

Dr. Johanna Budwig

# Fettfibel

Hyperion-Verlag  
Freiburg im Breisgau

gießen, um so die Temperatur in Grenzen zu halten. Die Kartoffelpuffer schmecken gut und sind bekömmlich; zusammen mit rohem Apfelsinens sind sie sogar für empfindliche Kranke geeignet. Die Beherrschung der Fette, mit Zwiebel vor Überhitzung geschützt, gehört zur Kochkunst mit Leinöl.

Die Energiepolitik für die Familie liegt in den Händen der Hausfrau, in der Küche. Dies ist keine Frage der Kalorientabelle. Dies ist eine Frage der Kochkunst.

Dazu möge die Fetttabelle einen kleinen Beitrag leisten.

oder leinölenthaltenden Fetten derart zubereiten, daß die Kartoffelpuffer keineswegs nach verbranntem oxydiertem Leinöl schmecken. Auch die biologische Auswirkung bleibt hervorragend, wenn man diese Kunst versteht.

Zur Sauce etwa:

Man gibt eine große Zwiebel, fein zerkleinert, in die Pfanne und fügt Oleolux oder Diäsan hinzu. Bis zum beginnenden Anbraten der Zwiebel wird erhitzt. Zugabe einer ganzen Knoblauchzehe ist günstig. Nun gibt man, wachsam den Prozeß beobachtend, ein wenig Leinöl hinzu, dann wieder Diäsan oder „Oleolux“fette, dann Hefeflocken, dann Paprika, Bratengewürz und andere Pfeffersorten, evtl. Curry.

Beim schnellen Arbeiten verhindern diese Zutaten eine unerwünschte Oxydation des Öls. Wenn man nun schnell mit einer Gemüsebrühe ablöscht, entsteht eine hervorragende Sauce, reich an hochungesättigten Ölen und schmackhaft.

Zum Kartoffelpufferbacken:

Die rohen Kartoffeln werden wie üblich zubereitet, jedoch mit viel Zwiebeln, frisch gerieben, vermischt (auf 1 kg Kartoffeln etwa 250 g Zwiebeln).

In die Pfanne gibt man nun fein geschnittene Zwiebeln, Diäsan oder „Oleolux“fette, läßt kurz heiß werden und füllt sofort den Teig der Kartoffelpuffer in die Pfanne.

Während *bis zur beginnenden Bräunung* erhitzt wird, kann man, sorgfältig beobachtend, schnell Leinöl nach-

## Inhalt

I. Ein Wort zur Klärung . . . . .	7
II. Fette und Öle . . . . .	12
III. Die Haltbarmachung der Öle . . . . .	18
IV. Die Energiebilanz . . . . .	29
V. Krebs ein Fettproblem . . . . .	34
VI. Richtige Wahl und Verwendung der Fette . . . . .	38
VII. Die Konsequenzen heute . . . . .	47

Margarine. Dies aber ist entscheidend für den biologischen Wert oder gar ihre schädliche Auswirkung.

In dieser Fetfibel veröffentlichte ich meine Meinung als Fettxpertin und meine wissenschaftliche Überzeugung: Bei der Vermischung von halbgehärteten ungesättigten Fettsäuren mit Emulgierungsstoffen und mit Wasser ist die Auswirkung dieses Endprodukts, heute und bei uns, gleichgültig ob Naturöle zugesetzt werden oder nicht, derart, daß man in der Gesamtheit von der Auswirkung dieses Fettrproduktes nicht von der Auswirkung der essentiellen lebensnotwendigen hochungesättigten Fette sprechen kann. Eine derartige Aussage, bezogen auf Margarine, ist in den USA strengstens verboten und dies mit Recht.

#### *Der Ausweg:*

Wählen Sie *Vollöle*, kaltgepreßt und naturbelassen. Bereiten Sie damit auch Ihre streichbaren Fette selber zu, etwa in der Konsistenz von Gänseeschmalz z. B. als „*Oleolux*“-Fette.

#### *Die Kunst, Leinöl zu erhitzen beim Braten.*

Es wäre sicher unrichtig, Leinöl oder Sonnenblumenöl zu benutzen, um einen Braten „gesünder“ zu braten.

Diese „gesunden Fette“ würden dabei höchst ungesunde Produkte ergeben.

Es ist aber möglich, eine Sauce zu Gemüse oder Reisgerichten mittels Öl bekömmlich und gut herzustellen. Man kann sogar Kartoffelpuffer mit Leinöl

Nach Konsul *Seibel*, Unilever, „muß die Ernährungsindustrie die Brückenfunktion zwischen Wissenschaft und Verbraucher übernehmen“, und zwar muß diese Aussage „unter Ausnutzung aller dafür in Frage kommenden Medien und unter Beteiligung aller meinungsbildenden Kreise in voller Breite an den Bürger herangetragen werden“. Hier ist nach meiner Meinung die ordnende Macht des Staates berufen, den Verbraucher zu schützen vor Falschinformationen in der Werbung und im „Gesundheitsmagazin des Rundfunks“.

Es steht fest:

- die essentiellen Fettsäuren in Naturölen, die Vollöle, sind wichtig für den Verbraucher, heute mehr denn je.
- Das Lebensmittel Butter behält seinen Wert. Es sollte durch Öl ergänzt werden.
- Viele Produkte, die angeboten werden als „mit hohem Gehalt an essentiellen Fettsäuren“, gar unter Angabe von Zahlen, sind in ihrer Werbeaussage entweder direkt falsch oder bewirken durch raffinierten Aufbau der Aussage eine irreführende Assoziationswerbung.

Beispiel:

Sonnenblumenöl besitzt die hochungesättigten Fettsäuren. Nun werden amerikanische Forscher zitiert, um dies zu unterstreichen. Dann folgt: Diese Margarine wurde hergestellt unter Verwendung dieser Öle. Es wird nicht gesagt, wie diese Öle verändert wurden bei dieser Verarbeitung zur

## I. Ein Wort zur Klärung bei der Verwirrung in der Fettfrage

Große Verwirrung zur Fettfrage ist heute eingetreten. Dies gilt nicht nur für Werbeaussagen. Auch die öffentlichen Medien und die Presse erzeugen Unklarheit für den Verbraucher.

Beispiel: Im „Schwarzwälder Boten“ vom 26. Juni 1979 findet sich der Artikel

„Margarine, entlastet“.

dpa. Bonn. Der Bundesregierung liegen nach Angaben des parlamentarischen Staatssekretärs im Gesundheitsministerium, Fred Zander (SPD), keine Informationen vor, wonach Margarine die Krebsentstehung fördert. In seiner Antwort auf eine parlamentarische Anfrage des CSU-Bundestagsabgeordneten Glos erklärte Zander in Bonn, bei einer im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ erwähnten Untersuchung handele es sich um eine Publikation eines amerikanischen Forschers. Dieser Autor habe nach einer späteren, genaueren statistischen Überprüfung seiner Untersuchung einen von ihm zunächst angenommenen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von hochungesättigten Fettsäuren und der Krebsentstehung nachdrücklich widerrufen.“

1. Als frühere Obergutachterin für Fette, die auch Werbeaussagen zu beurteilen hatte, betrachte ich diese Ausführungen als irreführende Assoziationswerbung. Das ist meine Meinung.
2. Wenn der amerikanische Professor betont, „Zusammenhang zwischen dem Verzehr von hochungesättigten Fettsäuren und der Krebsentstehung“ sei zu „widerrufen“, so ergibt sich daraus nach meiner Überzeugung keine „Entlastung“ für die Margarine.
3. Wenn der Staatssekretär im Gesundheitsministerium *Fred Zander* keine Informationen kennen sollte – was ich bezweifle –, wonach „Margarine die Krebsentstehung fördert“, so ist damit noch nicht das Gegenteil bewiesen!

Ob bei den „Gutachtern“ für den Gesundheitsausschuß im Bundestag und für das Ministerium für Gesundheit nur ein wissenschaftlicher Irrtum vorliegt, wenn sie zugunsten der Margarineunion Unilever tätig werden, lasse ich offen.

Ich berone mit aller nur möglichen Deutlichkeit, juristisch ausdrücklich bezogen auf die Ausführungen des Richters am Oberlandesgericht Stuttgart, *Klaus Roth-Stielow*, in: „Grundelemente der verfassungsgebundenen Rechtsprechung“: Meine hier in diesem Buche geäußerte *Bewertung* von Fetten, bezogen auf Öle, Vollöle, naturbelassenen, oder andererseits auf handelsübliche Produkte, stellt meine *wissenschaftliche Überzeugung* dar, erhärtet in wissenschaftlichen Untersuchungen

Würde man zur Klärung der Frage über den Wert der „essentiellen Fettsäuren“ jede Margarine ausschalten, ebenso fragwürdig behandelte Öle, jedoch die kalt gepressten, naturbelassenen Vollöle, etwa Leinöl, benutzen, so käme man zu der Aussage, die sich weltweit mit Recht durchgesetzt hat:

*Die essentiellen, lebensnotwendigen hochungesättigten Fettsäuren, z. B. aus den natürlichen Samenölen, sind für den Menschen als lebensnotwendig erkannt und anerkannt.* Dies gilt heute mehr denn je, weil viele Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln an diesen sauerstofffreundlichen Fettsäuren die Bereitschaft, Sauerstoff aufzunehmen, zerstören. Damit ist der Wert, als „essentielle lebensnotwendige Fettsäure“ zu wirken, zerstört.

