

Irmgard Maria Gräf

DIE QUARK-ÖL-KUR

Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung
nach Dr. Johanna Budwig

Mit vielen Rezepten



INHALT

Durch das Buch geführt9

Teil 1

Johanna Budwig und die Öl-Eiweiß-Kost 11
Johanna Budwig eine geniale Pionierin 12
Fette und Fettsäuren – Sonne für das Gehirn 17
Leinsamen – das Wunderkorn 23
Quark – der König der Öl-Eiweiß-Kost 29
Großmutter wusste es 35

Teil 2

Öl-Eiweiß-Kost in der strengen Form 41
Erlaubte Lebensmittel in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 44
Gewürze als Heilmittel 48
Unerlaubte Lebensmittel in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 50
Ein Beispieltag in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 53
Ein Beispieltag in der strengen Phase der Öl-Eiweiß-Kost 55
Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung 56

Teil 3

Öl-Eiweiß-Kost in der lockeren Form den Stoffwechsel beflügeln 61
Lebensmittel in der lockeren Form der Öl-Eiweiß-Kost 66
Die Original Dr. Johanna Budwig Öl-Eiweiß-Creme 69
Beispieltag mit der lockeren Form der Öl-Eiweiß-Kost 71
Notfallapotheke für den Arbeitsalltag 73
Essen kochen auf Vorrat 75

Teil 4

Rezepteschatz 77
Frühstücksrezepte – mit Schwung in den Tag 78
Frühstück mit Getreide 90
Brot und mehr 104



Niemals kam ein Körper ohne Seele zu mir in die Praxis, niemals eine Seele ohne Körper.

Das macht den Menschen aus. Der individuelle Stoffwechsel reagiert auf Greifbares und Ungreifbares, auf Nahrung und Gedanken. Oft sind es nicht die bereits sicht- und spürbaren Probleme, mit denen Menschen zu mir kommen. Sie kommen, weil die Freundin eben an Krebs gestorben ist, weil der

Vater eine Fettleber hat, weil die Angst vor Diabetes groß ist, weil Burnout das Gespräch der Mitarbeiter ist, weil sie keine Träume mehr haben. In den letzten Monaten kamen Frauen nach einer Chemotherapie zu mir. Vordergründig ging es ums Abnehmen, doch die Angst vor einer Remission lauerte im Nacken. Die Liebe zum Leben wollte mit dem Übergewicht auch die Angst abschütteln.

Ausgelöst durch das Thema Krebs und Chemotherapie setzte ich mich intensiv mit der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig auseinander. Ich lernte die Öl-Eiweiß-Kost lieben und schätzen, allerdings erst nach anfänglicher Rebellion. Ich studierte die Wissenschaft dahinter, erspürte das Potential daraus und ich ging dann durch Eigenerfahrung auf Erkundung. Die leckere Öl-Eiweiß-Creme schleckte ich mit den Fingern aus, die Früchte pflückte ich im Garten. Alles schien optimal zu sein. Nach drei Tagen war

dennoch die Euphorie in Frage gestellt. Ich erlebte mich als aggressiv, schlecht gelaunt und vermisste mein gewohntes Essen. Dabei beschwerten sich doch nur die Gehirnzellen wegen der fehlenden Kaffeeration und machten ihren Entzug deutlich.

In mir reifte der Wunsch, ein inspirierendes Buch für den Alltag mit der Öl-Eiweiß-Kost zu schreiben, ein Handbuch für all jene, die innen sowie außen gesund und aktiv sein wollen.

Durch das Buch geführt

Teil 1

beschreibt die Hintergrundinformationen zur Öl-Eiweiß-Kost, beginnend mit der weltbekannten Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig bis zu den wesentlichen Bausteinen der Quark-Leinöl-Kost.

Teil 1 schlägt eine Verständnisbrücke von Quark-Leinöl zur Zellatmung, von der Zellatmung zur Zellgesundheit, von der Zellgesundheit zur Lebensfreude.

Teil 2

ist der Original-Budwig-Krankenkost gewidmet, insbesondere den erlaubten und unerlaubten Lebensmitteln, sowie Regeln und Möglichkeiten. Teil 2 beschreibt die Öl-Eiweiß-Kost als Kranken- und Aufbaukost.

Teil 3

öffnet das weite Potential der Öl-Eiweiß-Kost für einen jeden Menschen. Teil 3 zeigt elementare Bausteine der Öl-Eiweiß-Kost in der täglichen Ernährung, die Sie fit macht für das Leben.

Teil 4

ist mit vielfältigen Rezepten eine Einladung, die Wirkung der Öl-Eiweiß-Kost selbst zu erleben. Teil 4 gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützliche Tipps für den Minimalisten bis zum Koch aus Leidenschaft.

Teil 5

lässt bedeutsame Zusammenhänge zwischen geistigen, seelischen und körperlichen Vorgängen aufscheinen.

