

Ghee - Geklärte Butter - ist gesund - Goldenes Elixier.

Eine fettreiche und kohlenhydratarme Kost verhütet viele Krankheiten und ist gegen Alzheimer und Demenz hilfreich" David Perlmutter, Neurologe

Was ist Ghee?

Ghee wird auch als Butterschmalz; Butterreinfett oder geklärte Butter bezeichnet – einfach deshalb, weil Ghee im Gegensatz zur normalen Butter weder Eiweiß noch Milchzucker und auch kaum Wasser enthält. Ghee ist Lebensmittel und Medizin in einem.

Im Vergleich zur Butter hat Ghee interessante Vorteile.

Ghee besteht also zu fast **100 Prozent aus reinem Fett**. (Butter hingegen besteht nur zu 80 Prozent aus Fett.) Alle übrigen Butterbestandteile werden bei der Herstellung des Ghee entfernt. Die Butter wird solange geköchelt, bis sich alle nicht absolut reinen Bestandteile abgesetzt haben. Danach wird diese ölförmige Masse passiert. Ghee ist bei richtiger Einnahme in der Lage, auch Jahrzehnte alte **fettlösliche Gifte – in denen Schwermetalle, Holzschutzmittel und Gifte enthalten sein können, zu mobilisieren und zur Ausscheidung** in den Magen-Darm-Kanal zu führen. (Danach werden dieselben mittels Rizinusöl oder einem anderen Mittel aus dem Magen-Darm-Kanal ausgeleitet.)

Beim "auslassen der Butter" oder "klären" erhält Ghee ganz neue Eigenschaften, nämlich jene, die es von der Butter unterscheidet:

Die drei Vorteile von Ghee gegenüber Butter

- **Ghee ist hoch erhitzbar!** Ghee kann problemlos hoch erhitzt werden und somit auch zum scharf Anbraten oder Frittieren verwendet werden. (Bei Butter würde das Wasser in der Pfanne spritzen und das Eiweiß verbrennen.) Bis 190 Grad Celsius bleiben die Fettsäuren im Ghee stabil. Das bedeutet, dass die Fettsäuren nicht oxidieren, keine freien Radikale entstehen und daher auch im Körper keine oxidativen Prozesse stattfinden.
- **Ghee ist lange haltbar und leicht zu lagern!** Ghee ist im Gegensatz zur normalen Butter wesentlich länger haltbar, ja Ghee kann sogar über Wochen hinweg ungekühlt gelagert werden. Dieser Vorteil ergibt sich u. a. daraus, dass der Wassergehalt von Ghee fast bei null liegt und daher keine mikrobielle Belastung entstehen kann. (Butter sollte gekühlt gelagert werden, da sie andernfalls ranzig werden würde.)
- **Ghee kann von Menschen mit Lactoseintoleranz verzehrt werden!** Der Lactosegehalt von Ghee ist null, weshalb Ghee bei [Lactoseintoleranz](#) problemlos verzehrt werden kann. Allerdings vertragen auch viele Lactoseintolerante normale Butter. Ihr Lactosegehalt liegt zwar nicht bei null, ist aber sehr niedrig, so dass nur sehr empfindliche Lactoseintolerante auch auf Butter reagieren. Diese jedoch können dann auf Ghee zurückgreifen.

Fettsäuren und Vitamine in Ghee

Neben den überwiegend gesättigten Fettsäuren (60 Prozent) enthält Ghee auch etwa 30 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und etwa 5 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Zudem sind die fettlöslichen Vitamine A, D und E im Ghee enthalten. (In der Butter natürlich ebenfalls.)

Allerdings müsste man schon reichlich Ghee zu sich nehmen, damit dessen Vitamingehalt merklich zur Deckung des täglichen Vitalstoffbedarfs beitragen könnte.

So würden 100 g Ghee (pro Tag versteht sich) 30 Prozent des Vitamin-E-Tagesbedarfs decken und 10 Prozent des [Vitamin-D-Bedarfs](#).

Lediglich vom Vitamin A ist so viel enthalten, dass schon 20 g Ghee über 20 Prozent des Vitamin-A-Tagesbedarfs decken würden – jedoch nur, wenn die Butter, aus der das Ghee hergestellt wurde, auch Vitamin-A-reich war. Und das war sie nur, wenn sie aus der [Milch von Weidekühen](#) stammte.

Gesättigte Fettsäuren – Gut oder schlecht?

Wenn Ghee jedoch aus so einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren besteht, wie kann es dann gesund sein? Gesättigte Fettsäuren gelten schließlich in den Augen der meisten Menschen nach wie vor als die Bösewichte schlechthin und als die Verursacher von Herz-Kreislauf-Beschwerden inkl. Herzinfarkt und Schlaganfall.

Inzwischen weiß man, dass es ein Trugschluss war, gesättigte Fettsäuren zu verteufeln.