Die halbgehärdeten Fettsäuren, hergestellt aus diesen „essentiellen Fetten“ (die trans-Fettsäuren), wirken umfassend gesundheitsschädlich. Wissenschaftliche Literatur liegt vor. Eine Klärung der gesamten Situation für den Verbraucher ist hier und heute wichtig.

Halbheiten in der wissenschaftlichen Mitteilung als Brücke von der Margarineindustrie zum Verbraucher sind schädlich wie die halbgehärdeten Fette. Siehe dazu z. B. die Mitteilung im neuen großen Brockhaus über die hochungesättigten Fettsäuren der Margarine. Diese Mitteilung dort ist sachlich unzutreffend. Der Autor dieser Mitteilung schrieb, diese Fassung im Brockhaus sei „mißverständlich“. Ich meine, in dieser Hinsicht müßte diese Formulierung im neuen Brockhaus unmißverständlich sein.

„neue Ergebnisse der klinischen Fettstoffwechselforschung“ („Fette und Seifen“, Jan. 1976), die hochungesättigten Fette, die Lipoproteide betreffend, wurde nicht klar, ob diese so wichtigen hochungesättigten Fette in der handelsüblichen Margarine enthalten sind oder nicht. In diesem Punkt unterscheidet sich die Veröffentlichung von Prof. Schettler von meinen früheren Arbeiten, die er kennt, jedoch nicht zitiert.

Bei der umfassenden Werbeaussage der Margarineunion, in der Margarine seien die „essentiellen Fettsäuren“ enthalten, kommt es dann folgerichtig zu Veröffentlichungen z. B. (s. Medical Tribune vom 15. 6. 1979): „essentielle Fettsäuren schädigen Leber und Niere“. Der Münchener Biochemiker *Dr. H. Bräuer* kommt zu dem veröffentlichten Ergebnis (Medical Tribune 15. 6. 1979): „Wäre Distelöl keine Diätkost, sondern ein Arzneimittel – die Zulassung durch das Bundesgesundheitsamt wäre fraglich“. Dieser Aussage stimme ich zu, wenn auch aus anderen Gründen.

Eine große Verwirrung über den Wert der essentiellen Fettsäuren entstand!

Die Frage, ob wirklich die „essentiellen Fettsäuren“ Niere und Leber schädigen, wurde nicht geklärt, weil Margarineprodukte und „Distelöl“ als Lieferanten der „essentiellen Fettsäuren“ betrachtet wurden. Die beiden genannten Produkte bieten keine Gewähr dafür, daß sie geeignet sind, streng wissenschaftlich zu klären, wie die Auswirkungen der „essentiellen Fettsäuren“ auf den Organismus zu beurteilen sind.

auch in der Bewährung bei der erfolgreichen Anwendung am Menschen.

In der Wissenschaft wird zum Beispiel von Wissenschaftlern von Format in Helsinki, Belgien, Österreich meine Arbeit als wichtig und von Gültigkeit zur Klärung der Krebsforschung bezeichnet. In Deutschland wird über sogenannte Wissenschaftler das Machtpotential des Fettkonzerns derart wirksam, daß meine Arbeiten unterdrückt werden, zum Nachteil des Verbrauchers und zum Nachteil der Medizin. Sogar die gesicherte Statistik aus dem Amt für Statistik in Bonn auf dem Venusberg zugunsten meiner Arbeiten wurde unterdrückt. Dies zur Fundierung meiner Aussagen.

Dieses Buch wird von Tausenden von Verbrauchern erbeten mit der Frage: Welches Fett soll man denn nun essen? Welches Fett kann man erhitzen?

Richtig war meine Erkenntnis, 1951/52, wie wichtig die hochungesättigten Fette sind.

Richtig war diese meine Erkenntnis, daß diese „lebensnotwendigen Fette“ in vielen handelsüblichen Produkten, zum Zwecke der Haltbarmachung bearbeitet, noch selten vorliegen.

Diese Tatsache von der Wichtigkeit der hochungesättigten Fette wird nun benutzt in der Werbung, obwohl in vielen derartigen Produkten diese Aussage dem tatsächlichen Sachverhalt nicht entspricht.

Aus diesem Grunde muß ich mit Sachkenntnis in der Fettfibel einen Beitrag liefern, der zu der gewünschten

und dringend notwendigen Klärung beiträgt. Dabei ist das große Machtpotential der Margarineunion in der Weise zu berücksichtigen, daß ich sage, was wahr ist bzw. was meine wissenschaftliche Überzeugung darstellt. Dies muß jedoch so gesagt werden, daß dieser Konzern mir gegenüber nicht einen Gutachterstreit auslösen kann, wie dies mutatis mutandis im Contergan-Prozeß geschehen ist.

Dazu noch folgende sachlichen Argumente:

1. Die *fetthemischen Grundlagen*, von mir erarbeitet und veröffentlicht im Bundesinstitut für Fettforschung über die ersten Nachweise für Fette, Fettsäuren und hochungesättigte Fette, finden Sie genauer mit Literaturangaben, wann und wo veröffentlicht, unter welchem Titel usw., zusammenge stellt in meinem Buche „Fotoelemente des Lebens auch zur Überwindung der Erkrankung an Krebs“.
2. Die *biochemischen Grundlagen*, wissenschaftlich erarbeitet, finden Sie veröffentlicht in der Broschüre: „Die elementare Funktion der Arterien in ihrer Beziehung zu autoxydablen Nahrungsstoffen. Ein Beitrag zur Lösung des Krebsproblems von Dr. Johanna Budwig“.
3. Die *biologische Auswirkung*, beschrieben in dem Buche „Das Fettsyndrom – Die fundamentale Bedeutung der Fette und anderer Lipide“ wurde veröffentlicht nach meinem zusätzlichen Studium der Medizin.

## VII. Die Konsequenzen heute

Der ärztliche Einfluß über den Gesundheitsausschuß, über die Ärztekammern und in die Presseberichte in der Öffentlichkeit wird fragwürdig, gefährlich, nicht mehr glaubwürdig, wenn man z. B. folgendes gründlich überprüft:

Im „Spiegel“-Bericht vom 23. 4. 1979 ist erkennbar, wie das Großkapital des Multikonzerns der Margarineunion wirksam wird über den massiven Einsatz von Prof. Schertler. Über Prof. Schertler als Gutachter finden Sie auch konkretere Berichte in meinem Buche „Der Tod des Tumors“ Bd. II, Die Dokumentation“.

In der Zeitschrift „Fette und Seifen“, Nov. 1977 (Verlag Kohlhammer, 7022 Leinfelden), finden Sie anlässlich der Verleihung der *Norman-Medaille* an Prof. Kühnau einen Überblick über dessen potenzierten Einfluß im Gesundheitsministerium, in Ärztekammern, im Bundesgesundheitsamt Berlin und wie die *Ernährungsindustrie der Margarineunion* hier zur „Brücke“ wird, von der Wissenschaft zum Verbraucher“. Bei dieser Brückenbildung sind Zollstrafen eingerichtet. Es wird kontrolliert und überwacht, was über diese „Brücke bis zum Verbraucher“ gelangen darf und was nicht.

In dem umfassenden Bericht von Prof. Schertler über

Fetten“ z. B. in der Margarine nicht richtig bewertet. In beiden Fällen bleibt in der öffentlichen Diskussion die Frage offen, welche tierischen Fette sind gemeint, in welchem Zustand, von welchem Tier? Welche pflanzlichen Öle sind gemeint, im Naturzustand, unerhitzt, unraffiniert, etwa die Vollöle mit hochungesättigten Fettsäuren, oder handelt es sich um die zu Margarine verarbeiteten, auf jeden Fall veränderten Pflanzenöle, etwa Kunstfette?

Wenn in der Werbeaussage der hohe Wert der hochungesättigten essentiellen Pflanzenöle betont wird, so ist dieser Begriff, dieser Wert nicht ohne weiteres übertragbar auf das Fertigprodukt der Margarine. Diese Werbeaussage wäre von Staats wegen zu prüfen. Man lese dazu meine Abhandlung: „Fette im Wirrwarr der Werbung“.

4. *Die Auswirkung auf die Medizin, gegen cytotostatische Behandlung und Anwendung der synthetischen Radioelemente bei der Cobaltbestrahlung, Radiumbestrahlung usw. und demgegenüber unter erfolgreicher Anwendung meiner Öl-Eiweiß-Kur finden Sie umfassend beschrieben in den beiden Bänden „Der Tod des Tumors“, Bd. I, „Der Ausweg“, Bd. II „Die Dokumentation“.*

5. *„Krebs ein Fettproblem“, 1954, ein Hinweis für die Hausfrau.*

6. *Es ergibt sich: Die entscheidende Bedeutung der Nahrungsfette heute und bei uns.*

7. *Die Konsequenzen heute, beschrieben in der Broschüre „Fotoelemente des Lebens auch zur Überwindung der Erkrankung an Krebs“.*

Die „Fettibel“ gibt Auskunft:

Welche Fette wählen wir heute und bei uns?

