



Öl-Eiweiss-Kost nach Budwig

Die Apothekerin und Chemikerin Dr. Johanna Budwig entwickelte die Öl-Eiweiss-Kost zur Bekämpfung von Krebserkrankungen. Ein wichtiger Bestandteil der nach ihr benannten Budwig-Kost ist die sogenannte Quark-Leinöl-Speise. Oft wird jedoch leider vergessen, dass die Budwig-Kost aus sehr viel mehr Komponenten besteht als aus der Quark-Leinöl-Speise. Laut Budwig ist die von ihr empfohlene Kostform nur dann hilfreich und heilsam, wenn sie vollständig und konsequent durchgeführt wird.

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 17 September 2022

Die Budwig-Kost gegen Krebs

Aus Sicht der Schulmedizin gibt es keine [spezielle Krebs-Diät](#). Natürlich müsse man sich auch bei einer Krebserkrankung möglichst ausgewogen und gesund ernähren, heisst es. Eine Ernährung, die Krebs heilen könnte, gäbe es aber nicht. In Wirklichkeit wird es eher so sein, dass die meisten Schulmediziner nur eben keinen Patienten kennen, der sich allein mit einer Ernährungsumstellung heilte. Schliesslich setzen sie auch alle Hebel in Bewegung, um dem Patienten klarzumachen, dass er selbst seine Erkrankung nicht beeinflussen könne.

Mit allen Mitteln bearbeitet man auch den skeptischsten Patienten, bis er vor Angst letztendlich zustimmt und Chemotherapien, Bestrahlungen und Operationen über sich ergehen lässt. Überlebt er, dann war es das Verdienst der Medizin. Ob er nicht vielleicht gleichzeitig eine bestimmte Ernährung praktiziert hat, interessiert niemanden.

In naturheilkundlichen Gesundheitszentren, die bei Krebs nicht nur die Krankheit, sondern den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele berücksichtigen, sieht man die Sache anders. Die Ernährung gehört dort zu einer wichtigen Säule der ganzheitlichen Krebs-Therapie. Oft ist es die Budwig-Diät, die hier zum Einsatz kommt – eine Ernährungsform, die Dr. Johanna Budwig schon vor über sechzig Jahren entdeckt hat.

Es war im Jahre 1951, als Dr. Budwig verkündete, sie habe die Lösung gefunden, um Krebs auf natürlichem Wege zu bekämpfen – und zwar durch eine ganzheitliche, streng einzuhaltende Ernährungsweise. Das Geheimnis zur Bekämpfung des Krebses liege – so die Wissenschaftlerin – in der so genannten Öl-Eiweiss-Diät.

Die Budwig-Kost lehrt Krebszellen das Atmen

Als Obergutachterin für Arzneimittel und Fette im Bundesinstitut für Fettforschung im westfälischen Münster beschäftigt sich [Dr. Johanna Budwig](#) unter anderem mit den Auswirkungen der Nahrungsfette auf die Zellen des menschlichen Körpers.

Im Laufe ihrer Forschungen stellte die Chemikerin fest, dass es die mehrfach ungesättigten Fettsäuren waren, die – gemeinsam mit schwefelhaltigem [Eiweiss](#) – für eine gesunde Zellatmung benötigt werden.

Während gesunde Zellen ihren Energiebedarf mit Hilfe von Sauerstoff decken (man spricht von Zellatmung), sind Krebszellen von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten. Stattdessen gewinnen Krebszellen ihre Energie aus der anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Gärung.

Die Kombination aus ungesättigten Fettsäuren und schwefelhaltigem Eiweiss in der Öl-Eiweiss-Diät soll nun – nach Budwig – dazu führen können, dass Krebszellen das Atmen wieder erlernen und sich auf diese Weise zurück in gesunde Körperzellen verwandeln können.

Verbotenes in der Budwig-Kost

Bevor wir zum konkreten Ernährungsplan kommen, möchten wir jene Nahrungsmittel aufzählen, von denen Dr. Budwig dringend abrät. Denn es geht in der Budwig-Diät nicht nur darum, regelmässig ein bestimmtes Gericht zu verzehren. Es sollten auch etliche Nahrungsmittel aus dem bisherigen Speiseplan gestrichen werden.

