

Öle, die helfen

Fett macht fett und schadet der Gesundheit. So glaubte man lange Zeit. Low-Fett-Produkte, zucker- und cholesterinreduzierte Lebensmittel haben seit Jahrzehnten Hochkonjunktur. Tatsache ist aber: Nicht Low Fat, sondern Fett braucht der Körper, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Welche Fette lebenswichtig sind und auf welche man verzichten kann, erfahren Sie hier

Fit mit
Fettsäuren



Gesundheit ist auch Ölsache. Kalt gepresste und unraffinierte Speiseöle mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stärken Immunsystem und Organfunktion und sorgen zusätzlich für Wohlbefinden

Omega 3 und Omega 6 für

Öle, die heilen

VON MARTINA
SEIFEN-MAHMOUD

Der bekannte deutsch-kanadische Ernährungswissenschaftler Dr. Udo Erasmus beschäftigt sich seit 30 Jahren mit gesunden und schädlichen Fetten



Ernährungswissenschaftler wissen längst: Es gibt gute und schlechte Fette. Speiseöle, die die Gesundheit fördern und solche, die sie schädigen. Eine Schlüsselrolle für unser Wohlbefinden spielen die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren. Bei beiden handelt es sich um essenzielle, also lebensnotwendige Fette, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Dazu der bekannte deutsch-kanadische Ernährungsforscher Dr. Udo Erasmus: „Davon sollten wir eine ausreichende Menge in einem ausgewogenen Mischungsverhältnis zu uns nehmen.“ Dr. Erasmus beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit gesunden Fetten und Speiseölen. Zunächst aus der Not heraus. Denn der Student der Biochemie hatte sich durch ein Pflanzenschutzmittel hochgradig vergiftet. Da Pestizide fettlöslich sind, lagern sie sich im Fettgewebe an und können hier ihr Unwesen treiben. Neben chronischen Kopfschmerzen litt Udo Erasmus außerdem unter Übelkeit, Schwindel und

Leinsamen und das daraus hergestellte Leinöl enthalten reichlich Omega 3-Fettsäuren



mehr Gesundheit und Vitalität →

Öle, die helfen - Öle, die heilen

Omega 3 und Omega 6 für mehr Gesundheit und Vitalität

Ein Leben im Dienste der gesunden Ernährung

Dr. Udo Erasmus (68) wanderte im Alter von 10 Jahren mit seinen Eltern von Deutschland nach Kanada aus. An der British Columbia Universität in Vancouver studierte er Ernährungswissenschaften, Genetik und Biochemie. Seit rund 30 Jahren leistet er Aufklärungsarbeit zu gesunder Ernährung. Sein Spezialgebiet sind gesunde Speiseöle. Als einer der ersten Forscher wies Dr. Erasmus schon vor 20 Jahren auf die Gefahr von gehärteten Fetten (Transfettsäuren) hin.

Dr. Erasmus hält weltweit Vorträge und Seminare, schreibt Bücher und Artikel zu gesunder Ernährung und Orthomolekularer Medizin. Als Anerkennung für seine herausragenden Leistungen auf dem Gebiet Gesundheit und Ernährung wurde er im Jahr 2005 mit der Aufnahme in die Hall of Fame der Canadian Health Association geehrt.

www.uodoerasmus.com

Bauchkrämpfen. „Am schlimmsten aber war meine absolute Energielosigkeit“, erinnert er sich. „Wenn ich nur eine Runde um den Block spazieren ging, musste ich mich hinsetzen und ausruhen.“

In einem Selbstversuch über mehrere Jahre, gelang es ihm schließlich, seinen Körper durch Schwitzkuren und durch die tägliche Einnahme von vier Esslöffeln Leinöl zu entgiften. „Leinöl“, so Dr. Erasmus, „ist mit einem Gehalt von über 50 Prozent der beste Lieferant für essenzielle Omega-3-Fette. Der einzige Nachteil: Es besitzt nur wenig Omega-6-Fettsäuren. Das kann bei längerer Einnahme zu trockenen Augen, einer dünnen Haut, Herzrhythmusstörungen und arthritissähnli-



Auch die deutsche Forscherin Dr. Johanna Budwig beschäftigte sich intensiv mit Speiseölen. Durch die Öl-Eiweiß-Kost wurde sie weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt

chen Gelenkschmerzen in den Fingern führen.“ Es ist deshalb wichtig, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem richtigen Mischungsverhältnis von 2:1 zu sich zu nehmen.

