gibt man 1 EL Honig hinzu. Um den Geschmack täglich anders zu gestalten, kann man die Quark-Leinöl-Mischung mit Hagebuttenmus, Sanddornsaft, mit anderen Fruchtsäften oder gemahlenden Nüssen variieren. Butter wird nicht empfohlen. Als Getränk sollen nur Kräutertees dienen, ggf. ist auch eine Tasse Schwarzer Tee erlaubt. Um 10 Uhr morgens wird ein Glas frisch gepresster Möhrensaft gegeben oder frisch gepresster Saft aus Sellerie und Apfel oder Rote Beete mit Apfel.

Mittagsmahlzeit:

a) Rohkost als Vorspeise

Eine Quark-Leinöl-Mischung als Mayonnaise wird zubereitet, indem man 2 EL Leinöl, 2 EL Milch im Mixer mit 2 EL Quark vermischt, dann 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig hinzufügt und anschließend im Mixer mit 1 TL Senf und mit Kräutern abgeschmeckt. Man benützte auch Majoran, Dill, Petersilie usw. Zugabe von 2-3 Eden-Gewürz Gurken ist empfehlenswert. Als Salz nimmt man gerne Yehi-Kräutersalz. Die Quark-Leinöl-Mischung, mit viel Senf und wenig Banane kombiniert, ist ausgezeichnet als Salattunke geeignet. Im Rahmen dieser Öl-Eiweiß-Kost erhöht die Quark-Leinöl-Mischung den Wert der Rohkost; geschmacklich lassen sich durch Verwendung von Gewürzkräutern immer neue Überraschungen gestalten. Die Rohkost wird dadurch beliebter. Als Öl soll nur Leinöl Verwendung finden. Neben grünen Salaten sind geraspelte Rübensgemüse wie Möhren, Kohlrabi, Rettich, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Blumenkohl, fein püriert oder fein gerieben, Meerrettich, Schnittlauch, Petersilie empfehlenswert.

- b) **Als gekochtes Gericht** werden neben gedämpften Gemüse zwar auch Kartoffeln gegeben, vor allem aber Reis, Buchweizen oder Hirse. Zum Fetten soll ausschließlich Diäsan verwendet werden. Es schmeckt zu Gemüsesorten besser, als wenn man Leinöl verwendet. Die Zubereitung der Gemüse erfolgt in der Weise, dass man das Gemüse einfach in etwas Wasser kocht und nachher vor dem Anrichten mit etwas Diäsan vermischt und mit Gewürzen abschmeckt. Die japanische Suppenwürze Shoyu wird dabei gute Dienste leisten. Die Quark-Leinöl-Speise kann auch mit dem Kartoffelgericht zusammen gereicht werden, und zwar in herzhafter Zubereitung mit Kümmel, mit Schnittlauch, mit Petersilie oder mit anderen Kräutern abgeschmeckt. Gibt man die Quark-Leinöl-Speise zu Kartoffeln, so kann man etwas reichlicher Leinöl darunter arbeiten.
- c) **Als Nachtisch** kann man eine Quark-Leinöl-Speise reichen, die ähnlich wie zum Frühstück mit Obst variiert wird. Als süße Quark-Leinöl-Speise sind in Kombinationen wie Zitronencreme, Weincreme, Bananen- oder Vanillecreme beliebt. Die Verbindung mit frischen Früchten ist immer angebracht.

Am Nachmittag

Etwa um 4 Uhr wird für den Kranken ein Gläschen naturreiner Wein, Sekt oder auch Muttersaft empfohlen, jedoch stets in Verbindung mit 1-2 EL Linomel.

Am Abend

Die Mahlzeit soll gering sein und früh eingenommen werden, etwa gegen sechs Uhr. Man kann je nach Bedarf eine warme Speise zubereiten aus Reis, Buchweizen oder Haferflocken, Sojaflocken oder anderen Flocken aus dem Reformhaus. Am besten bekömmlich und sehr wertvoll sind die Zubereitungen aus Buchweizengrütze. Die Zubereitungen können je nach Geschmack in Form von Suppe gegeben werden oder auch in fester Form, evtl. mit herzhaften Soßen kombiniert. Auch süße Soßen und Suppen sollten gut mit Diäsan gefettet sein, da sie auf diese Weise gehaltvoll und energiereicher werden. Zum Süßen wird nur Honig benutzt, jeder Zucker ist ausgeschaltet. Weizenkeimzubereitungen werden meinerseits nicht empfohlen; Weizenkeimöl (2 x täglich 1 TL voll) kann zur Unterstützung der Kur genommen werden.