Diese Nahrungsmittel blockieren entweder die Zellatmung, verhindern daher die Sauerstoffaufnahme in die Zelle und fördern folglich die Bildung von Krebszellen. Oder aber sie nähren Krebszellen und beschleunigen so deren Wachstum und Vermehrung. Tabu sind in der Budwig-Kost:

1. Alle Nahrungsmittel, die Transfette enthalten könnten. Transfette gehören zu jenen Substanzen, welche – nach Budwig – die Zellatmung behindern. Sie befinden sich bevorzugt in industriell hergestellten fetthaltigen Produkten, wie z. B. in Süssigkeiten, in Konditorwaren, in Fertigsossen und -suppen, in Frühstücksflocken (wenn diese fetthaltig sind), in Pommes frites etc. Allerdings wurde inzwischen der Transfettgehalt durch verschiedene Massnahmen in Fertigprodukten deutlich gesenkt, wie wir in unserem Artikel über [Transfette](#) erklären.
2. Alle tierischen Fette einschliesslich Butter, aber auch alle [Margarinen](#) und minderwertigen pflanzlichen Öle. Auch hier können Transfettsäuren oder oxidierte Fette enthalten sein.
3. Alle Nahrungsmittel, die industriell verarbeiteten Zucker oder andere isolierte Kohlenhydrate wie z. B. Weissmehle enthalten. Zucker ist der Lieblingsnährstoff der Krebszellen.
4. Alle Fleisch- und Wurstwaren, u. a. weil diese schädliche Konservierungsmittel enthalten können (Nitrite).
5. Gekaufte Säfte. Diese enthalten nicht mehr den Vitalstoffgehalt von frisch gepressten Säften. Dr. Budwig rät daher von Fertigsäften ab. Wenn Fertigsäfte aufgrund von Zeitmangel gekauft werden, dann sollten es ausschliesslich sog. Muttersäfte sein.
6. Konservenkost
7. [Isolierte und hochkonzentrierte Vitaminpräparate](#), da diese ähnlich wie die falschen Fette die Zellatmung blockieren und damit die Wirkung der ungesättigten Fettsäuren hemmen können sollen.
8. [Milchprodukte](#) mit Ausnahme von Magerquark oder Hüttenkäse und ein wenig Milch (siehe unten), da Milchprodukte tierische Fette enthalten und diese nach der Wissenschaftlerin weitgehend gemieden werden sollen.

Was Sie nicht essen dürfen, wissen Sie jetzt. Was aber kommt nun bei der Öl-Eiweiss-Kost auf den Teller? Was ist es, das die Zellen frei atmen lässt?

*Das Buch: "Die Original-Öl-Eiweiss-Kost: Das Grundlagenbuch" von Dr. Johanna Budwig finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Die Budwig-Kost- Der Ernährungsplan

Die Budwig-Ernährung startet mit einem sog. Übertag. An diesem ersten Tag wird lediglich eine grössere Menge [Leinsamen](#) eingenommen (mehrmals täglich 1 EL) und sehr viel dazu getrunken. Als Getränke kommen

ausschliesslich frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräuter- oder Früchtetees in Frage. Ab dem zweiten Tag steigt man voll in die neue Kostform ein - und zwar folgendermassen:

Jeden Morgen Sauerkrautsaft

Jeder Tag beginnt mit einem Glas Sauerkrautsaft (milchsauer fermentiert/vergoren), welches keinesfalls vergessen werden darf.

Frühstück: Die Quark-Leinöl-Speise – Die Rezeptur

Anschliessend gibt es die legendäre Quark-Leinöl-Speise. Sie ist es auch, die laut Johanna Budwig mit den wichtigen ungesättigten Fettsäuren und den schwefelhaltigen Aminosäuren (Cystein und Methionin) versorgt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Alpha-Linolensäure und Linolsäure finden sich im Leinöl bzw. im Leinsamen, während der Quark das schwefelhaltige Protein liefert.

Die Quark-Leinöl-Speise wird folgendermassen zubereitet: Man gibt zwei Esslöffel frisch gemahlenen Leinsamen mit frischem klein geschnittenen Obst der Saison in ein Müslischälchen und übergiesst das Ganze mit einer Quark-Leinöl-Creme.