Wann und wie erhitzen wir Fette?

Den Hintergrund dieser wissenschaftlich begründeten Ausführungen möge dann jeder selber erarbeiten.

Je nach Wissensstand kann er seine Informationen selber wählen.

## II. Fette und Öle

*Was ist Fett?* (Fett = Lipos)

Fette und Öle sind in der Regel nicht wasserlöslich, jedoch löslich in ätherischen Ölen, Chloroform, Benzin.

Es gilt: Bei lebenden Menschen und Tieren sind Fette flüssig, beim Tode werden diese Fette fester, hart (Encyclopaedia Americana).

Fette und Öle sind in der Natur aufgebaute Substanzen. Über Aufbau und Zustandekommen weiß man wenig. So schreiben gute Kenner der Fette, Fachleute noch 1963 in der Encyclopaedia Americana.

Es erhebt sich die Frage, ob chemisch veränderte Fette bereits „Kunstspeisefette“ sind.

Fette bestehen aus Glycerin, welches mit drei Armen verbunden ist mit drei Fettsäureketten.

### *Gesättigte Fette*

Diese Fettsäureketten aus Gliedern mit Kohlenstoff und Wasserstoff und nur wenig Sauerstoff sind oft gleichmäßig verbunden. Man nennt sie „gesättigt“. Diese Fettsäuren wurden mit einer Anzahl von vier bis sechs- und zwanzig Kettengliedern gefunden. Je größer die Anzahl der Kettenglieder ist, also je länger die Fettsäure-

Die *Fetthärtung*, auch auf Pflanzenöle übertragen, die als Ergebnis auch zu Ölen, aber zu härteren Fettsäuren führt, nannte man in der Fachsprache dann „partielle Hydrierung“. Ich halte es – als Expertin auf dem Gebiet der Fette – nicht für gerechtfertigt, chemisch veränderte Öle als „reines Pflanzenöl“ zu bezeichnen oder diese Produkte gegen „tierische Fette“ medizinisch zu begünstigen.

*Tierische Fette* sind unterschiedlich zu bewerten.

„*Gänsechmalz*“, früher eine Delikatesse, ist beeinträchtigt, wenn die Gans chemisch gemästet wurde. Das braucht nicht in allen Fällen so zu sein. Es wäre zu prüfen.

Bei *Butter* spielt die Hormonzufuhr bei der Kuh bereits eine Rolle, ebenso die Wahl des Futters. Das Wort von der „Butter von glücklichen Kühen“ hat eine gewisse Bedeutung.

*Tierische Fette* vom gemästeten Haustier werden um so fragwürdiger, je fragwürdiger die „Kraftfutter-Zusammensetzung“ wird. Aus meiner amtlichen Tätigkeit als Oberguruachterin für Fette ist mir bekannt, wie bei dieser „Kraftfutter-Zusammensetzung“ zur Viehmästung Fette benutzt wurden, die Fettablagerungen begünstigen und so das Gewicht des Tieres erhöhen. Wenn der Mensch diese Mastfette zu sich nimmt, in getarnter Form zum Beispiel in Wurstwaren, gut gewürzt, begünstigt er auch bei sich, bei dem Menschen, die Ablagerung von Fett.

Bei der Diskussion heute und bei uns werden die Begriffe „tierische Fette“ gegenüber „rein pflanzlichen

Halbbarkeit dieser Fette über zwei bis drei Monate, auch bei Verwendung von Leinöl.

*Palmkernfett* ist dem Kokosfett verwandt und ähnlich zu bewerten.

„*Tierische Fette*“ pauschal zu disqualifizieren, ist nicht gerechtfertigt. Die hervorragende Bedeutung der hochgesättigten Öle aus Samen, kalt gepreßt und naturbelassen, habe ich seit 1952 betont und vertreten.

Tierische Fette werden beim Tode des Tieres in den meisten Fällen hart, ausgenommen ist hier das Geflügelfett. Letzteres ist auch biologisch wertvoller.

Beim Buttern bleiben die wertvollen Fettsäuren in der Buttermilch gelöst.

Die Diskussion heute und bei uns betrifft absolut andere Fakten, die der Beachtung bedürfen.

Die *Fetthärtung* mit chemischen Methoden betraf noch 1952 – als ich Obergutachterin für Fette im Staatsdienst war – vorwiegend Fischöle. Diese sind langkettig (mit 20 bis 30 Kettengliedern) und hochungesättigt. Ich beachte diese „tierischen“ Fette, unter normalen Bedingungen im Meer entstanden, als sehr wichtiges, hochwertiges Lebensmittel. Die Fetthärtung dieser Öle hielt ich schon 1952 wie heute für sehr unzweckmäßig.

Durch hohes Erhitzen wurden diese Öle später halbgelärtet, „polymerisiert“. Diese „Öle“ sind gesundheitsschädlich.

kette ist, um so fester ist das Fett in der Regel, d. h. wenn nicht „ungesättigte Bindungen“ vorliegen.

#### *Ungesättigte Fette*

Sind in dieser Fettsäurekette der Fette und Öle die Glieder in der Fettsäurekette unterschiedlich fest miteinander verbunden, so treten die sogenannten „Doppelbindungen“ auf.

Ausgerechnet diese „Doppelbindungen“ zwischen den Kohlenstoffatomen dieser Fettsäuren lagern leicht andere Verbindungen an, z. B. Wasser, Sauerstoff, Eiweißstoffe, Metalle u. a.

Dadurch wird dieses Anlagerungsprodukt leichter löslich in wässrigem Milieu und leichter löslich in Alkohol. Diese ungesättigte Fettsäure wird an dieser „ungesättigten Bindung“ leichter abgebaut, im Stoffwechsel z. B. durch Enzyme.

Die Anzahl der ungesättigten Bindungen in einer Fettsäurekette ist sehr unterschiedlich. Mit steigender Anzahl der ungesättigten Fettsäurebindung wird das Fett zunehmend leichter schmelzbar, also zu Öl. Das ist relativ von der Temperatur abhängig.

Beim *Olivenöl* mit der für Olivenöl typischen Ölsäure ist die Fettsäure mit achtzehn Kettengliedern versehen. Es befindet sich darin *eine* ungesättigte Bindung.

Im *Sonnenblumenöl*, aber auch im Mohnöl, im Maisöl und im Baumwollsaamenöl befinden sich in der Fettsäurekette von achtzehn Kettengliedern *zwei* Doppelbindun-

gen. Diese beiden Doppelbindungen können unterschiedlich weit voneinander entfernt sein. In der Fettwissenschaft hat man dafür unterschiedliche Namen. Diese sollen hier um der Klarheit willen für den Leser unbeachtet bleiben. In der Regel gelten diese in diesen natürlichen Ölen vorliegenden doppelt ungesättigten Fettsäuren, die Linolsäuren, als „essentiell“, als „lebensnotwendig“ für den Menschen. Darauf werden wir in der weiteren Ausführung noch eingehen. Wesentlich ist hier zu beachten: Definitionsgemäß und sachlich gelten diese Öle mit den doppelt ungesättigten Fettsäuren als biologisch wertvoll für den Menschen, wenn diese doppelt ungesättigten Fettsäuren in der Form vorliegen, wie die Natur sie aufgebaut hat. Das ist die cis-Form der ungesättigten Bindung. Auf die Bedenken gegen die chemische Bearbeitung und Haltbarmachung kommen wir noch zu sprechen. Dabei entstreht z. B. die trans-Form der Fettsäure.

Im *Leinöl* nun liegen im Rahmen der Fettsäurekette mit achtzehn Kohlenstoffgliedern neben der doppelt ungesättigten Fettsäure auch Fettsäuren vor, in welchen sich in einer Kette, an einem Arm des Glycerins, jeweils auch *dreifach* ungesättigte Kohlenstoffverbindungen befinden, z. B. in der „Linolensäure“.

Da die hochungesättigten Fettsäuren als besonders reich an hochaktiven Elektronen gelten, ist auch dieses Öl besonders aktiv. Dies gilt zum Beispiel in bezug auf die aktive Sauerstoffaufnahme. Es gilt auch für die leichte Anlagerung von Eiweiß als Brückenbauer im Stoffwechsel.

nächst Butter aus. Es gibt wissenschaftliche Arbeiten in den USA, nach welchen Butter die Auflösung von Tumoren beeinträchtigen soll. Nur vorsorglich schalte ich in derartigen Fällen zunächst Butter aus und bevorzuge die hochungesättigten Öle.

*Kokosfett* stammt aus den Kokosnüssen, den Samen der Kokospalme. Diese wächst in wärmerem Klima, in den Tropen. Dort ist das gesamte Fett, aus dem Fleisch der Kokosnuß gepreßt, flüssig. Dort heißt das Fett auch Kokosöl. Kokosfett enthält mehrere vorwiegend gesättigte Fettsäuren. Sie sind aufgrund ihrer kurzen Kettenlänge (6, 8, 10, 16 Kettenglieder) leichter bekömmlich als gehärtete Fette mit 18 Kettengliedern, die vor-mals ungesättigt waren, dann gehärtet wurden. Die langkettigen Fettsäuren sind stärker flüssig, je höher die Ungesättigtheit dieser Fettsäuren ist.