Dr. Johanna Budwig – die Begründerin der Öl-Eiweiß-Kost

Leinöl ist auch die Basis der weltberühmten Budwig-Diät. Wer sich mit gesunden Ölen und Fetten beschäftigt, kommt an Dr. Johanna Budwig (1908-2003) nicht vorbei. Die approbierte Apothekerin und Diplom-Chemikerin entwickelte die nach ihr benannte Öl-Eiweiß-Diät, mit der sie 40 Jahre lang Krebspatienten behandelte. Ihre Krebsdiät ist in der wissenschaftlichen Medizin umstritten. Aktuelle Forschungen zeigen aber, dass unter bestimmten Voraussetzungen (wenn die Krebszellen das Enzym TKTL-1 enthalten) eine öl- und proteinreiche Ernährung die Krebstherapie unterstützen kann.

Kernstück der Budwig-Diät sind Leinsamen, kaltgepresstes Leinöl, Quark und Hüttenkäse. Daneben können Gemüse, Sauerkrautsaft, Obst und Nüsse (aber keine Erdnüsse) verzehrt werden. Gänzlich verzichtet wird auf Fleisch, Fisch, Butter, Margarine, konservierte Nahrungsmittel, Nudeln, Tiefkühlkost und Zucker.

Wie man gesunde Öle kaputt macht

Es gibt Fette, die heilen und Fette, die schaden, so schreibt Dr. Udo Erasmus in seinem Bestseller „Fats that Heal, Fats that Kill“. **Als besonders gesundheitsschädlich gelten die so genannten Transfette**, auf die auch Dr. Budwig und andere Ernährungswissenschaftler immer wieder hingewiesen haben. Diese entstehen durch einen chemischen Prozess, bei dem flüssige Öle durch Kochen gehärtet und in haltbare und schmierfähige Fette umgewandelt werden. Öle und Fette mit gesunden essenziellen Fettsäuren verändern durch

diesen Prozess ihre Moleküle und werden zu gesundheitsschädlichen Zeitbomben für Herz, Gefäße und Bauchspeicheldrüse.

Dr. Udo Erasmus: „Die chemisch veränderten Moleküle passen nicht in die biochemische Architektur unseres Körpers. Dadurch stören sie die Funktion unserer Zellen. Das bekommen wir in Form von Gesundheitsproblemen zu spüren.“

Enthalten sind diese Fette nicht nur in billigen Ölen und Margarine, sondern unter anderem auch in Chips, Instant-Suppen, Pommes, Fertiggerichten oder Nuss-Nougat-Creme. Zu erkennen an dem Zusatz „teilweise gehärtete Fette“, „pflanzliche Fette“ oder „gehärtete Fette“. Lothar Hirmeise, Gründer des Vereins „Menschen gegen Krebs e.V.“, sagte einmal: „Meine Kinder dürfen alles essen – nur nichts, wo Transfettsäuren drin sind ...“

Ein weiteres Problem ist das Frittieren und Braten, das den Ölen schadet. Wenn pflanzliche Öle aus Sonnenblumen, Leinsamen, Raps oder Disteln über 160 Grad – also noch weit unter dem Rauchpunkt – erhitzt werden, entstehen krebserregende Stoffe. Bei den meisten Ölen liegt der Rauchpunkt über 189 Grad, bei manchen sogar bei 250 Grad. Aber: Das Öl geht schon lange kaputt, bevor es zu rauchen anfängt. Hinzu kommt, dass ab einer Temperatur von 42 Grad viele wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerstört werden. Am ehesten braten kann man mit Butterschmalz, beziehungsweise Ghee und Kokosfett.

Auch die Raffinierung und Entdeodorierung von Speiseölen stellt ein Problem dar. Ein raffiniertes Öl wird immer der Behandlung mit Natrium Hydroxyd ausgesetzt, einer beißenden Base, die man zum Beispiel benutzt, um verstopfte Rohre wieder frei zu bekommen. Anschließend wird das Öl mit einer sehr starken Phosphorsäure behandelt, wie sie etwa zum Fensterputzen benutzt wird. Damit nicht genug, wird es schließlich bei der so genannten Entdeodorierung auf eine hohe Temperatur erhitzt, um den durch das Bleichen entstandenen ranzigen Geschmack zu entfernen. Das gelingt auch tatsächlich, dafür aber kommt es wieder zu neuen chemischen (vergiftenden) Veränderungen, die durch die hohe Temperatur bewirkt werden. Achtung: Öle mit dem Zusatz „reines Pflanzenöl“ sind meistens auch raffiniert.