Für diese Creme verrührt man 100 bis 125 Gramm Magerquark mit zwei bis drei Esslöffeln Milch, einem Esslöffel Honig und drei Esslöffeln Leinöl. Natürlich können auch Nüsse und Mandeln zur Verfeinerung eingesetzt werden. Zum Trinken gibt es Kräutertee.

Zwischenmahlzeit: Frisch gepresste Gemüsesäfte

Als Zwischenmahlzeit am Vormittag stehen ein frisch gepresster Karottensaft oder auch andere Gemüsesäfte, wie z. B. Sellerie- oder Rote-Bete-Saft auf dem Programm.

Mittagessen: Rohkostsalat und Gemüse mit Beilage

Zum Mittagessen serviert man zuerst einen grossen [Rohkostsalat](#) aus verschiedenen Blatt-, Kohl- und Wurzelgemüsearten. Auch rohes Sauerkraut sollte dabei sein.

Der Salat wird mit einem Dressing aus Leinöl, Milch und Quark (jeweils zwei Esslöffel) sowie frischen Kräutern und Kräutersalz zubereitet. Der zweite Gang besteht aus gedämpftem Gemüse mit Reis, Hirse oder Buchweizen. Über das gedämpfte Gemüse giesst man erneut Leinöl oder eine spezielle Mischung aus Leinöl und Kokosöl.

Das Dessert kann eine Quark-Leinöl-Creme (siehe Frühstück) mit Früchten sein.

Zwischenmahlzeit: Saft mit Leinsamen

Am Nachmittag gibt es ein Glas frischen Saft mit zwei Esslöffeln frisch gemahlenen Leinsamen.

Abends: Leichte Suppe oder Grütze

Abends wird nur noch eine leichte Mahlzeit verzehrt. Etwa eine [Reissuppe](#) oder eine Buchweizengrütze.

Das richtige Leinöl in der Budwig-Kost

Dr. Budwig empfiehlt den reichlichen Verzehr von [Leinöl](#), um sich mit ausreichend Alpha-Linolensäure und Linolsäure zu versorgen. Beide Fettsäuren, ganz besonders aber die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, sind hochempfindlich und oxidieren sehr leicht unter Sauerstoffeinfluss.

Bei dieser Oxidation können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, die dem Leinöl einen schlechten und teilweise bitteren Geschmack verleihen. Wenn Ihnen Ihr Leinöl nicht schmeckt, dann verzehren Sie es bitte auch nicht. Der menschliche Körper erkennt schlechte Fette normalerweise instinktiv und sorgt für warnende Ekelgefühle, wenn Sie dennoch davon essen sollten.

Beim Kauf von Leinöl achten Sie daher darauf, dass es ein hochwertiges Leinöl in Bio-Qualität und kalt gepresst ist. Kaufen Sie es nur in kleinen Dunkelglasflaschen (250 ml). Kaufen Sie es nur dort, wo es dunkel und gekühlt (im Kühlregal) gelagert wird. Kaufen Sie Leinöl eher nicht, wenn es ungekühlt im Ladenregal steht. Bewahren Sie das Leinöl auch bei sich zu Hause im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie es innerhalb von ein bis zwei Monaten.

Leinsamen und seine Alternativen in der Budwig-Kost

Auch Leinsamen sollten Sie immer erst kurz vor dem Verzehr mahlen. Andernfalls würden die im Leinsamen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren ebenfalls oxidieren, was zu einer deutlichen Wertminderung führen würde. Würden Sie hingegen die ganzen Samen einnehmen, dann werden diese komplett wieder ausgeschieden, also ohne dass die Fettsäuren daraus genutzt werden könnten.

Statt [Leinsamen](#) können Sie abwechslungsweise auch geschälte Hanfsamen oder frisch gemahlene Chiasamen verwenden (z. B. als [Pudding](#)). Die Hanfsaat weist ein ganz besonders günstiges Omega-6-Omega-3-Verhältnis auf, während die Chiasamen nicht nur grosse Mengen Omega-3-Fettsäuren, sondern ebenso reichlich Calcium enthalten.

Nur zwei Esslöffel [Chiasamen](#) sollen bereits 200 Milligramm Calcium liefern (aber nur, wenn die Samen fein gemahlen verzehrt werden). Chiasamen weisen ausserdem [einen hohen Antioxidantiengehalt](#) auf, so dass ihre Fettsäuren nicht so schnell oxidieren als jene des Leinsamens.