Es ergibt sich:

Das feste Fett, abgepreßt aus dem natürlichen Kokosfett, ist biologisch völlig anders zu bewerten als ein von Natur aus ungesättigtes Fett (mit langen Fettsäureketten), welches durch Entfernen der ungesättigten Bindung, durch chemischen Eingriff, gehärtet wurde.

Werden die natürlich vorliegenden ungesättigten Öle – ungehärtet – durch Beifügen von Kokosfett in streichfähige Form gebracht, wasserfrei und mit den beschützenden Naturprodukten Zwiebel, Hafertlocken u. a. vorzeitiger Oxydation relativ gut geschützt, so ergibt sich ein wertvoller Brotaufstrich mit hochungesättigten Fettsäuren. Selber zubereitet reicht die gute

*August Bier*, Chirurg, einer der berühmtesten Ärzte um die Jahrhundertwende, von dem es im Brockhaus heißt: er „stärkte das Vertrauen zu den Heilkräften der Natur“, benutzte bekanntlich umfassend *Öle als Gleitschmiere für Arzneimittell*

*Butter* ist das bedeutendste und bewährteste Streichfett in unseren Zonen, wo die Ölküche weniger üblich ist. Butter ist besser als ihr Ruf, so schrieb ich vor Jahren in einem Artikel. Oft werde ich nach meinen Vorträgen nach dem Wert der Butter gefragt. Dazu folgendes: Butter besteht in den wesentlichen Anteilen seiner Fettsäuren aus Buttersäure. Das ist eine gesättigte Fettsäure, ohne ungesättigte Doppelbindungen. Als essentiell, lebensnotwendig, kann man die Fettsäure des Butterfettes nicht bezeichnen. Die gesättigte Butterfettsäure besteht aus kurzen Ketten mit vier Kohlenstoffatomen. Sie ist leicht löslich, auch in wässriger Phase. Wenn die Russen in der Ukraine neben Sonnenblumenkernen, Sonnenblumenöl als Vollöl, auch Butter verzehren, so ist Butter für die menschliche Ernährung willkommen. Wenn die hochungesättigten Fettsäuren der Vollöle fehlen, dann reicht Butter nicht aus, um den Bedarf an energieliefernden Fetten als Lebensmittel auszufüllen. Butter enthält auch Wasser. Sie sollte stets frisch benutzt werden.

Wenn ich – etwa auf der Reise – vor der Wahl stehe, Butter oder Margarine zu wählen, so entscheide ich mich eindeutig für Butter.

Bei meiner Beratung von Krebskranken schalte ich zu-

### *Lipoproteide*

Man nennt die Verbindungen von Fett und Eiweiß über die hochungesättigten Fettsäuren *Lipoproteide*.

Ihre Wichtigkeit im Stoffwechsel trat seit 1951 in den Mittelpunkt, seit ich diese Verbindung und ihren Aufbau erstmalig auf dem Wege der Papier-Chromatographie nachwies und dann durch Synthese herstellte. Einzelne Veröffentlichungen darüber möge man nachlesen in meiner Broschüre „Fotoelemente des Lebens“.

Mit der Erörterung der Lipoproteide kommen wir bereits zu dem großen Kapitel der Lipoide.

### *Lipide*

Diese fettlöslichen Substanzen enthalten in dem großen Bereich der Anlagerungsprodukte an Fette: Phosphorverbindungen, Lecithine, Eisenverbindungen, Magnesiumverbindungen. Diese sind für den Lebensprozeß insbesondere des Menschen von hervorragender Bedeutung, z. B. für Gehirn- und Nervenfunktionen, für die Membranfunktionen und Sekretionen sowie für die diskontinuierliche Aufnahme, Speicherung und Leitung des Lichtes, der Sonne als Energiequelle.

In dieser „Fettfibel“ möchte ich jedoch betont die Fette als Grundlage erörtern in der erforderlichen differenzierten Betrachtung. Hier ist heute eine große Verwirrung angerichtet. Der aufmerksame und interessierte Leser wird dann, aufbauend auf den Erkenntnissen über Fette, selber weiterarbeiten, die Bedeutung der wertvollen Fette für die Lipoide im Stoffwechsel zu erkennen.

Fette mit kürzerer Fettsäurekette enthalten seltener ungesättigte Verbindungen. Sie sind ohne diese ungesättigten Verbindungen im Stoffwechsel integrierbar. Dies erfolgt allerdings leichter, wenn auch die essentiellen hochungesättigten Linol- und Linolensäure enthaltenen Öle vorhanden sind.

*Butter* enthält als wesentliche Fettsäure die Buttersäure. Es handelt sich dabei um eine gesättigte Fettsäure mit nur vier Kohlenstoffatomen.

Im *Kokosfett* enthalten die gesättigten Fettsäuren im wesentlichen zwölf Kohlenstoffglieder in der Fettsäurekette.

In der Natur sind in der Regel erst die Fettsäuren mit achtzehn und mehr Kohlenstoffgliedern mit unterschiedlicher Zahl an Doppelverbindungen versehen. In den Fischölen mit zwanzig bis dreißig Kohlenstoffgliedern in der Kette finden sich in einer Fettsäurekette oft vier oder sechs Doppelbindungen. Dies erhöht den Wert und die leichte Abbaubarkeit dieser Fettsäuren im Stoffwechsel. Immer ist mit zunehmender Zahl der ungesättigten Doppelbindungen in der Fettsäurekette auch die erhöhte Bereitschaft verbunden, Sauerstoff aufzunehmen.

In der Fettchemie nannte man diesen Vorgang der Sauerstoffaufnahme, der Oxydation der Fette, zunächst einen „destruktiven Vorgang“. In der Tat werden die Fette durch die Sauerstoffaufnahme abgebaut. Idee und Beweisführungen, daß diese hochungesättigten Fette entscheidenden Anteil haben an der Sauerstoffaufnahme

*Avocadoöl* aus der Advokatenbirne ist ein wertvolles Öl mit hochungesättigten Fettsäuren. Es wird gerne in der Kosmetik benutzt. Als Lebensmittel wirkt es sich auch günstig aus auf die Hautfunktion, wie alle hochungesättigten Fettsäuren. Als Naturprodukt enthalten die Avocadofrüchte viel Öl im Fruchtfleisch. Dieses kann vielseitig und schmackhaft in den Ernährungsplan eingebaut werden. Siehe dazu Kochbuch: „Öl-Eiweiß-Kost“.

*Neemöl* in Indien, zur Unterstützung des Kreislaufes benutzt, *Chaulmoograöl* im Orient, gegen Lepra benutzt, und viele andere Öle sind auf der Welt als wichtige Arznei bekannt.

*Kakaobutter* als Zäpfchen war bei uns bekannt, bis dieses durch Kunstprodukte ersetzt wurde. Letztere halte ich oft für fragwürdig.

*Rizinusöl* behält seinen alten Wert.

*Traubenkernöl* ist wissenschaftlich von Interesse.

*Dachsfett*, *Murneltierfett*, *Hirschtalg*, *Hirschhornöl* und *Leberran* sind heute noch bekannt in Medizin und Pharmazie.

„*Mückenfett*“ wird sicher nicht nur aus dem Fett der Mücken hergestellt.

*Lorbeeröl*, *Johanniskrautöl*, *Rosmarinöl* sind beliebte Vertreter aus dem Bereich der Pflanzenöle. Sie enthalten fette Öle in Verbindung mit ätherischen Ölen.

auch in Verbindung mit Quark anwendbar. Die Herstellung eines „Oleoluxfettes“ mit Walnußöl gelingt mittels Haferflocken, im Kokosfett erhitzt. Auch kann man Walnüsse mit Kokosfett erhitzen bis zur beginnenden Bräunung. Dieses Fett wird dann in vorgekühltes Walnußöl oder in Leinöl gegossen. In dieser Form als „Oleoluxfett“ sind die Öle besser haltbar unter Erhaltung ihres biologischen Wertes.

Viele andere Öle, die bei uns im Handel sind, raffiniert oder erhitzt oder beides, will ich nicht erörtern.

*Oliveneröl* ist auch bei uns meistens in naturbelassener Form im Handel. Es ist wertvoll. Die essentiellen, hochungesättigten Fettsäuren sind im Oliveneröl kaum in erheblichen Anteilen enthalten. Die im Oliveneröl vorliegende ungesättigte Fettsäure heißt Ölsäure. Sie enthält eine Doppelbindung. In der Fettwissenschaft weiß man: Liegen in der Nahrung die essentiellen hochungesättigten Fettsäuren vor, dann wird das Oliveneröl in der Nahrung im Fettstoffwechsel mitverwertet. Interessant ist die Tatsache, daß es in Südiralien beliebt ist, Oliveneröl mit Leinöl gemischt zu verwenden. Man weiß aus Erfahrung, daß dieses die Bekömmlichkeit, die Integration des Nahrungsfettes in den Stoffwechsel erhöht. Natürlich kann man unter Verwendung von Oliveneröl „Oleoluxfette“ herstellen, die gut haltbar sind. Auf der Reise in den Süden würde ich Oliveneröl bevorzugen vor den vielen Kunstprodukten der „modernen Hotelküche“.

und Verwertung im Stoffwechsel des Menschen, gelangen mir erstmalig 1951. Dies wurde erarbeitet auf dem Wege der Papier-Chromatographie, dann auch bewiesen am lebenden Menschen, siehe z. B. „Die elementare Funktion der Atmung in ihrer Beziehung zu autoxydablen Nahrungstoffen“ (1953).

