

Gerson C./ Walker M. Das Große Gerson Buch

Leseprobe

[Das Große Gerson Buch](#)

von [Gerson C./ Walker M.](#)

Herausgeber: MobiWell Verlag



<http://www.unimedica.de/b17572>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Nachdem Charlotte Gerson an der Gründung des Gerson Institute im kalifornischen Bonita mitgewirkt hatte, widmete sie sich der Verbreitung der Gerson-Therapie und machte sich daran weiterzugeben, was im Rahmen des Menüplans zur Krankheitsbekämpfung gegessen und was nicht gegessen werden darf. Mehr als ein halbes Jahrhundert war es her, dass ihr Vater niedergelegt hatte, wie sich chronische Degenerationskrankheiten mittels diätetischer Maßnahmen dauerhaft beheben lassen. Laut den ursprünglichen Anweisungen, die in Dr. Gersons 1958 veröffentlichtem Buch „A Cancer Therapy“ beschrieben werden, sollte sich ein Kranker, der nach der Gerson-Therapie vorgeht, an die im Folgenden aufgeführten Ernährungsvorgaben halten.

Nahrungsmittel, die in großen Mengen verzehrt werden dürfen

- Erlaubt sind alle Obstsorten, von denen die meisten frisch gegessen, einige dagegen auf die eine oder andere Art verarbeitet werden. Zudem frisch zubereitete Gemüsesäfte; Obstsalate; kalte Obstsuppen; Bananenbrei; geriebene Äpfel, Apfelmus und anderes Obst.
- Empfohlen werden vor allem Äpfel, Weintrauben, Kirschen, Mangos, Pfirsiche, Orangen, Aprikosen, Grapefruits, Bananen, Mandarinen, Birnen, Pflaumen, Melonen, Papayas, Sharonfrüchte und so weiter. Das Obst sollte keine Konserven- oder Tiefkühlware sein. Birnen und Pflaumen sind leichter verdaulich, wenn sie gedünstet werden.
- Erlaubt sind auch alle Gemüsesorten, die frisch zubereitet werden. Einige werden in ihrem eigenen Saft gedünstet, andere werden roh oder fein gerieben verzehrt, zum Beispiel Karotten, Blumenkohl und Sellerie. Man kann sie auch in Form von Gemüsesalaten und -suppen etc. zu sich nehmen. Tiefkühlgemüse ist nicht erlaubt.
- Kartoffeln werden vorzugsweise als Ofenkartoffeln gegessen, wobei das Innere der Ofenkartoffel mit fettfreiem Joghurt oder Suppe verstampft werden darf. Kartoffeln sollten niemals gebraten werden, dürfen aber in der Schale gekocht werden.

- Salate aus grünen Blattsalaten können mit Tomaten, Obst, Gemüse und anderen essbaren Pflanzen aus biologischem Anbau kombiniert werden.
- Ungesalzenes Brot darf Roggenvollkornmehl, sollte jedoch nur wenig Vollkornweizenmehl enthalten. Das Getreide sollte ebenfalls aus biologischem Anbau stammen.
- Buchweizenpfannkuchen und Kartoffelpuffer sind optional, ebenso wie brauner Zucker (aus getrocknetem Bio-Zuckerrohrsaft, zum Beispiel Sucanat), Honig, Ahornzucker und 100-prozentig reiner Ahornsirup. (Verwenden Sie bei der Zubereitung *keine* Fette und *kein* Backpulver.)
- Haferflocken dürfen in unbegrenzten Mengen verzehrt werden.
- Milchprodukte wie (beim Buttern entstandene, naturbelassene) Buttermilch, fettfreier, nicht aromatisierter Joghurt und fettfreier Hüttenkäse sind erlaubt. Nachdem das Gerson-Therapieprogramm zwei Jahre lang strikt befolgt wurde, dürfen selten oder beschränkt auf Feiertage geringe Mengen an Sahne und Eiskreme verzehrt werden. (Dr. Gerson sagte rundheraus: „Eiskreme ist ‚Gift‘ für Kinder.“)
- Wenn der Kranke genesen ist, was in einigen Fällen zwei Jahre oder länger dauern kann, dürfen zehn Prozent des Diätplans individuell aus Fleisch, Fisch, Eiern, Nüssen, Süßigkeiten, Kuchen oder was immer einem schmeckt zusammengestellt werden. (Wobei Sie im Hinterkopf behalten sollten, was wir in Kapitel 7 angesprochen haben: dass Dr. Gersons ursprüngliche Gewichtung an die unnatürlichen Methoden der heutigen Agrar- und Lebensmittelindustrie angepasst wurde.)
- In den ersten anderthalb Jahren der Gerson-Diät sollten Sie auf den Verzehr von Eiern, Fisch, Fleisch, Butter, Käse und Milch verzichten.
- Spirituosen, Wein und Bier sollten allenfalls in kleinsten Mengen konsumiert und durch frische Obstsäfte ersetzt werden.
- Kräutertees: Pfefferminze, Kamille, Lindenblüte, Orangenblüte und einige andere Sorten.
- Frische Gartenkräuter: darunter fallen Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Sellerie und auch ein wenig Meerrettich.
- Gemüse und Obst sollten im eigenen Saft gedünstet werden, damit die leicht wasserlöslichen Mineralien nicht verloren gehen. Aufgrund ihres Mineraliengehalts besonders empfohlen sind Karotten, Erbsen,