Was schlechte Öle und Fette bewirken	Wie der Körper von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis profitiert
Erhöhen den Blutdruck	Senken den Blutdruck
Verstopfen die Arterien	Halten die Arterien frei von Ablagerungen
Verursachen Arteriosklerose	Verhindern und mildern Arteriosklerose
Fördern Fettleibigkeit	Helfen bei der Fettverbrennung
Fördern die Entstehung von Krebs	Verhindern Krebs und helfen Krebs zu heilen
Fördern Entzündungen	Vermindern Entzündungen
Verschlechtern die Gehirnfunktion	Verbessern die Gehirnfunktion
Beeinträchtigen das Sehvermögen	Verbessern das Sehvermögen
Verfetten die Leber	Verhindern Leberverfettung
Schaden der Nierenfunktion	Verbessern die Nierenfunktion
Fördern die Neigung zu Allergien	Mildern Allergien
Können Depressionen verursachen	Mildern Depressionen
Beeinträchtigen die Funktion von Zellen und Organen	Verbessern die Funktionen von Zellen und Organen
Erhöhen das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall	Schützen vor Herzinfarkt und Schlaganfall
Fördern die Insulinresistenz und somit Diabetes	Vermindern die Insulinresistenz
Können Mutationen und Zellveränderungen verursachen	Schützen unsere DNS vor Mutationen
Erhöhen den Cholesterin- und Triglyceridspiegel	Senken den Cholesterin- und Triglyceridspiegel
Beeinträchtigen das Immunsystem	Haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem
Beeinträchtigen die Fortpflanzungsfunktion	Verbessern die Spermabildung und die Fruchtbarkeit

Grafik: www.naturlich-quintessence.de



Die gesundheitsschädlichen Transfettsäuren sind nicht nur in billigen Ölen, sondern auch in Kartoffelchips, Pommes und Fertiggerichten enthalten

Zudem kann der übermäßige Genuss von natürlichen, gesättigten Fettsäuren, also den natürlichen harten Fetten, Gesundheitsprobleme verursachen. Sie sind etwa in Schweine-, Rind- und Lammfleisch sowie in Milchprodukten enthalten. Wer viel von diesen Nahrungsmitteln konsumiert, sollte unbedingt auf einen Ausgleich durch Omega-3-Fettsäuren achten.

Essenzielle Fettsäuren – warum sie so wichtig sind

Von den rund 50 essenziellen (lebensnotwendigen) Nährstoffen, die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann, stammen zwei aus Fetten und Ölen. Nämlich die so



Kennenlernangebot
exklusiv für Bio-Leser

BioÖle reich an
Omega-3

Versandkostenfrei!
zum Vorzugspreis von 14,65 €
Artikel-Nr.: 61120



Leinöl
täglich frisch
gepresst

CocoLino
die ideale Alternative
zu Butter
und Margarine

Kokos-Röstzwiebel
der deftige,
cholesterinfreie
Brotaufstrich



Gudrun und Werner
Baensch

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1
D-37691 Boffzen
fon 05271 966 66-0

www.oelmuehle-solling.de
DE-ÖKO-005

Öle, die helfen - Öle, die heilen

Omega 3 und Omega 6 für mehr Gesundheit und Vitalität

genannten essenziellen Fettsäuren: die Alpha-Linolensäure (Omega 3) und die Linolensäure (Omega 6). Diese Öle sind für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert und sollten täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Die anderen 48 sind Vitamine, Mineralstoffe und essenzielle Aminosäuren.

Gute Speiseöle mit essenziellen Fettsäuren werden aus Ölsaaten wie Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Raps oder aus Nüssen gewonnen. Und danach schmecken sie in der Regel auch. Im Unterschied zu den gesundheitsschädlichen Ölen, die gebleicht, entduftet und raffiniert wurden – die alle gleich, nämlich nach nichts schmecken. „Unraffiniert“ und „nativ“ (bei Olivenöl „Extra vergine“ oder „Extra nativ“) lautet das Qualitätsmerkmal der guten Öle. Gutes Speiseöl wurde nicht durch einen Hochleistungsfilter gepresst und auch nicht chemisch gebleicht. Es ist trüb und enthält oft einen Bodensatz (mit gesunden Vitalstoffen). Deswegen sollte man es vor dem Gebrauch immer schütteln.