### III. Die Haltbarmachung der Öle

#### *Vollöle oder raffinierte, deformierte Produkte?*

In vielen Ländern ist die Benutzung der ziemlich frischen natürlich belassenen Öle noch üblich. Diese Öle sind dann jedoch leicht verderblich. Einerseits gilt, je höher ungesättigt die Öle sind, um so leichter nehmen sie den Sauerstoff auf. Um so leichter setzen, je nach Temperatur, Anwesenheit von Wasser, Licht oder Begleitstoffen, die verschiedenen Prozesse ein, die zum „verdorbenen Fett“ führen. Dieses schmeckt nicht nur schlecht, es ist auch biologisch schädlich.

Besonders die Begleitstoffe in Ölen spielen eine sehr bedeutende Rolle bei der Haltbarmachung der Öle und auch beim Fettstoffwechsel im Menschen. Sie erhöhen die Bekömmlichkeit der Öle.

#### *Vollöle*

In den sogenannten Vollölen finden sich z. B. Vitamin E, Phytosterine, Vitamin A, Karotine und Vitamin D. Auch die Schleimstoffe, in Vollölen enthalten, sind von großem biologischem Wert. Sie bestehen zum großen Teil aus den so wertvollen Lipoproteiden, die die Brücke bilden beim Aufbau der neuen Zellen, wenn alte Zellen abgestoßen werden. Sie liefern die Brücke für den Elektronentransport in der lebenden Substanz. Sie versorgen

Fetten mit den lebensnotwendigen Fettsäuren. In der Sojierunion ist dieses Öl umfassend im Gebrauch. Es liegt dort als Vollöl vor, unraffiniert, nicht konserviert. Es könnte in dieser Form bei uns, als „Oleoluxfer“ haltbar gemacht, auf dem Markt wertvolle Dienste erweisen.

Wenn dieses Öl zwar „kalgepreßt“ auf den Markt kommt, aber raffiniert, mit Wasser gewaschen, dann zwei Stunden lang erhitzt wird, *haltbar gemacht* ist, so ist der eigentliche Wert dieses Öles in Frage gestellt.

Die Weiterverwendung dieses so behandelten Öles z. B. in Margarine als Streichfett mit den Angaben „reinpflanzlich“ läßt die Frage offen, wie dieses „reinpflanzliche Fett“ behandelt wurde, bis es heute und bei uns als „Lebensmittel“ benutzt werden soll?

*Sojaöl* ist ein hochwertiges Öl, reich an wertvollen Lezithinverbindungen. Es ist in Japan im Handel, auch auf den Kanarischen Inseln. Beim Ferientaufenthalt dort kann man sich damit helfen.

*Walnußöl* ist ein besonders wertvolles Öl. Kalt gepreßt, naturbelassen, ist es hochwertig. Es enthält auch – neben den zweifach ungesättigten Fettsäuren – die so wichtigen dreifach ungesättigten Linolensäuren, auch Lezithinverbindungen. Zeitweise sind bei uns kalgepreßte hochwertige Produkte im Handel, andererseits aber auch Öle, die beim Pressen viel zu hoch erhitzt sind. Es wäre gut, wenn der Verbraucher Firmen motivieren würde, das herrliche Walnußöl kaltgepreßt, naturbelassen auf den Markt zu bringen. Dieses Öl ist herrlich zu Salaten,

## VI. Richtige Wahl und Verwendung der Fette

*Leinöl* ist ein biologisch wertvolles Öl. Die Fähigkeit, im Stoffwechsel den Sauerstoff, die innere Atmung, zu aktivieren, geht zu Lasten der Haltbarkeit. Die Kalt-pressung ist wichtig. Die Lagerung erfordert Fachkenntnisse.

*Für die Hausfrau:* Im Glasgefäß gelagert, kühl und lichtgeschützt, bleibt der Wert des Leinöles relativ erhalten. In Form der „Oleoluxfette“ ist die Haltbarkeit besser als in Form des Öles.

*Mohnöl*, kaltgepreßt, ist ein hervorragendes Öl. Es gehört zu den Ölen mit den lebensnotwendigen hochun- gesättigten Fettsäuren. Es ist sehr geeignet, etwa mit Haferflocken zu „Oleoluxfetten“ hergestellt zu werden. Das Öl ist hervorragend zu Salaten. „Oleoluxfett“ mit Mohnöl ist geeignet zu Brotaufstrich in Verbindung mit Honig oder Konfitüre. Es kann auch zu Kuchen, Torten usw. benutzt werden.

Bitte beachten: bei der Herstellung der „Oleoluxfette“ erhitzen wir Kokosfett, ein gesättigtes Fett mit Haferflocken oder Buchweizen oder Walnüssen oder Pinienkernen usw. Das Mohnöl bleibt unerhitzt.

*Sonnenblumenöl* ist von Haus aus ein gutes Öl, reich an der zweifach ungesättigten Linolsäure. Es gehört zu den

auch die Zellmembran und die Membranen im gesamten Organismus mit der erforderlichen elektromotorischen Kraft, die aus den Elektronen der hochgesättigten Fettsäuren neu gespeist wird. Daran sind auch die Karotine beteiligt mit ihren Elektronenwolken (cis-Verbindungen), wie sich diese in den hochgesättigten Fettsäuren finden. Diese Begleitstoffe der Öle begünstigen im Stoffwechsel den ordnungsgemäßen Transport der Elektronen, der elektromotorischen Kraft auf biologischem Wege.

Tritt der Sauerstoff etwa in Anwesenheit von Wasser oder beim „Blasen der Öle“ an die Fettsäurekette, so wird der Elektronenreichtum zerstört. Die Fette, die Vollöle, werden entnervt. Das Elektronensystem in den Vollölen, begleitet von den natürlichen Begleitstoffen, den Schleimstoffen, den begleitenden Vitaminen, stellt das Nervensystem dar beim Fettstoffwechsel. Man könnte vergleichsweise sagen: Die frei beweglichen Elektronensysteme, die Elektronenwolken an den Fettsäuren, frei beweglich je höher die Ungesättigtheit ist, erfüllen die Gehirnfunktion beim Fettstoffwechsel. Die Begleitstoffe wie Schleimstoffe, Phytosterine und Vitamin E, auch Karotine stellen die Nervenleitungen dar, die die elektromotorische Kraft aus den Elektronenwolken lenken und steuern. Dabei ist eine vorsichtige Bremsfunktion etwa durch das Vitamin E bedeutsam.

Diese Vollöle, über deren hohe Bedeutung für das gesamte Fettsyndrom man Bücher schreiben könnte, sind heute für die biologische Existenz, für das Mensch-Sein unerlässlich.

Diese elektromotorische Kraft, aus den hochungesättigten Ölen stammend, gelenkt von den Begleitstoffen, zusammen mit den Ölen in der Pflanze aufgebaut, meistens in den Samen gespeichert, damit auf dem engen Raume des Samens Energie zum Wachstumsprozeß und zur Entfaltung der Eigenständigkeit vorhanden ist, die große geballte Energie auf engem Raume, biologisch abbaubar und zur Entfaltung gebracht, ist in der Lage, auch beim Menschen sich als essentiell, als lebensnotwendig zu bewähren. Sie beherrscht über das Lymphsystem (Milchbrustgang für den Transport der Fette) alle Krankheitsabwehr.

Diese elektromotorische Kraft aus den Elektronenwolken der hochungesättigten Fettsäuren, biologisch gelenkt durch die Begleitstoffe der Öle in Vollölen, ist für den Menschen erforderlich für die gesamte Membranfunktion.

Dazu gehören alle Sekretionen in allen Organen, z. B. in Leber, Galle, im Magen, in den oberen Hohlräumen, verbunden mit den Sinnesorganen am Kopfe.

Auch die Sexualfunktion ist von der geordneteren Zufuhr dieser elektromotorischen Kraft der essentiellen Ölerwiesenermaßen abhängig. Ungeheure Fehlentwicklungen für Mutter und Kind sind erwiesen, wenn diese essentiellen, lebensnotwendigen, alle Wachstumsprozesse lenkenden Elektronensysteme der hochungesättigten Vollöle fehlen. In vielen Völkern der Erde werden die verschiedenen Öle naturbelassen und frischgepreßt als Lebensmittel benutzt, z. B. auch in der Sowjetunion.

noch manch andere Ratschläge wichtig. Zum Beispiel ist richtige Ausleitung der Giftstoffe wesentlich, ebenso die Unterstützung der Aktivierungsfunktion des Lymphsystems. Dazu benutzen wir auch Öle, äußerlich angewandt, z. B. Eldi-Öle. Hier kann ich nicht die gesamte Gestaltung der Therapie auf der Basis meiner Öl-Eiweiß-Kur darlegen. Der kranke Mensch bedarf der individuellen Behandlung.