Eine Studie aus dem Jahr 2008, die im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde, zeigte, dass Menschen auf einer Low-Carb-Diät (kohlenhydratarm, aber reich an gesättigten Fettsäuren) die besseren [Cholesterinspiegel](#) hatten als Menschen, die fettarm, aber kohlenhydratreich aßen. Hier geschah also genau das Gegenteil von dem, was Experten seit Jahrzehnten predigen.

Beim Verzehr von Ghee kann man sich also getrost Sorgen um eine mögliche Verschlechterung des Cholesterinspiegels oder der Blutfettwerte sparen. Im Gegenteil, Ghee verbessert den Cholesterinspiegel: [Cholesterinspiegel senken mit Ghee](#)

Ghee – Die gesundheitlichen Wirkungen

Ghee hat – laut [Ayurveda](#) – noch sehr viel mehr gesundheitliche Eigenschaften. Wissenschaftlich bestätigt sind davon allerdings die wenigsten, doch spricht die Erfahrung der immerhin mindestens 5.000 Jahre alten ayurvedischen (alt-indischen) Heillehre für sich.

Menschen, die regelmäßig u. a. Ghee in den unterschiedlichsten Zubereitungen erhalten, bestätigen immer wieder dessen fantastische Wirkungen.

Bevor wir uns den tatsächlich wissenschaftlich untersuchten Ghee-Eigenschaften widmen, zunächst die vom Ayurveda beschriebenen Eigenschaften.

- **Ghee ist leicht verdaulich**, und zwar leichter verdaulich als Butter oder andere Fette und Öle.
- **Ghee wirkt entzündungshemmend**. Ghee zählt zu den ultimativen antientzündlich wirkenden Lebensmitteln.
- **Ghee für äußerliche medizinische und kosmetische Zwecke**: Ghee kann die Bildung von Narben und Blasen verhindern und die Wundheilung fördern. In der Gesichtspflege ist es zum Abschminken ebenso ideal anzuwenden wie zur Pflege gereizter und geröteter Haut.
- **Ghee gilt als Allheilmittel**, als das goldene Heilelixier, das für nahezu jede Problematik eingesetzt werden kann:

1. Zur Verjüngung der Haut
2. Zur Regeneration der Verdauungsfunktionen: Ghee kann das Verdauungsfeuer anheizen. Das Ergebnis ist eine bessere Verdauung und ein schnellerer Stoffwechsel.
3. Zur Stärkung der Abwehrkräfte
4. Zur Reinigung des Blutes
5. Zur Besserung des Schlafs: Abends auf die Fusssohlen aufgetragen soll Ghee einen ruhigen und gesunden Schlaf fördern
6. Zur Harmonisierung des Hormonhaushalts
7. Zur Verbesserung des Erinnerungsvermögens und gar zur Förderung der Intelligenz
8. Zur Regeneration des Magens bei Magengeschwüren und bei Darmentzündungen
9. Letztendlich sogar zur Verlängerung der Lebenszeit

Lesen Sie mehr unter:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ghee-heilwirkung-ia.html#ixzz3UTZylsre>

Ghee wird traditionell dadurch gewonnen, dass man Butter so lange erhitzt, bis sie zu einer goldenen Flüssigkeit geworden ist. Während dieses Vorgangs werden die geronnene Laktose und andere Feststoffe, die sich in der Milch befinden, ausgeschieden und entfernt. Meist wird dieses goldene Öl noch durch ein Tuch gefiltert. Auf diese Weise wird Ghee auch geeignet für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit.

Ghee wird hauptsächlich zum Kochen verwendet. Es verbessert den Geschmack des Essens, und verbessert die Nährstoffaufnahme.

Beachte auch Omega-3 Fettsäuren:

Omega-3-Öl ist äußerst wichtig und nützlich! genannt "Einstein Vitamin"
Omega-6 müssen wir reduzieren, davon haben wir zu viel und es fördert Entzündungen!

Omega-3 kann der Mensch nicht selbst herstellen - er muss es zuführen:

aus Meerestieren und Algen-fressenden Fischen! Omega-3 ist besonders wichtig für Gehirn, Augen, Aufbau der Zellen. Es ist ähnlich wichtig für uns wie Vitamin D.

Internet siehe auch:

http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" 300 Seiten; Verlag Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266 (Pflichtlektüre!) **Kokosöl ist hilfreich.**

Fife, Bruce "Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen" 238 Seiten; 2013; 978-3-86445-0532

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen" 2013; 228 Seiten

Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co" 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>

Die Wahrheit über gesättigte Fette <http://www.westonaprice.org/> <http://www.realmilk.com/>
<http://www.westonaprice.org/basics/dietary-guidelines> <http://www.milchlos.de/>

Kochbücher: <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

http://josef-stocker.de/ghee_butterschmalz.pdf