Eine gute Versorgung mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist besonders wichtig für unser Gehirn und eine gesunde Zell- und Organfunktion. Rund 80 Prozent der Weltbevölkerung leiden heute unter einem Mangel an Omega-3-Fetten, während von Omega-6 oft

zu viel konsumiert wird. Wie neuere Forschungen zeigen, betrug das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in der Steinzeit noch 1:1. Heute liegt es bei 1:20-25. Um uns ausgewogen und gesund zu ernähren, ist aber nach den Erfahrungen von Dr. Erasmus eine Mischung von 2:1 empfehlenswert.

Aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen entwickelte der Ernährungsfachmann eine eigene Ölmischung (Omega-3-DHA und Omega-3-Plus), die genau diesem Verhältnis entspricht. Sie enthält: Leinöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kokosnussöl, Nachtkerzenöl, Sojalezithin, Reiskleie- und Reiskeimöl, Haferkleie und Haferkeimöl. Jeder kann aber auch selbst für eine ausgewogene Ölmischung in der Küche sorgen. So zum Beispiel, indem er jeweils immer verschiedene Öle mit verschiedenen Gerichten variiert. Also beispielsweise Kokosnussöl für den Salat, Olivenöl für das Nudelgericht und Leinöl für das Müsli, Quark- oder Joghurt-Dessert.

Woran man gute Speiseöle erkennt

„Wir achten alle auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber Fette und Öle sind oft das Stiefkind auf deutschen Speiseplänen“,

sagt Reiner Schmid, Küchenmeister und Ernährungsberater aus Inning am Ammersee. Schmid lernte Dr. Erasmus vor fünf Jahren auf einem Seminar kennen. „Seitdem achte ich sehr auf die Auswahl von Ölen. In meiner Küche spielen vor allem Olivenöl, Lein- und Sonnenblumenöl eine Rolle, aber auch die Ölmischung von Dr. Erasmus“, sagt er.

Auf die Frage, woran man ein gutes Öl erkennen kann, nennt der Küchenmeister vom Ammersee vor allem folgende Punkte:

- Das Öl darf nicht einer Temperatur von 40 Grad ausgesetzt gewesen sein. Herstellerhinweis auf dem Etikett beachten!
- Das Öl sollte im Kühlregal stehen, da die mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei Zimmertemperatur ranzig und damit gesundheitsschädlich werden.
- Die Ölsaaten sollten aus biologischem Anbau stammen oder rückstandskontrolliert sein. Bei Öl ist das besonders wichtig, denn Pestizide und viele andere Schadstoffe aus der konventionellen Landwirtschaft sind fettlöslich und werden somit in Zellen und Gewebe weiter transportiert.
- Die Öle sollten lichtgeschützt, in Braun- oder Grünglasflaschen, abgefüllt sein.
- Ein gutes Öl ist niemals von klarer Farbe – weil nicht gebleicht – sondern stets trüb.

Rezepte für die gesunde Küche

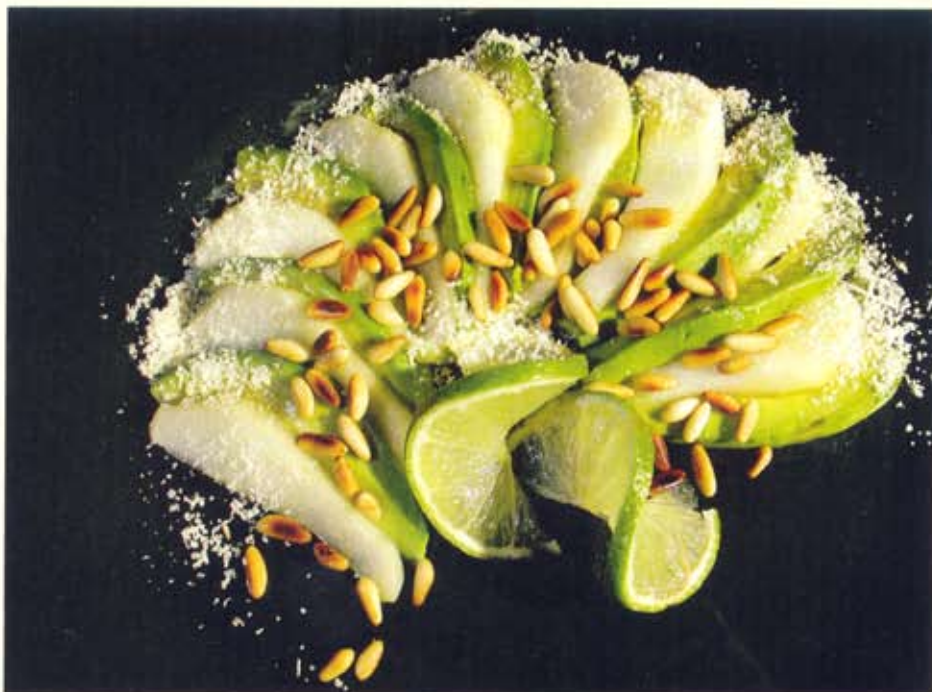
Avocado-Birnen-Salat (für 2-4 Personen)