Wunderbar ist jedoch die Erkenntnis, wie umfassend und wie schnell wirksam lebensnotwendige Fette sind und wie umfassend lebensgefährliche Fette für den Menschen sich auswirken können. Hier zu helfen, das ist der Sinn der Fettibel. Dabei kann nicht außer acht bleiben, zu kennzeichnen, wo Gefahren für den Verbraucher vorhanden sind.

Alle Krebsnoxe (Chemikalien, die Krebs erzeugen) entfalten nur dann ihre schädliche Auswirkung, wenn sie in schlechten, d. h. unbiologischen Fetten gelöst sind. Z. B. das Benzpyren der Zigarette verliert diese krebsbegünstigende Auswirkung, wenn gleichzeitig Leinöl gegeben wurde. (Wissenschaftliche Untersuchungen in den USA.) Die trans-Linolsäuren gehören zu diesen unbiologischen Fettsäuren. Eine Fülle von wissenschaftlichen Arbeiten darüber liegt vor. In meiner Formulierung: *Krebs, ein Fettproblem*, von mir benutzt seit 1954, ist enthalten, daß der Fettstoffwechsel die Auswirkung aller Krebsnoxe beherrscht.

tion des Menschen nicht entsprechen. Die *Wellenlängen des Sonnenlichtes* sind richtig. Sie sind schöpfungsgemäß und, wie wissenschaftlich neu erkannt und bewiesen wurde, eine Hilfe für den Krebskranken. Die Erfahrung vieler Ärzte, der Krebskranke verträge die Sonne nicht, er müsse die Sonne meiden, beruht auf der Tatsache, daß dem Krebskranken diejenigen Öle fehlen, die als richtiges Resonanzsystem die Aufnahme, Speicherung und biologische Weiterleitung der Sonnenenergie sicherstellen; die so die Nutzbarmachung der Sonnenenergie, den biologischen Elektronentransport gewährleisten. Krebskranke, die entsprechend meiner Beratung den Fettstoffwechsel sanieren, erleben innerhalb von wenigen Tagen mit einem großen Glücksgefühl, mit großer Freude, wie herrlich sie die Sonne wieder verbringen können. In diesem Sinne, zur Wiederherstellung des gestörten und zerstörten biologischen Fettstoffwechsels beim Krebskranken, benutze ich Leinöl.

Gutes Leinöl, unverdorben, nicht ranzig, ist hier wichtig. Biologisch halte ich die Verabreichung dieses Leinöles in der leicht bekömmlichen Form, vergesellschaftet mit Quark, für wertvoll. Die Spurenelemente, die in der Leinsaart beim Aufbau des Leinöles und dessen späterer Aktivierung bei Wachstumsprozessen vorliegen, betrachte ich als wesentlich, auch für die Aktivierung des Leinöls im Fettstoffwechsel des Menschen. Daher wird gleichzeitig Linomel verabreicht. Das ist aufgebrochene Leinsaart, deren Schnittflächen sofort zum Schutze vor Oxydation mittels Honig bedeckt wurden. Beim Krebskranken sind zu dessen Hilfe

### *Probleme der Haltbarmachung*

Die *Raffination* ist eine Methode, die in zivilisierten Staaten, auch bei uns, benutzt wird. Das Öl soll „geschmacklos“ sein. Dabei wird viel zerstört im Öl, was besonders wertvoll ist. Ich will hier nicht im einzelnen und detailliert erörtern, mit welchen Methoden der Industrie was zerstört wird. Der Fachmann kann das nachlesen z. B. in der Fachzeitschrift „Fette und Seifen“.

Warum sollen Öle denn geschmacklos sein? Gerade Öle und Fette sind geeignet, *Aromastoffe*, die fettlöslich sind, aufzunehmen und wunderbar zu entfalten. Die Aromastoffe der Pflanzen, z. B. die ätherischen Öle, sind ja öllöslich. Bei der Fülle der herrlichen Gewürzkräuter, die uns heute zur Verfügung stehen aus tropischen Ländern, ist die Benutzung der „Vollöle“ zu Salaten oder Gemüsegerichten kein Problem mehr. Schon in alter Zeit war der Handel mit Gewürzen und Spezereien hochgeschätzt.

Die Kenntnis dieser wichtigen Bestandteile unserer Nahrung und deren richtige Benutzung hat die Hausfrau heute häufig den Fertigwarenherstellern überlassen. Durch Benutzung der guten Gewürze wird oft ein schlechtes konserviertes raffiniertes deformiertes Fett getarnt.

Gutes Fett aber muß nicht getarnt werden. Es betont die herrlichen Aromastoffe, weil ätherische Öle, fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, Vitamin E oder Karotine, wie im Safran und in Curry vorhanden, im chemisch

verwandten Öl gelöst erst richtig zur Entfaltung und Auswirkung gelangen.

Die Raffination der Pflanzenöle wird oft erforderlich, weil bereits bei ihrer Gewinnung anstelle der Kaltpressung die Extraktion der Ölsaat mittels Benzin und benzinähnlichen Produkten erfolgt. Diese für unsere Gesundheit schädlichen Resprodukte müssen dann wieder aus dem Öl als Lebensmittel entfernt werden. Dabei werden wertvolle Begleitstoffe der Öle, Lipoproteide, Vitamine und Elektronensysteme der hochungesättigten Fettsäuren, die ja lebensnotwendig sind für die Menschen, zerstört.

#### *Margarineherstellung*

Die Herstellung von Streichfetten als billiger Butterersatz veranlaßte Napoleon 1866–1869. Es wurden tierische Fette benutzt. Um 1900 gelang Norman die *Fettbärtung*, die Verwendung von pflanzlichen Ölen zur Margarineherstellung. Einerseits wurde die Ferthärtung aus biologischen Gründen äußerst fragwürdig. Diese Ferthärtung zerstört ja, wie sie auch immer wieder modifiziert wurde, die freie Energie an den elektronenreichen hochungesättigten Fettsäuren der essentiellen Öle als Lebensmittel. Über „Fette im Wirrwarr der Werbung“ veröffentlichte ich einen Rundfunkvortrag in meinem Buch „Der Tod des Tumors“, Bd. II „Die Dokumentation“. Dort wird die Fragwürdigkeit der Ferthärtung im einzelnen genauer charakterisiert. Es wird die Umordnung der Elektronensysteme von der cis- zur trans-Bindung erörtert.

gieleung für die elektromotorische Kraft aus den natürlichen noch ungesättigten Ölen erschwert. Wir geben Leinöl, besser löslich, besser bekömmlich, in Form der Mischungen von Quark mit Leinöl. In dieser Situation erscheint mir Leinöl wichtiger als weniger wirksame, weniger aktive Öle. Auch achten wir darauf, daß chemische Konservierungsmittel, z. B. Salpeter, in Wurstrwaren für die Aktivierung des bereits erlahmten Fetstoffwechsels hinderlich sind.

Die gesamten Verdauungsorgane, Magen, Leber, Darm, müssen erst allmählich gereinigt und umgestimmt werden.

Eines steht fest: Für die Wiederherstellung der Gesundheit beim Krebskranken, Rheumakranken, beim Zuckerkranken und beim drohenden Herzinfarkt ist die Anwendung des intensiv wirkenden hochungesättigten Leinöles in Form von Öl oder der *Streichfette neuen Stils, mit „Oleolux“* gekennzeichnet, hoch wichtig.

Diese neuen Streichfette nenne ich „Oleolux“, weil in ihnen das Öl in einer Form vorliegt, die das Licht (= Lux) der Sonnenenergie aufnimmt, speichert und diskontinuierlich, d. h. bei Bedarf zur frei verfügbaren Energie aktiviert und weiterleitet. Diese Energiezufuhr benötigt jeder Mensch. Diese benötigt der Krebskranke ganz besonders.

Der „Bestrahlung“ des Krebskranken lag zu Anfang eine zum Teil richtige Idee zugrunde: Dem Krebskranken fehlen die frei verfügbaren Elektronen. Man wähle jedoch die falschen Wellenlängen, die der Lebensfunk-

## V. Krebs ein Fettproblem

### *Krebs eine Energiekrise*

„Immer müde und matt“, so berichten mir seit Jahrzehnten Krebskranke über den Beginn ihrer Erkrankung. Wenn der Krebskranke selber berichtet, werden diese Zusammenhänge deutlich. Zuletzt, wenn die Krankheit, die Energielosigkeit, fortgeschritten ist, tritt mit einem plötzlichen Erwachen des Instinktes die Abneigung ein gegen falsche Fette, insbesondere in Wurstwaren.

Bei Beginn mit meiner Öl-Eiweiß-Kur werden die energiereichen, leicht bekömmlichen Zubereitungen mit Leinöl dann mit großem Appetit genossen.

Die umfassende Auswirkung bei den an Krebs erkrankten Personen ist eindeutig. Man erlebt zunächst die Wiederherstellung der Abbauprozesse im Darm, Unterleib, an Hoden, im Magen, in den oberen Hohlräumen. Auch die Verjüngung der Zellen erfolgt bald. Einzelheiten darüber finden Sie umfassend in den Patientenberichten, z. B. in dem Buche „Der Tod des Tumors“ Bd. II „Die Dokumentation“.