DR. JOHANNA BUDWIG

eine geniale Pionierin
eine mutige Kämpferin für das Leben



Einer großen Forscherin sind die Wege geöffnet. Geboren am 30. September 1908 als Tochter von Elisabeth und Hermann Budwig wächst Johanna in Essen an der Ruhr auf. Nach dem frühen Tod der Mutter kann Johannas Vater, ein einfacher, hart arbeitender Motorenwärter, das wirtschaftliche Auskommen nicht mehr sicherstellen und gibt die 12-Jährige in staatliche Obhut. Johanna wird das Schulgeld erlassen und damit der Besuch des Gymnasiums ermöglicht, wo sie durch ihre analytischen Fähigkeiten erstmals auf sich aufmerksam macht.

Nach dem Abitur entscheidet sich Johanna 1926, als Jungschwester einer Diakonissenanstalt beizutreten. Bald widmet sie sich ihrem Hauptstudium in Münster. Dort schreibt sie sich in der philosophischen und naturwissenschaftlichen Fakultät in die Studienfächer Physik, Chemie, Medizin, Biologie und Botanik ein. Sie promoviert im Fach Physik bei Prof. Dr. Hans-Paul

Kaufmann, bei dem sie auch eine Assistentenstelle innehat. Kaufmann, den man in Fachkreisen auch den „Fettpapst“ nannte, ist zu dieser Zeit in Deutschland der Experte auf dem Gebiet der Fettchemie und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Fettforschung, Münster.

Nachdem Dr. Budwig auch das Staatsexamen in Pharmazie und ihr Diplom im Fach Chemie erfolgreich absolviert hat, kehrt sie 1939 zurück zur Diakonissenanstalt in Kaiserswerth. Dort übernimmt sie die Leitung der Anstaltsapotheke, welche für die pharmazeutische Versorgung von 6.000 Menschen zuständig ist, eingeschlossen das Reservelazarett mit 1.000 Betten.

Nach dem Krieg zieht sie es zurück in die Forschung. Ab 1948 nimmt sie am Lehrstuhl von Prof. Kaufmann ihre Forschungsarbeit am Bundesinstitut für Fettforschung in Münster auf. 1950 kann Dr. Johanna Budwig als erste Wissenschaftlerin gesicherte

Lothar Hirneise auf die Frage:

Was beeindruckte Sie am meisten?

„Da gab es vieles. Einerseits eine Frau, die 70 Jahre lang für die Wissenschaft und für nichts anderes gelebt hat. Dann den Mut, sich über Jahre hinweg gegen eine übergroße Macht der Margarine- und Pharmaindustrie zu stellen – ohne Rücksicht auf das eigene Leben. Außerdem waren da noch ihr unglaubliches Gedächtnis und ihr sehr großes Wissen verschiedener wissenschaftlicher Fakultäten wie Chemie, Biologie, Physik, Pharmazie und Medizin. Um dieses Wissen und die damit tief verbundene Kombinationsgabe bei der Beantwortung medizinischer Fragen habe ich Dr. Budwig immer bewundert.“ (Hirneise, Interview, 1998)

Leinsamen ganz

Die Samen sind mild-ölig und werden beim Kauen schleimig. Der Schleim ist heilsam. Menschen mit Reizmagen oder Gastritis können von diesen kleinen, dunklen Körnchen profitieren. Leinsamen wirkt durch seine Ballast- und Schleimstoffe abführend.

Die große Kraft des Leinsamens verbirgt sich hinter der dicken Samenschale. Die Schale schützt die wertvollen Inhaltsstoffe vor dem Einfluss von Sauerstoff und Licht.

Wird die Saat beim Schroten oder Quetschen aufgebrochen, entfalten sich wahre Schätze an Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren.

Leinsamen geschrotet

Einmal aufgebrochen, d.h. geschrotet sind die wertvollen Nährstoffe dem Luftsauerstoff ausgesetzt und beginnen zu oxidieren. Verwenden Sie den frisch geschroteten Leinsamen zügig in der Öl-Eiweiß-Kost. Die Oxidation beginnt nach ca. 30 Minuten.

Geschroteter Leinsamen ist außerdem ein sanftes Heil- und Reinigungsmittel für Magen und Darm.

Linomel – crunchy macht glücklich

Frisch geschroteter goldener Leinsamen wird direkt beim Aufbrechen mit Honig ummantelt und damit vor einer Reaktion mit Sauerstoff geschützt. Milchpulver sorgt dafür, dass kein klebriger Honig-Leinsaat-Klumpen entsteht, sondern streufähige Plättchen. Durch diesen Prozess ist geschroteter Leinsamen auch bei angebrochener Packung sehr gut haltbar. In der täglichen Praxis ist Linomel unkompliziert einsetzbar.

Linomel ist im Reformhaus erhältlich. Unter der Markenbezeichnung *Linufit* wird ebenfalls crunchy-Leinsamen angeboten.

- ▶ Wenn es am Arbeitsplatz drunter und drüber geht, dann trinken Sie einen guten Fruchtsaft und löffeln dazu 2 EL Linomel. Energie und geistige Frische für die nächste Konferenz sind garantiert!
- ▶ Sollten Sie einmal aus Versehen geschroteten Leinsamen gekauft haben, öffnen Sie die vakuumierte Verpackung und geben Sie den Inhalt lagenweise mit flüssigem Honig in ein Konfitüreglas mit Schraubdeckel. Geben so viel flüssigen Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft dazu, dass die Saat wohl geschützt