Zutaten

- 2 EL Pinienkerne
- 2 reife Avocados
- 2 reife Birnen
- 3 Limetten
- 2 EL Omega-3-Plus-Öl oder alternativ
- 1 EL Lein- und 1 EL Walnussöl
- 75 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Zubereitung

In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Avocados und Birnen schälen, halbieren und entkernen. Die Früchte vierteln, in schmale Streifen schneiden, im Wechsel auf einem Teller anrichten und mit Limettensaft und dem Öl beträufeln. Den Parmesan in dünne Scheiben oder Späne reiben und zusammen mit den Pinienkernen über den Salat streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Öle, die helfen - Öle, die heilen

Omega 3 und Omega 6 für mehr Gesundheit und Vitalität

Nudeln mit frischen Tomaten und Basilikum (für 4 Personen)

Zutaten

200 g Nudeln (z.B. Fettucini, Spaghetti)
600 g frische Tomaten
4 EL Tomatensaft
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
ca. 60 g frisches Basilikum
4 EL Omega-3-Plus-Öl
(alternativ: 2 EL Olivenöl und 2 EL Leinöl)
ca. 60 g geriebenen Parmesan
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Die Nudeln kochen und warm halten.
Für die Soße die Tomaten in Würfel schneiden, mit dem Tomatensaft, der zerdrückten Knoblauchzehe und Salz in einer Pfanne zugedeckt köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Basilikum und das Öl hinzufügen und mit den noch warmen Nudeln vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Parmesan bestreuen.



Quark-Leinöl-Creme für zwischendurch

Original nach Dr. Budwig (für 4 Personen)

Zutaten

100 g Speisequark
3 EL Leinöl
2 EL frisch geschroteter Leinsamen
1 TL Honig
3 EL Rohmilch
Früchte und Fruchtsäfte, Nüsse

Zubereitung

Honig, Milch, Öl und Leinsamen mit dem Mixer verquirlen. Danach in kleinen Portionen den Quark dazugeben. Alles zu einer glatten Creme verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Bei Bedarf noch etwas Milch dazu. Die Creme lässt sich geschmacklich variieren. So kann man zum Beispiel klein gehackte Haselnüsse oder Obst wie Bananen, Ananas und Orangen darunter mischen. Auch die Zugabe von 3 bis 4 EL reinem Fruchtsaft kann im Sommer erfrischend sein.



Fats that Heal, Fats that Kill" („Fette, die heilen – Fette, die töten“) heißt Ihr Bestseller aus dem Jahr 1986, der mittlerweile über 200.000 Mal verkauft wurde. Seither halten Sie weltweit Vorträge und Seminare zu gesunder Ernährung und gesunden Ölen. Sie haben Ernährungswissenschaften, Genetik und Biochemie studiert. Der Auslöser für Ihre Liebe zu den Speiseölen war ein ganz besonderes Erlebnis, das Sie vor rund 30 Jahren fast ums Leben gebracht hätte

Dr. Erasmus: Ja, ich hatte eine Pestizidvergiftung durch Spritzmittel, die ja bekanntlich Krebs verursachen können. Von da an begann ich mich intensiv mit Ernährungsthemen zu befassen. Aus wissenschaftlichen Veröffentlichungen erfuhr ich, wie Speiseöle hergestellt werden und wie sie durch Verarbeitung geschädigt werden. Und natürlich auch, dass diese chemisch behandelten Öle zu Krebs, zu Arteriosklerose und zu Entzündungen führen können.

Für mich stand fest: Von solchen Ölen konnte ich nicht gesund werden. Da es für meine Genesung existenziell wichtig war, und sich keiner mit den Methoden zur Herstellung von Gesundheitsölen befasste, wurde die Entwicklung solcher Methoden zu meiner Lebensaufgabe. Denn nur wenn die guten Öle vor Licht, Luft, und Hitze geschützt werden, sind sie gesundheitsfördernd.

Sie hatten dann ja auch mit der bekannten Ernährungswissenschaftlerin Dr. Budwig Kontakt aufgenommen?