* Das Buch: "Die Original-Öl-Eiweiss-Kost: Das Grundlagenbuch" von Frau Dr. Johanna Budwig finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Budwig-Kost für Milch-Allergiker und Veganer

Wer auf Milchprodukte mit [Allergien](#) oder Unverträglichkeiten reagiert und wer ferner über all die möglichen gesundheitlichen Nachteile der Kuhmilch im Bilde ist, fragt sich sicher schon lange, ob man die schwefelhaltigen Aminosäuren des Quarks nicht vielleicht auch woanders her bekommen könnte.

Hier ist vorab zu berücksichtigen, dass Dr. Budwig zum Quark in den 1950er Jahren riet. Damals dürfte das Milchprodukt noch in deutlich besserer und natürlicherer Qualität erhältlich gewesen sein als heute. Auch empfiehlt sie grundsätzlich Rohmilch für die Quark-Leinöl-Speise zu verwenden.

Supermarkt-Quark sollte in jedem Fall durch einen hochwertigeren Quark aus dem Bio-Handel ersetzt werden. Roh- bzw. Vorzugsmilch gibt es in Reformhäusern oder direkt bei manchen Bauern. Wer Probleme mit Kuhmilch hat, andere Milchsorten jedoch gut verträgt, kann die Quark-Leinöl-Speise mit Ziegenquark und Ziegenmilch zubereiten.

Was aber tun Menschen, die zwar gerne die Budwig-Ernährung durchführen möchten, aber Milchprodukte generell nicht vertragen oder sie aus anderen Gründen nicht essen möchten?

Die Budwig-Diät ohne Milchprodukte ist natürlich keine Budwig-Diät mehr. Man kann aber versuchen, die erwünschten schwefelhaltigen Aminosäuren auf einem anderen Wege zu sich zu nehmen und so das Ziel (Zellatmung) dennoch erreichen zu können.

Schwefelhaltige Aminosäuren sind beispielsweise auch in Paranüssen, in [Sesam](#), in Sonnenblumenkernen, in Macadamia-Nüssen und in Eiern enthalten, so dass der Quark u. U. mit diesen Lebensmitteln ersetzt werden könnte.

Nüsse und Samen müssen übrigens nicht immer aus der Hand geknabbert werden. Daraus lassen sich süsse Drinks, herz hafte Brotaufstriche, käseähnliche Zubereitungen und sogar Joghurt herstellen. Rezepte dazu finden Sie hier: [Basisch frühstücken](#) und [Milchalternativen](#)

So könnte die Quark-Leinöl speise also auch problemlos – jedoch mit einem gewissen Mehraufwand - mit Macadamia-, Cashewnuss- oder [Mandeljoghurt](#) zubereitet werden.

Die Budwig-Kost heute

Von der Wissenschaftswelt nahezu komplett ignoriert, wurde der Budwig-Diät niemals eine Wirksamkeit bescheinigt. Doch wurde ihr eine solche offiziell auch nie abgesprochen. Was blieb übrig von Dr. Budwigs Vision, Krebs mit Hilfe der Ernährung zu bekämpfen?

Eine Fülle überzeugender Fallberichte von Krebsüberlebenden sowie erstaunliche Erfahrungen vereinzelter ganzheitlicher Therapeuten mit der Öl-Eiweiss-Diät. Die Budwig-Diät wird heute noch in einigen auserwählten Krebsanatorien auf der ganzen Welt praktiziert, u. a. im [3-E-Zentrum](#) in Buoch bei Stuttgart.

* Das Buch: "Die Original-Öl-Eiweiss-Kost: Das Grundlagenbuch" von Frau Dr. Johanna Budwig finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Wichtiger Hinweis

Dieser Artikel wurde auf Grundlage (zur Zeit der Veröffentlichung) aktueller Studien verfasst und von MedizinerInnen geprüft, darf aber nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden, ersetzt also nicht den Besuch bei Ihrem Arzt. Besprechen Sie daher jede Massnahme (ob aus diesem oder einem anderen unserer Artikel) immer zuerst mit Ihrem Arzt.

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/behandlungsformen/budwig-diaet>
20230317 DT (<https://stopreset.ch>)