

*Lasst das Fett weg, dann geht der Speck weg!*

## Vom Fett

Es ist ein offenes Geheimnis, dass Fett den Weg zur Rundlichkeit polstert, Umso geheimnisvoller mutet es an, dass trotz spartanischer Fettentsagung ständig mit den Pfunden gekämpft wird, während so mancher mit Sahne und dick geschmiertem Butter-Vollkornbrot seiner Unförmigkeit erfolgreich zu Leibe rückt.

Wo steckt der Denkfehler? Man vergaß, zu unterscheiden, dass es zweierlei Fette gibt — Fette mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

Die gesättigten sind — banal gesagt — satt, gehen also keine weiteren Verbindungen ein. Mit solchen Fetten kann unser Körper nichts Sinnvolles anfangen, denn sie gehen keine chemischen Reaktionen mehr ein. Er schiebt sie ins Gewebe und in die Innenwände der Blutgefäße ab.

Im Gegensatz dazu können wir von den ungesättigten, also noch lebendig-aktiven Fettsäuren nur Lobenswertes berichten. Sie gehen im Körper sinnvolle Verbindungen ein (meist mit Eiweißstoffen) und sind somit für den reibungslosen Ablauf des inneren Stoffwechsels zuständig — der auch die unbeliebten Fettpölsterchen abtransportiert.

Daneben sind sie Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die wie ihr Name schon sagt, sich nur in Fett lösen und nur dann vom Körper ausgewertet werden können.

Das ist auch das Geheimnis der Öl-Eiweiß-Kost von *Dr. Johanna Budwig*, denn durch die ungesättigten Fettsäuren wird die Zellatmung aktiviert, was der Entwicklung von Krebszellen entgegenwirkt.

Fett ist ein wichtiger Energiespender, und Sie dürfen es getrost essen, sofern es das richtige ist. Fettarme Nahrung ist demnach Mangelkost, die dem Körper Wichtiges vorenthält.

Richtig sind prinzipiell alle ungesättigten und hochungesättigten Fettsäuren in Form von Butter aus nichtpasteurisiertem Rahm, kaltgepressten Ölen und allen ölhaltigen Früchten, Nüssen und Samen.

Fette sind umso verdaulicher, je mehr sich ihre Schmelzpunkte der Körpertemperatur nähern. So steht an erster Stelle Olivenöl, gefolgt von Butter, die ebenfalls bei 37°C zu schmelzen beginnt. Nüsse sind außerordentlich wertvolle Nahrungsmittel, da ihr Fett nicht isoliert wie beim Öl, sondern in seiner natürlichen Ganzheit mit Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralien genossen wird.

Bei Nüssen und Ölsaaten ist zu beachten, dass diese frisch gehackt oder gemahlen werden, da ihr Fett hochempfindlich ist und augenblicklich oxydiert, sobald es aufgeschlossen wird. Je kürzer die Zeit an der Luft, desto größer die Chance, die wertvollen Inhaltstoffe unversehrt dem Körper anzubieten. — Wer es ganz genau nimmt, »mahlt« Nüsse und Ölsaaten erst im Mund und gewinnt so das beste Fett der Welt.

## Inhaltsstoffe von Nüssen und Ölsaaten

<b>Erdnuss</b>	40% Fett, 30% Eiweiß, schwer verdaulich, stark säureüberschüssig — wir verwenden sie fast überhaupt nicht.
<b>Haselnuss</b>	Fettgehalt 60%, Eiweiß 15%, außerdem reich an Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen, leicht basenüberschüssig.
<b>Kastanien</b>	3% Fett, 4% Eiweiß, basenüberschüssig.
<b>Kokosnuss</b>	35% Fett, 4% Eiweiß, viele Mineralstoffe, Vitamine der B-Gruppe und etwas Vitamin E, basenüberschüssig.
<b>Kürbiskerne</b>	45% hochwertiges Fett, 32% Eiweiß, Vitamin E, viel Kieselsäure und Zink, Vitamin B1 und E, hervorragende Heilwirkung bei Blasen- und Prostata-Leiden.
<b>Leinsamen</b>	20% Eiweiß, 35% Linolsäure, sehr viel Vitamin E, Mineralstoffe und Spurenelemente, basenbildend.
<b>Mandel (süß)</b>	54% Fett, davon 95% hochungesättigte Fettsäuren, 21% Eiweiß, außerdem Vitamin 8-Komplex, Vitamin E und Provitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Magnesium, basenüberschüssig, wirkt positiv auf die Blutbildung und Zellerneuerung.
<b>Pinienkerne</b>	50% Fett, 30% Eiweiß, reichlich Kalk, Lecithin, Vitamine der B-Gruppe, basenüberschüssig.
<b>Pistazien</b>	50% Fett, 20% Eiweiß, basenüberschüssig.
<b>Sesam</b>	20% Eiweiß, 42% Linolsäure, sehr viel Kalzium, Eisen, Magnesium, Kieselsäure, Kupfer, Chrom, Nickel, Vitamin E und B, basenbildend, hoher Lecithinanteil.
<b>Sonnenblumenkerne</b>	50% Fett, 30% Eiweiß, Mineralstoffe reichlich, Vitamine A, B, E, K und Lecithin — besonders hoch der Anteil an hochgesättigten Fettsäuren (50%), basenüberschüssig.
<b>Walnuss</b>	Fettgehalt 60%, 15% Eiweiß, Magnesium, Kalium, Schwefel, Phosphor, die Vitamine A, B, E und viel Lecithin als Nervenbaumittel, leicht säureüberschüssig; keine geschwefelten Nüsse kaufen, die schwefelige Säure wirkt Vitamin B- und Ferment zerstörend.