Dr. Erasmus: Ja, 1981 habe ich in Kanada Dr. Budwigs Buch „Das Fettsyndrom“ in die Hand

Anzeige



DAS MÜSSEN DIE GÖTTER ERFUNDEN HABEN

- Einzigartig: Aus optimal gereiften Oliven
- Kaum Bitterstoffe, mild und fein-fruchtig
- Unter 25°C kalt gepresste Rohkostqualität
- Angebaut in naturbelassenen Oliven-Hainen

Ein wahrer Jungbrunnen

Vita Verde



AUTHENTISCH LEBEN

www.vitaverde.de
Tel. 0221 39 62 01

Die Wahrheit über unsere Speiseöle

BIO im Gespräch mit Dr. Udo Erasmus

bekommen. Ich fand es sehr interessant, habe mich dann mit Frau Budwig in Deutschland getroffen und alle ihre Bücher gelesen.

Als einer der ersten Ernährungswissenschaftler haben Sie auf die Gefahr der gehärteten Fette, auf die so genannten Transfettsäuren aufmerksam gemacht ...

Dr. Erasmus: Transfettsäuren wurden 1911 erfunden und patentiert. Seit den 1950er Jahren gab es schon Forscher und Gesundheitsberater, die uns vor Transfettsäuren warnen. Hier ist vor allem Dr. Budwig zu erwähnen. Für mich war es wichtiger, gute Öle zu produzieren. Statt der üblichen Verarbeitung, habe ich den Ölen Schutz vor Licht, Luft, und Hitze geboten. Zusätzlich stieg ich auf biologischen Anbau um, um auf jegliche Chemikalien zu verzichten, die Öl-Moleküle zerstören können.

Öle, die man ohne Bedenken kaufen kann

Welche Öle kann ich guten Gewissens im Supermarkt kaufen und welche sollte ich lieber im Regal stehen lassen?

Dr. Erasmus: Nur Olivenöl mit der Kennzeichnung Extra Vergine und Vergine. Bei allen anderen Ölen kann man davon ausgehen, dass sie durch die Verarbeitung geschädigt wurden. Es sei denn, sie sind mit dem Ökosiegel zertifiziert, dann sind sie auch unraffiniert und durch die Verarbeitung nicht geschädigt. Dies gilt für alle biologischen Speiseöle. Diese werden nämlich laut EU-Bio-Verordnung



Olivenöl mit dem Vermerk Vergine und Extra Vergine können Verbraucher ohne Bedenken kaufen

weder mit chemischen Lösungsmitteln extrahiert noch raffiniert.

Der Handel mit schlechten Fetten bringt viel Geld, wie Sie in Ihrem Buch schreiben? Rund 80 Millionen Tonnen verkauftes Speiseöl und Fett pro Jahr, erbrachten in den 90er Jahren in USA einen Profit von 80 Billionen Dollar pro Jahr.

Dr. Erasmus: Ja, viel Geld, aber wenig Gesundheit. Unsere Nahrung sollte doch eigentlich unser Heilmittel sein, wie schon Hippokrates sagte.

Kokosöl wurde lange Zeit verteufelt, gilt aber in jüngster Zeit wieder als Gesundheitsfaktor. Wie lässt sich das erklären?

Dr. Erasmus: Vor 20 Jahren wurde das Kokosöl genau so behandelt wie die Kochöle heute. Jetzt gibt es auch unraffiniertes Kokosöl. Je wichtiger die Gesundheit wird, desto weniger wird es zur industriellen Verarbeitung von Ölen kommen.

Sie selbst haben den Spruch geprägt „If it's brown, flush it down“ (Wenn es braun ist, schmeiß es in die Toilette). Was bedeutet das?

Dr. Erasmus: Braun heißt verbrannt. Dadurch werden Moleküle von natürlich zu unnatürlich verändert. Unser Körper kann aber – genetisch bedingt – nur natürliche Moleküle verwerten.

Sie betonen, dass besonders das Braten und Frittieren von Lebensmitteln schädlich für unsere Gesundheit ist (Arterienverkalkung, Krebs etc.). Sollten wir dann Fleisch oder Fisch nur noch kochen oder dünsten? Oder unser Steak in Wasser braten?

Dr. Erasmus: Genau das sollten wir. Steak, Fleisch und Fisch werden ja im Grunde sowieso im eigenen Saft gedünstet oder gebraten. Nur die äußere Schicht vertrocknet durch die Hitze des Öls und wird verbrannt. Braun heißt verbrannt. Das Risiko für Entzündungen und Krebs steigt, wenn Proteine und

Das Original!