Tomaten, Brokkoli, Mangold, Spinat, Strauchbohnen, Rosenkohl, Artischocken, mit Äpfeln gekochte Rote Bete, Blumenkohl mit Tomaten, Rotkohl mit Äpfeln und Rosinen. Alles muss ohne Salz zubereitet werden.

Wer sich an den Gerson-Speiseplan hält, nimmt aufgrund der großen Saftmenge täglich zwischen 17 und 20 Pfund an pflanzlichen Nahrungsmitteln zu sich. Wie das möglich ist, wird durch unsere Ausführungen zur Safterstellung in Kapitel 9 nachvollziehbar.

Lebensmittel, die im Rahmen des Gerson-Menüplans verboten sind

Kochgeschirr aus Aluminium ist strengstens verboten, ebenso wie Mikrowellenherde, Schnellkochtöpfe und Dampfgarer.

Alle Speisen, die im Rahmen der Gerson-Diät verzehrt werden, müssen *ohne* Zugabe der verbotenen Lebensmittel aus folgenden Kategorien zubereitet werden:¹

Salz und Natrium

Salz und Natrium sind in jeder Form verboten. Darunter fallen Tafelsalz, Meersalz, Selleriesalz, Gemüsesalz, Tamari, Sojasoße, „Lite Salt“, Backpulver auf Natriumbicarbonat- oder einer anderen Natriumbasis, alles, was „Natrium“ im Namen trägt, sowie sämtliche Salzersatzstoffe. Auch der Hautkontakt mit Bittersalzen sollte vermieden werden. Kräutermischungen, die häufig unter Bezeichnungen wie „Kräuter statt Salz“ oder „Salzfrei würzen“ angeboten werden, dürfen in geringen Mengen verwendet werden, sofern die enthaltenen Kräuter erlaubt sind und weder Salz noch Salzersatzstoffe zugefügt wurden.

Öle und Fette

Öle und Fette sind ebenso verboten wie alle Speisen, die diese enthalten. Unter dieses Verbot fallen auch Maisöl, Olivenöl, Rapsöl und alle anderen Pflanzenöle mit Ausnahme von Leinöl, das ausdrücklich verordnet wird. Verboten sind zudem: Butter, Käse, Sahne und alle anderen Produkte, die Milchfett enthalten; alle tierischen Fette; sämtliche Margarinesorten und Brotaufstriche auf Ölbasis; Kokosnüsse und Avocados; alle gehärteten und teilweise gehärteten Öle; „Olean“, „Olestra“ und andere „Fettersatzstoffe“; Nussmus; sowie alle sonstigen Speisefettquellen. Ausgenommen sind Fette, die von Natur aus in den erlaubten Lebensmitteln enthalten sind.

Proteine und proteinreiche Nahrungsmittel

Proteine und proteinreiche Nahrungsmittel sind nicht erlaubt. Zu den in dieser Gruppe verbotenen Lebensmitteln gehören: sämtliche Fleischsorten, Meeresfrüchte und andere tierische Eiweiße; Nüsse und Samen; Produkte auf Basis von Soja oder anderen Hülsenfrüchten; alle Eiweißpulver und -nahrungsergänzungsmittel, darunter auch Pulver auf Gersten- oder Algenbasis, sofern nicht ausdrücklich zur Proteinergänzung verordnet.

Zusätzlich zu den oben genannten drei Kategorien gibt es noch bestimmte andere Nahrungsmittel, die ebenfalls „tabu“ sind, bis der Kranke vollständig genesen ist — in manchen Fällen auch danach noch.

Zu den „Tabu-Speisen“ gehören so gut wie alle abgepackten, gebrauchsfertigen Speisen („Fertiggerichte“), die tief gekühlt, eingedost, in Flaschen abgefüllt oder eingeschweißt angeboten werden. Aus gesundheitlichen Gründen muss darauf verzichtet werden. Auch Restaurantspeisen sind in den meisten Fällen *nicht* akzeptabel, da sie selten aus biologischem Anbau stammen und fast immer unter Zugabe von Salz, Fetten oder anderen Zusatzstoffen zubereitet werden, die nicht mit dem Gerson-Speiseplan vereinbar sind.