Hier in dieser Fettfibel erscheint es mir wichtig, darauf hinzuweisen: Bei den Krebskranken oder anderen „therapieresistenten“ Patienten ist zunächst die Ener-

Am Rande sei vermerkt: 1977 (siehe „Fette und Seifen“ Nr. 11/1977) erhielt Professor Kühnau die hohe Auszeichnung der „Norman-Medaille“. Bei dieser Gelegenheit wurde die Potenzierung von Ämtern und Einfluß in der Bundesärztekammer, im Bundesgesundheitsministerium und in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung u. a. deutlich. Die Rede von Professor Kühnau stellt ein Loblied dar auf die *Fetthärtung*. Diese festen streichbaren Fette und Öle in der Margarine heute enthalten Wasser. Der Einfluß von Wasser auf die hochungesättigten Fette bewirkt Zerstörung der Elektronen-anordnung in Ölen.

Im „Spiegel“ vom 23. 4. 1979 wird der potenzierte Einfluß von Professor Schettler deutlich. Er tritt für die Margarine ein. In Heft 1/Januar 1976 in „Fette und Seifen“ veröffentlichte Professor G. Schettler eine umfassende Arbeit: „Neue Ergebnisse der klinischen Fettstoffwechselforschung“. Die Aussagen sind im Kern der Sache identisch mit dem, was ich erarbeitet und seit 25 Jahren veröffentlicht habe über die essentiellen Fettsäuren, den Wert der Lipoproteide, den Nachweis dieser Stoffe im Stoffwechsel des Menschen bei Gesundheit und Krankheit. Es besteht ein Unterschied: Professor Schettler schreibt nicht, ob diese so wichtigen hochungesättigten Fette und Lipide als Energiequelle auch in dem zu Margarine verarbeiteten Produkt enthalten sind.

Hierzu habe ich Bedenken aufgrund meiner wissenschaftlichen Erkenntnisse als frühere Obergutachterin für Fette im Staatsdienst.

### *Der neue Weg*

Schon 1952 wies ich aus diesem Grunde einen neuen Weg, die hochungesättigten lebensnotwendigen elektronenreichen Öle auch in streichbarer Form zur Verfügung zu haben für den Menschen heute und bei uns. Als Öl sind diese Vollöle nur sehr begrenzt haltbar. Die Form, wie ich streichbare Fette wasserfrei herstellen ließ, gewährleistet die Erhaltung des großen Komplexes der biologisch wertvollen Begleitstoffe, der Lipoproteide, der fettlöslichen Vitamine A, Vitamin E und D und der Lecithine, der Phosphorverbindungen mit den hochungesättigten Fettsäuren.

Auch die essentiellen, hochungesättigten Fettsäuren mit ihrer freibeweglichen Energie in den cis-Elektronensystemen werden auf diesem Wege nur geschützt nicht zerstört. Die neuen Fette sind wasserfrei. Die hochungesättigten Öle sind halbar, wie es für handelsübliche Ware vorgeschrieben und notwendig ist. Sie haben ihre Funktionen erhalten – einmal in den menschlichen Organismus gelangt –, die Sauerstoffaufnahme, die Zellatmung anzuregen und den Energiegewinn aus der Fettnahrung zu begünstigen.

Der Weg, wie dies erfolgte, soll hier nun mitgeteilt werden für den Verbraucher. Auch Hotels können ihn benutzen. Die firmenmäßige Benutzung wäre – wie dies allgemein üblich ist – von der Zahlung für die Benutzung meiner Patentrechte abhängig.

Die Idee, die diesem neuen Wege zugrunde liegt, ist wie folgt: Die elektronenreichen hochungesättigten Fettsäuren

man durch ein Haarsieb dieses so behandelte Kokosfett in vorgekühltes frisches kaltpressiertes Leinöl. (Etwa im Kätefach des Kühlschranks gekühlt, während man das Kokosfett heiß behandelte). Verrühren und kalstellen. Dieses Fett, als Schmalz benutzt, als Brotaufstrich und zu warmen Speisen, schmeckt hervorragend, eventuelle Zugabe von etwas Salz.

Geben Sie dieses so hergestellte energiereiche Fett zur Auswahl neben anderen handelsüblichen Produkten auf Brot. Verteilen Sie die zu prüfenden Fette jeweils auf eine andere Scheibe Brot. Beobachten Sie nun Kinder, Hunde, Vögel. Was diese wählen, wählen auch Sie. Nun wissen Sie, welches Fett auch Sie meiden sollten und was Sie als Lebensmittel essen sollen.

Das Wohlbefinden bestätigt dann sehr schnell die bessere Energiebilanz im ganzen Körper, im Gehirn, in Nerven, bei der Atmung, in Leber, Galle, Darm und Blase. Aufbau und Abbau von Zellen und Ausscheidungsprodukten treten nun besser in Funktion. Die bessere Energiebilanz verleiht Spannkraft und Lebensfreude.

liche Abbau, die Elektronenwanderung zum Ausgleich der Dipolarität, selbst im Eis, ist auch wissenschaftlich bewiesen.

Zur Zeit verlangen Menschen und Tiere nach immer mehr Fett, weil die Energie, die elektromotorische Kraft der Öle, fehlt. Aus diesem Grunde nehmen dann Tiere und Menschen immer mehr Fett zu sich. Die Mahnung, weniger Fett zu essen, stellt keine Hilfe dar. Sie ist im Grunde unrichtig. Der Mensch benötigt eine bessere Qualität in der Fettnahrung als Lebensmittel. Wir brauchen wieder wahre Fette als Lebensmittel, um den Bedarf an lebensgerechten, den „lebensnotwendigen“ Fetten zu decken.

Wie in den Jahren der Inflation um 1920 die Jagd nach Geld groß war, je stärker das Geld entwertet war, so verlangt der Mensch heute nach mehr Fett. Im Grunde sucht der menschliche Organismus heute nach guten Ölen als Energielieferant. Heute ist hier die Beachtung der Qualität der Öle wichtig. Der Instinkt leitet hier und heute Kinder, Hunde und Vögel richtig.

Machen Sie einen Versuch!

Versuch:

Lassen Sie Kokosfett aus mit Zwiebeln. Man nehme:  
250 g Kokosfett

100 g Zwiebeln geviertelt  
ca. 100 g Äpfel geviertelt.

Kokosfett wird mit diesen Zutaten kurz bis zur beginnenden Bräunung der Zwiebeln erhitzt. Nun gießt

ren sind in der freien Energie elektrisch negativ überschüssig geladen. Die schwefelhaltigen Eiweißverbindungen, z. B. in Zwiebeln, im Pfeffer, Paprika, auch im Hafer, Buchweizen und in Nüssen, sind in der Lage, die negative Ladung der hochungesättigten Fettsäuren zu beschützen, wenn die positiv geladenen Eiweißträger mit dem gesättigten in der freien Ladung neutralen Kokosfett erhitzt werden. Dann gibt man diese so aktivierten positiven Ladungsträger, etwa Zwiebeln im Kokosfett erhitzt, durch ein Haarsieb in vorgekühltes Leinöl, Mohnöl, Sojaöl usw. und läßt dies zum streichfähigen Fett erkalten.

Beispiele:

Eine Platte Kokosfett (250 g) wird erhitzt mit ca. 100 g Zwiebeln oder 50 g Walnüssen oder 50 g grobkörnigen Haferflocken oder 50 g ganzem Buchweizen. Man erhitzt *bis zur beginnenden Bräunung* dieser Ingredienzien. Auf keinen Fall überhitzen bis zur Verbrennung der Eiweißträger Zwiebel, Haferflocken, Nüsse usw. (geröstete Erdnüsse sind unzuweckmäßig).

Sofort gießt man durch ein Haarsieb das so vorbereitete Kokosfett z. B. in vorgekühltes Leinöl (125 ccm). Man rührt um und stellt sofort im Kühlschrank oder im Kühlfach kalt. Diese Fette sind nun von hervorragendem Wert. Sie sollen bei der Verwendung als Brotaufstrich oder zur Verwendung zur Mittagmahlzeit nicht erhitzt werden. Diese Erhitzung würde die hochungesättigten Bindungen im Leinöl schädigen. Vor 25 Jahren wurde das Diäsan derart hergestellt, nach meinen Anweisungen.

Ich hoffe, daß diese meine Anweisungen heute beachtet werden. Die Margarine-Fertindustrie hat sich prinzipiell der Benutzung dieses neuen Weges verschlossen. Vermutlich war sie zur Neuinvestition für den Maschinenpark nicht bereit. Ich biete daher dem Verbraucher an, sich diese wertvollen Fette selber herzustellen.