Dr. Budwig's Omega Lignan € 12,50

Beste Qualität

Dr. Budwig's Omega Öle vereinen die alten Theorien der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Alle Omega Öle sind naturbelassen, kaltgepresst und ungefiltert. Sie werden alle nach dem Original-Budwig-Pressverfahren hergestellt, welches bereits von Frau Dr. Budwig im letzten Jahrhundert entwickelt wurde.

Ein Öl aus dem Dr. Budwig's Sortiment ist das Dr. Budwig's Omega Lignan: kaltgepresstes Leinöl, angereichert mit Leinsamen-Partikeln und lecker nussig im Geschmack.

Erhältlich in vielen Reformhäusern oder direkt unter Tel. 0441/ 390630-0 www.dr-johanna-budwig.de.

Öle, die helfen - Öle, die heilen

Omega 3 und Omega 6 für mehr Gesundheit und Vitalität



Das Braten und Frittieren von Lebensmitteln ist besonders schädlich, da Öle durch Hitze verbrennen. Das Krankheitsrisiko steigt

Kohlehydrate gebräunt und wenn Öle überhitzt werden. Im Grunde ist Rohkost am besten. Natürlich nur dann, wenn die Nahrung nicht mit Keimen behandelt ist.

Was ist gesünder: Margarine oder Butter?

Dr. Erasmus: Margarine ist nur für die Gesundheit der Industrie gut. Also: Immer Butter über Margarine stellen, wenn Gesundheit das Ziel ist.

Stichwort Low Fat. Was ist von fettarmer Ernährung zu halten?

Dr. Erasmus: Null Fette bedeutet Null Leben. Ohne Fett können weder Mensch noch Tier existieren. Zu wenig Fett führt nicht nur zu trockener Haut. Ein Fett-Defizit höhlt den Menschen von innen aus, raubt seine Kraft und Energie. Man geht langsam aber sicher dabei zugrunde.

Cholesterinarme Ernährung ist im Trend. Wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus?

Dr. Erasmus: Nein. Cholesterin ist doch für den Körper superwichtig: für die Zellmembranen, für die Vitamin-D-Produktion, für die Synthese der männlichen und weiblichen Hormone, der Nebennierenhormone sowie für den Verdauungsprozess.

Wenn wir Cholesterin aus Fleisch, Eiern, oder Milchprodukten zu uns nehmen, dann drosselt der Körper seine Cholesterinproduktion. Essen wir wenig Cholesterin, bildet der Körper selbst mehr. Etwa 60 bis 75 Prozent des im Blut befindlichen Cholesterins stammen aus der körpereigenen Produktion. Übrigens: Bei Menschen mit Fettstoffwechselstörungen ist dieser Regelmechanismus aus dem Gleichgewicht geraten.

Der Cholesterinspiegel steigt auch durch Stress und dadurch, dass nicht genügend



Meeresfische sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese werden ihnen von den Algen geliefert, die ihnen als Nahrung dienen

Ballaststoffe zugeführt werden. Ebenso können zu wenig Wasser und ein Mangel an Antioxidanzien zu einem erhöhten Cholesterinspiegel beitragen.

Auch der erbliche Faktor ist hier zu berücksichtigen. Es gibt Menschen, die mit einem erhöhten Cholesterinspiegel keine gesundheitlichen Probleme haben. Und solche, die, trotz eines niedrigen Cholesterinspiegels viele Probleme haben. Wenn die Cholesterin-Theorie richtig wäre, dann dürfte das doch nicht so sein.

In welchen Ölen kommen die wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren vor?

Dr. Erasmus: Omega-3 ist größtenteils in Leinöl (57%) und in Fischölen (30%) enthalten. Dabei wird das Fischöl eigentlich nicht von den Fischen, sondern von den Algen produziert, die den Fischen als Nahrung dienen. Der Omega-3-Gehalt im Algenöl beträgt über 40%. Im Unterschied zu Omega 3 ist Omega 6 in nahezu allen Ölen zu finden: Von über 70% im Distelöl bis hin zu nur 10% im Olivenöl.

Sie haben eine eigene Öl-Mischung entwickelt. Was ist das Besondere daran?

Dr. Erasmus: Es handelt sich um ein Produktionsverfahren, bei dem die essenziellen Fettsäuren im besten Verhältnis zueinander gemischt werden. Das war vor 1981 nicht möglich, weil Omega 3 erst in diesem Jahr als essenzielle Fettsäure bekannt wurde.

