

## **Ernährungsforscherin Dr. Johanna Budwig wäre am 30. September 100 Jahre alt geworden: Budwig-Stiftung stellt neues Buch 'Die Omega-3-Antwort' vor.**

Pressemitteilung von: **Pressebüro Typemania GmbH**

Datum: **15.09.2008 – 15:20 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**

(fair-NEWS) – Können Fette gesund sein? Und ob – wenn es sich nur um die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fette handelt. Dr. Johanna Budwig gilt als Pionierin der Fettforschung und als unermüdete Befürworterin der Omega-3-Fette. Am 30. September wäre die ehrgeizige Wissenschaftlerin 100 Jahre alt geworden. Die offizielle Dr. Johanna-Budwig-Stiftung stellt passend zum Jahrhundertgeburtstag das neue Sachbuch "Die Omega-3-Antwort" vor – und freut sich, dass US-Gouverneur Arnold Schwarzenegger Budwigs Erkenntnisse inzwischen sogar in Gesetzesform presst.

Die 1908 geborene Dr. Johanna Budwig war Zeit ihres Lebens eine Getriebene, die ihr ganzes Sein kompromisslos und gegen alle gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Hindernisse ganz in den Dienst der Wissenschaft gestellt hat. Unermüdet forschte sie in einem Fachgebiet, das ganz bestimmt keine große Lobby hatte – sie widmete sich den Fetten. Als erste Wissenschaftlerin konnte sie so 1950 den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren nachweisen.

Insbesondere die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren waren für Budwig ein äußerst interessantes Forschungsgebiet. Diese Fette kommen etwa in vielen Kaltwasserfischen vor. Die Inuits und andere Naturvölker, die sich intensiv von diesen Fischen ernähren, haben eine deutlich reduzierte Rate an Herzkrankheiten zu verzeichnen. Die wissenschaftliche Schlussfolgerung: Die an Omega-3-Fettsäuren reichen Fette aus den Fischen wirken nicht belastend auf den menschlichen Körper, sondern ganz im Gegenteil gesundheitsfördernd.

Die Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Aufbau der Zellmembranen und für zahlreiche biochemische Vorgänge in der Zelle. Ohne bekannte Nebenwirkungen wirken diese speziellen Fette koronaren Herzkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes mellitus und Schlaganfällen entgegen. Sie helfen sogar bei Depressionen und sind für Schwangere und stillende Mütter besonders wichtig, da sie einen höheren Omega-3-Bedarf haben. Dr. Johanna Budwig stellte sich ganz in den Dienst der ungesättigten Fettsäuren und stellt als wohl erste Wissenschaftlerin ein Kochbuch mit Rezepten einer eigenen Omega-3-Eiweiß-Diät zusammen, das von der Budwig-Gesellschaft im Handel angeboten wird: "Essen als wahre Hilfe" (29,90 Euro, [www.dr-johanna-budwig.de/index.php/cat/c12\\_Buecher.html](http://www.dr-johanna-budwig.de/index.php/cat/c12_Buecher.html)). Dabei erkennt die Forscherin das Leinöl als die perfekte Omega-3-Fettsäuren-Quelle: "Mir ist kein Fett bekannt geworden, das die außergewöhnlich günstige, intensive Wirkung des Leinöls erreicht."

**Dr. Johanna Budwig: Im Kampf gegen die Transfette**

Budwig verschrieb sich aber nicht nur der Lobby-Arbeit für das Omega-3-Fett, sondern auch dem Kampf gegen die so genannten Transfette. Das sind speziell gehärtete Fette, die sehr lange haltbar sind und die der Körper nicht optimal verarbeiten kann. Sie finden sich in vielen Nahrungsmitteln der Fast-Food-Industrie. In dem Maße, wie die Omega-3-Fette positiv auf den

Körper wirken, sorgen Transfette für eine Verschlimmerung des gesundheitlichen Allgemeinzustands.

Immerhin werden Budwigs Erkenntnisse langsam nicht nur anerkannt, sondern auch aktiv umgesetzt. So hat US-Gouverneur Arnold Schwarzenegger gerade ein neues Gesetz unterschrieben, das den Einsatz der Transfette ab 2010 in allen Restaurants von Kalifornien verbietet ([www.n-tv.de/999658.html](http://www.n-tv.de/999658.html)). Und das ist sicherlich erst der Anfang.