Zubereitung der Speisen des Gerson- Ernährungsprogramms

Da die Lebensmittel des Gerson-Ernährungsprogramms leicht verdaulich sind, sind für gewöhnlich größere und häufigere Portionen nötig. Essen Sie so viel von diesen Lebensmitteln, wie Sie können, auch nachts, sofern Sie Hunger verspüren. Die zu konsumierenden Nahrungsmittel umfassen frisches und gedünstetes Obst, Saft aus frischem Obst und Gemüse, frisches rohes oder gekochtes Gemüse und Blattgemüse, Salate, die spezielle Hippokrates-Suppe, Kartoffeln, Haferflocken, salzfreies Roggenbrot (nur eine oder zwei Scheiben pro Tag) und Kräutertee.

Gemüsezubereitung

Wir geben zu, dass die Mahlzeiten der Gerson-Therapie gemessen am Standard der meisten modernen Formen der Lebensmittelzubereitung als zerkocht gelten. Dr. Gerson vertrat die Meinung, dass Nahrungsmittel gut durchgekaut sein sollten, um sie weich, leicht zu kauen und leicht verdaulich zu machen, sodass dem geschwächten Verdauungssystem eine möglichst große Menge an weichem Material zugeführt wird, das Nährstoffe in der zugänglichsten Form enthält. Die weich gekochten Lebensmittel fungieren als Puffer für die beträchtliche Menge an Saft und rohen Speisen. Durch die moderne Zubereitungsmethode, bei der das Gemüse „al dente“ bleibt, sollen die Enzyme unversehrt bleiben. Das allerdings ist eine Fehlannahme, denn schon bei 60 Grad Celsius werden alle Enzyme zerstört. Bei der Gerson-Therapie werden Enzyme in großen Mengen durch Rohsäfte, Salate und Obst zugeführt.

Alle Lebensmittel müssen frisch zubereitet werden; eingeöste, in Flaschen abgefüllte, verpackte oder gefrorene Waren enthalten stets Zusatzstoffe und hemmen die Regeneration des Körpers. Den Speisen sollte nicht die geringste Menge an Salz, Sojasoße oder einer anderen Natriumquelle hinzugefügt werden. Sämtliche Salz enthaltende Fertigprodukte, beispielsweise die meisten Brotsorten, sollten gänzlich gemieden werden.

Es ist normal, dass man mit der Zeit den Appetit auf Essen von der immer gleichen weichen Konsistenz verliert. In der Anfangsphase der Behandlung werden die Patienten aufgefordert, große Mengen zu essen und die Speisen gut durchzugaren. Rohes Obst sowie Salate mit Sellerie, Frühlingszwiebeln und Radieschen liefern eine bissfeste Abwechslung zum weich gekochten Gemüse. Dr. Gerson war dagegen, dass Patienten von den angewandten Kochmethoden abweichen, doch wenn sich die Gesundheit eines Patienten verbessert hat, darf er einige Speisen gelegentlich auch al dente zubereiten. Da die Vertreter der Gerson-Therapie Nahrung als Medizin ansehen, sollte jede Abwandlung bei Diät oder Zubereitungsart zuvor mit einem geschulten Gerson-Therapeuten besprochen werden.

Gekochte Lebensmittel

Außer den unter „Verbotene Lebensmittel“ aufgeführten Sorten werden alle Gemüsearten empfohlen.

Gemüse sollte mit einem Minimum an Wasser oder Suppenfond (etwa zwei bis drei Esslöffel) bei geringer Hitze, aber oberhalb des Siedepunkts, gegart werden. Für gewöhnlich dauert dies auf der Herdplatte 50 bis 60 Minuten.

Um zu verhindern, dass das Gemüse anbrennt, sollten Sie eine Matte oder einen Ring aus Metall zwischen Kochplatte und Topf legen, damit die Hitze gleichmäßig verteilt wird. Das Gemüse kann auch in einer abgedeckten gläsernen Auflaufform im Backofen gegart werden; die Hitze im Backofen ist gleichmäßiger, was die Gefahr des Anbrennens mindert. Das verwendete Gefäß sollte stets einen passgenauen Deckel haben, um zu verhindern, dass Feuchtigkeit verloren geht. Ein Dampfkochtopf sollte nicht verwendet werden.

- Zwiebeln, Tomaten und Kürbisse enthalten viel Wasser und können daher im Allgemeinen ohne Zugabe von Flüssigkeit gekocht werden. Sie verleihen den Speisen mehr Aroma. Auch Sellerie eignet sich zum Würzen.



Gerson C./ Walker M.

[Das Große Gerson Buch](#)

Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten

612 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de