Untersuchungen an Sportlern haben gezeigt, dass sich die essenziellen Fettsäuren besonders günstig auf Ausdauer und Leistungskraft auswirken



Die hier verarbeiteten Rohstoffe sind rein biologisch und nicht durch eine chemische Behandlung zerstört worden. Alle Öle werden bei niedriger Temperatur gepresst und kühl gelagert. Auf der Verpackung steht der Hinweis, dass dieses Öl nicht zum Braten geeignet ist, aber heißen Gerichten beigegeben werden kann. Zudem sind die Öle in dunklen Glasflaschen abgefüllt und nicht in durchsichtigen Plastikflaschen. Dadurch sind sie vor Licht – und unser Körper vor Plastik geschützt, denn Plastik hat die Eigenschaft sich in Öl aufzulösen.

Was ist der Unterschied zwischen pflanzlichen und tierischen Ölen? Ist Fischöl denn wirklich so wichtig, wie immer propagiert?





Gute Speiseöle können nicht nur Salate, sondern auch warme Gerichte veredeln – allerdings erst nachdem sie von der Kochstelle genommen wurden

Dr. Erasmus: Der Körper braucht nur die beiden essenziellen Fettsäuren in der richtigen Quantität und Qualität, und im richtigen Verhältnis zueinander. Es spielt keine Rolle, ob diese essenziellen Fettsäuren von Tier- oder Pflanze stammen.

Die maximale Fetteinnahme sollte für Erwachsene etwa 100 Gramm pro Tag betragen. Fischöl ist eine Nahrungsergänzung (Supplement), so dass 1 bis 3 Gramm täglich (also ganz wenig) genügen. Die Speiseöle sollten die Hälfte der totalen Fetteinnahme ausmachen. Wir haben so viel von Nahrungsergänzung gehört, dass wir dabei vergessen, dass das Fundament der Gesundheit weniger davon, als vom Öl in der Nahrung stammen sollte.

Auch an unserer Haut können wir erkennen, ob wir uns mit den richtigen Speiseölen versorgen. Können Sie das bitte erklären?

Dr. Erasmus: Werden dem Körper genug gute Fette zugeführt (deswegen täglich 1 Esslöffel pro 25 kg Körpergewicht; manche Sport-

ler nehmen sogar zweimal soviel), dann landen 20 Prozent dieser Fette in der Haut. Die Haut wird geschmeidig und weich. Trockene Haut ist immer ein Zeichen dafür, dass nicht genug gutes Fett eingenommen wird. Gute Fette sind die beste Kosmetik. Sie werden aber von innen, nicht von außen, angewendet.

In welcher Form sollte man Omega 3 und Omega 6 in den täglichen Speiseplan einbauen? Können Sie ein paar Beispiele nennen?

Dr. Erasmus: Die erwähnten Öle können allen Speisen zugeführt werden. Salat, Joghurt, Suppen, Nudeln und andere heiße Speisen lassen sich damit veredeln, sobald diese von der Kochstelle entfernt wurden.

Fette sind kompatibel mit Gemüse, Eiweiß, Früchten und Kohlehydraten – also mit allen Formen der Nahrung. Sie dürfen nur nicht in die Pfanne. Die sollte, der Gesundheit zuliebe, besser aus dem Haushalt verbannt werden. Denn: Verbrannte Nahrung verbrennt die Gesundheit.

► Buchtipps & Infos

- Reiner Schmid: „Ölwechsel für Ihren Körper“, Verlag Ernährung und Gesundheit, ISBN 978-3-927676-16-9, € 9,-
 - Marion Schrötle: „Gesund mit Omega-3-Plus – Rezepte für jeden Tag“, ISBN 978-3-927676-19-0 € 5,50 (erhältlich bei: Quintessence Naturprodukte, Wolfegger Straße 6, 88267 Vogt, www.natuerlich-quintessence.de)
 - Dr. Armin Grunewald: „Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig“, Knauer, ISBN 978-3-000-21411-0, € 18,95.
- (Alle Bücher unter www.ritter24.de)

• www.natuerlich-quintessence.de



Omega-3-Plus

Das Original von Dr. Udo Erasmus



Bestellen Sie jetzt Omega-3-Plus und Sie erhalten GRATIS das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper“

☎ 07529/973730

Mit Ihrer Bestellung erhalten Sie unseren Katalog:

- Kräuterspezialitäten • Jentschura • Naturkosmetik
- QuickZap • Vitalstoffe • Bücher • Bio-Colostrum
- EM-Produkte • Probiotika nach Dr. Erasmus
- Rechts-Regulat • Flor-Essence und vieles mehr.

Quintessence®

... natürlich gesund!