Neues Buch der Dr. Johanna-Budwig-Stiftung: Die Omega-3-Antwort

Am 30. September 2008 wäre die 2003 verstorbene Dr. Johanna Budwig 100 Jahre alt geworden. Dieser Jahrestag ist es wert, sich noch einmal intensiv mit den Omega-3-Fettsäuren zu beschäftigen.

Dr. Armin Grunewald ist der Neffe der verstorbenen Wissenschaftlerin und als wissenschaftlicher Leiter der Dr. Johanna-Budwig-Stiftung ein intimer Kenner ihres Gedankengutes. Er sieht es mit als seine Aufgabe an, das Erbe seiner Tante zu festigen: "Ich sehe dringenden Informationsbedarf, gerade vor dem Hintergrund, dass wir in den Industrienationen eine dramatische Unterversorgung an Omega-3 zu beklagen haben.

Fast ist es doch so wie damals mit dem Skorbut, der häufigsten Todesursache bei den Seeleuten im Mittelalter. Erst 1754 konnte der britische Schiffsarzt James Lind zeigen, dass Vitamin C gegen Skorbut half. Doch die Erkenntnisse setzten sich nur langsam durch: Vitamin C war noch viel zu unbekannt. Was wäre, wenn wir das Millenium-Defizit an Omega-3 ganz einfach stoppen könnten??

Passend zum 100.sten Geburtstag der Fettpionierin hat die Dr. Armin Grunewald Stiftung einem kleinen Team von Biologen und Wissenschaftlern den Auftrag gegeben, das Buch "Die Omega-3-Antwort" speziell über die Omega-3-Fettsäuren zu schreiben. Unter der Leitung des Wissenschaftlers Dr. Michael Hümpel haben sich die Fettsäureexperten in das Thema eingelesen und ein Buch vorgelegt, das sehr anschaulich und allgemeinverständlich aufzeigt, wo Omega-3-Fettsäuren in der Natur vorkommen, welchem Zweck sie dort dienen und warum es am Ende ausgerechnet das Leinöl ist, das als perfekter Speicher von Omega-3-Fettsäuren am einfachsten zu handhaben ist. Das Arme-Leute-Essen Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl, das es früher so oft in der Kriegsgeneration zu essen gab, gilt demnach nun plötzlich wieder als Gesundheits-Booster Nummer 1. (4700 Zeichen, zum kostenlosen Abdruck freigegeben)

Dr. Johanna Budwig Stiftung: [www.budwig-stiftung.de/](http://www.budwig-stiftung.de/)

Homepage Dr. Johanna Budwig: [www.dr-johanna-budwig.de/](http://www.dr-johanna-budwig.de/)

W i s s e n s w e r t e s ü b e r D r . B u d w i g :  
[www.dr-johanna-budwig.de/wissenswertes/dr-johanna-budwig.html](http://www.dr-johanna-budwig.de/wissenswertes/dr-johanna-budwig.html)

Weiterführende Kontaktdaten

Informationen zum verantwortlichen Unternehmen:

Dr. Johanna Budwig Stiftung, Bloherfelder Straße 39, 26129 Oldenburg

Ansprechpartner für die Presse: Helmut Jordan

Tel: 0441 / 973 78 78

E-Mail: [info@budwig-stiftung.de](mailto:info@budwig-stiftung.de)

Web: [www.budwig-stiftung.de/](http://www.budwig-stiftung.de/)

· Homepage: [www.itpressearbeit.de](http://www.itpressearbeit.de)

#### · **Kontakt**

Pressebüro Typemania GmbH

Werdener Str. 10

14612 Falkensee

Deutschland

Telefon: 03322-50 08-0

• **Pressekontakt**

Journalisten wenden sich bitte an die aussendende Agentur:

Pressebüro Typemania GmbH

Carsten Scheibe (GF), Werdener Str. 10, 14612 Falkensee

Tel: 03322-50 08-0

Fax: 03322-50 08-66

E-Mail: [info@itpressearbeit.de](mailto:info@itpressearbeit.de)

Internet: <http://www.itpressearbeit.de/>

HRB: 18511 P (Amtsgericht Potsdam)

---

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/tokp>