*Für unsere Kinder:*

Man erhitze eine Platte Kokosfett (gleich 250 g) mit Haferflocken (ca. 100 g) bis zur beginnenden Bräunung. An Haferflocken wählt man großkörnige Sorten, etwa „Kernige“. Man gießt nach dem Erhitzen das Kokosfett durch ein Haarsieb in eine Schüssel und gibt sofort in das heiße Kokosfett 50 g Schokoladenmasse ungesüßt. Nach dem Schmelzen sofort mit den 125 g Leinöl, kaltgestellt, verrühren. Nun fügt man einen Eßlöffel Honig hinzu, rührt um und stellt kalt. Nach dem Erkalten erneut verrühren. Dieses Fett wird von Kindern gerne als Brotaufstrich benutzt. Dieser Brotaufstrich ist gesund für unsere Kinder.

Man kann weitere Variationen schaffen, indem man weiße Schokolade (Kakaobutter) verwendet. Eine Fülle von Variationen ist nun möglich, indem man ätherische Öle als Naturprodukte (z. B. Vanille flüssig und/oder Himbeeröl, Orangenöl, Kirschöl usw.) hinzufügt. Diese Naturprodukte erhalten Sie im Reformhaus.

*Für die eilige Hausfrau, für die Schnellküche:*

Erhitzen Sie eine Platte Kokosfett (gleich 250 g) mit einer gewürtelten Zwiebel und einer Packung getrock-

Fette, besonders von unrichtig gemästeten Tieren, sind verbrauchte Fette, ohne Reserven für die Aufbesserung der Energiebilanz.

Viele Öle, von Natur aus reich an den hochungesättigten Fetten, sind zum Zwecke der „Halbarmmachung“ erhitzt, chemisch konserviert mit „Antioxydantien“ oder sie sind durch falsches Lagern bereits ranzig, verdorben. Die frei verfügbare Energie, so wichtig für die Energiebilanz beim Menschen, ist durch Sauerstoffaufnahme oder in der Vergesellschaftung mit Wasser abgebaut, verbraucht.

Auch in der Tiefkühltruhe wird diese elektronische Energie der hochungesättigten Fettsäuren, für den Lebensprozeß sonst frei verfügbar, allmählich abgebaut. Sie können dieses beobachten bei den hochungesättigten Fettsäuren von Fischprodukten und deren wertvollen Aromastoffen, z. B. bei Langusten, Langustinos, Scampis und Tiefseegarnelen werden diese allmählich im Geschmack und in der biologischen Auswirkung entwertet.

Im Delikatessenversand, z. B. bei einem namhaften Delikatessenversandhaus in Bremerhaven, weiß man dies ganz genau. Man setzt sich ein für die kurzfristige Lagerung selbst im tiefgekühlten Zustand bei den hochwertigen Delikatessen, z. B. bei Frischfisch, bei Krustentieren usw.

Die Tiefkühltruhe ist kein Hindernis für den allmählichen Abbau der freien Energie aus der elektromotorischen Kraft der hochungesättigten Fette. Dieser allmäh-

Diese geballte Energiereserve, gespeichert in den „Öltanks der Samen“, benötigt der Mensch als Energiequelle für die gesamte Lebensfunktion.

Die Lebensfunktion, alles Wachstum im lebenden Organismus des Menschen, bedarf dieser elektromotorischen Kraft aus den Samenölen, der gespeicherten Sonnenenergie, zum Neubau der Zellen und zum Abbau alter Zellen. Diese Innovation (Erneuerung) im lebenden Organismus ist zur Erhaltung der Qualität der Lebensprozesse erforderlich. Dieser ständige Neuaufbau neben dem Abbau des Alten ist abhängig von der positiven Energiebilanz, der freien Energie aus den Photonen der Sonnenenergie, gespeichert und stets neu aktivierbar in Samenölen. Diese stellen das stets aktivierbare Bankkonto dar im Haushalt des Stoffwechsels.

Ein Bankkonto kann in der Bilanz auch die sogenannten „roten Zahlen“ aufweisen. Das Konto kann überzogen werden.

Auch im Lebensprozeß ist in der Energiebilanz ein Überziehen des Kontos möglich. Dies darf kein Dauerzustand werden. Wenn im Alltag permanent anstelle der energiereichen Öle mit der freiverfügbaren Energie Fette als Lebensmittel benutzt werden, denen diese „Fotolelemente des Lebens“ fehlen, so ist dies vergleichbar mit einem Unternehmen, das ständig Inflationsgeld oder ungedeckte Schecks in Zahlung nimmt. Die Energiereserve dieses Unternehmens wird aufgebraucht.

Gehärtete Fette haben diese frei verfügbare Energie zur Sauerstoffaufnahme nicht mehr. Auch viele tierische

ner Pilze (ca. 50 g) bis zur beginnenden Bräunung der Zwiebel. Die Zwiebel nun vollständig herausnehmen. Kokosfett mit den erhitzten, getrockneten Pilzen in einem Rührgerät zerschlagen und sofort in vorgekühltes Leinöl gießen, kaltstellen. Es darf kein Wasser von der Zwiebel in das Leinöl gelangen. Wenn Sie nun ein wenig Salz und etwas Fondor hinzufügen, haben Sie einen ausgezeichneten Zusatz bereit etwa zu Suppen, Saucen, zum Gemüse, zu Reis usw. Bei der Fülle der zur Zeit angebotenen getrockneten chinesischen Pilze von hervorragender Qualität können Sie so auf fragwürdige Fette in Fertigsuppen verzichten.

Beim Braten und anderem Erhitzen ist die Verwendung von Kokosfett oder Butter zweckmäßig. Nähere Anweisungen dazu finden sich in meinem Kochbuch „Krebs ein Fettproblem“.

#### *Andere Streichfette:*

Butter ist nach meiner Überzeugung besser als jede Margarine. Dabei ist zu bedenken: Die vorstehend geschilderten wasserfreien Fette mit hochungesättigten Ölen sowie Diäsen stellen definitionsgemäß und betreffend Wertung keine Margarine dar.

Butter besteht vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren, aus kurzkettigen Fettsäuren, die leichter abbaubar und bekömmlich sind als langkettige gehärtete Fette. Es war keine gute Wirtschaftspolitik, die Butter im Butterberg alt werden zu lassen und diese dann billig abzugeben an die Sowjetunion, während bei uns die Margarine von Ärzten wärmstens empfohlen wurde.

*Margarine selbst gemacht:* In den meisten Haushalten befinden sich heute Rührgeräte. Wenn man die vorstehend beschriebenen wasserfreien Fette herstellt unter Verwendung des weniger empfindlichen *Oliveoiles* anstelle von Leinöl, Mohnöl, unraffiniertem Sonnenblumenöl, so kann man dann auch mit einem Rührgerät in dieses wasserfreie Fett in geschmolzenem Zustand noch 20 Prozent Flüssigkeit einrühren, etwa Milch oder Buttermilch oder Joghurt oder Kefir oder auch Mineralwasser. Im Kühlschrank aufgehoben, kann man diese selbsthergestellte Margarine 8 bis 14 Tage ohne Bedenken benutzen.

Bei Verwendung der Fette mit den lebensnotwendigen *hochungesättigten Fettsäuren*, der doppelt ungesättigten Öle, ist die Lagerung mit der engen Berührung mit Wasser nicht zu empfehlen. Dies ist mein Rat. Für die Benutzung in der Küche finden Sie weitere Ratschläge in meinem Kochbuch „Krebs ein Fettpfandem“ aus dem Jahre 1954.

Die Margarinesorten des Handels haben in der Zwischenzeit sehr oft ihren Gehalt, ihren Wert durch Änderung der Fabrikationsmethoden gewechselt. Nach meiner Überzeugung sind die heute und bei uns im Handel befindlichen Margarineprodukte nicht zu empfehlen. Dieser meiner Überzeugung gebe ich klaren Ausdruck, obwohl ein Riesen-Konzern mit einer ungeheuren Macht auch an Kapital die Margarine-Produkte in Deutschland noch als mit hohem Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren über Ärzte empfehlen läßt.

#### IV. Die Energiebilanz

In der Natur finden wir die Arbeitsteilung vor, im Organismus von Pflanze und Tier. Im Blatt wird unter Benutzung der Sonnenenergie stofflich Energie gespeichert und auch weitergeleitet zu Energiereserven. Die Fett-Eiweiß-Assoziation, die Lipoproteide, sind löslich im Bereich zwischen Wasser und Öl, in ätherischen Ölen und in Schleimstoffen.

Sie sind besonders geeignet, eine Brücke zu bilden für den Transfer von Elektronen. Sie leiten auch in der Pflanze aufgebaute fettähnliche Substanzen (Lipoide) zur Lagerung als Energiereserven, zum „Öhank“ in Samen.

Hier ist die leicht aktivierbare Energie auf engstem Raume gespeichert, bis im Frühjahr durch Licht und Feuchtigkeit diese gespeicherte Energie wieder aktiviert werden kann für die mannigfaltigen Aufbauprozesse: Wachstum, Substranzaufbau und Ausbildung der differenzierten Zellen mit den unterschiedlichen Aufgaben, ihren Membranbildungen zum äußeren Abschluß der Zellen und Organismen, aber auch zur Regelung der internen Aufgaben, Sekretionen, Stofftransport. Alles ist abhängig von der elektromotorischen Kraft, gespeichert in den Elektronen der hochungesättigten Fettsäuren, z. B. in und an Membranen.