

Gerson / Bishop

Die Gerson-Therapie

Leseprobe

[Die Gerson-Therapie](#)

von [Gerson / Bishop](#)

Herausgeber: AKSE



<http://www.unimedica.de/b20686>

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>



Kapitel 8

Warum funktioniert die Gerson-Therapie?

Die Grundprinzipien der Gerson-Therapie sind einfach und klar. Ihre Anwendung hat seit über 60 Jahren zu außergewöhnlichen Resultaten geführt. Dennoch taucht immer wieder eine Frage auf: Gibt es aktuelle wissenschaftliche Forschungsarbeiten, die die Gerson-Methode bestätigen? Dr. Gerson entwickelte seine Therapie vor vielen Jahrzehnten teils durch Intuition, teils durch konstantes Studium der Fachliteratur und klinische Beobachtung, jedoch ohne die ausgeklügelten Möglichkeiten moderner Forschung. Bringen wir es auf den Punkt: Hat irgendjemand herausgefunden, warum diese Therapie funktioniert?

Die Antwort lautet: Ja. Seit dem Tod von Dr. Gerson im Jahr 1959 machte eine Reihe bedeutender Wissenschaftler und Forscher Entdeckungen, die die eine oder andere von Gersons Erkenntnissen und Methoden bestätigten. Die Gesamtheit dieser einzelnen Entdeckungen erklärt, warum seine Behandlungsmethode in ihrer Ganzheitlichkeit so wirksam ist. Im Folgenden haben wir die bemerkenswertesten Forschungsergebnisse für Sie zusammengestellt, die Gersons Ansatz unterstützen.

In den späten 70ern schrieb der Arzt, Physiker, Mathematiker und Biophysiker Freeman Widener Cope in einer Veröffentlichung: *„Klinische Beobachtungen haben gezeigt, dass die kaliumreiche und natriumarme Ernährung der Gerson-Therapie viele Menschen mit fortgeschrittenem Krebs heilen kann.“*¹ In einer anderen Veröffentlichung erklärte Cope, dass bei Zellschäden jedweder Art im ganzen Körper die gleichen Abläufe zu beobachten sind: *„Zuerst verliert die Zelle Kalium, als zweites ersetzt sie das fehlende Kalium durch Natrium, drittens schwillt sie durch zu viel Wasser an (zelluläres Ödem). Die durch zu viel Wasser angeschwollene Zelle wird in ihrer Energieproduktion gestört. Parallel dazu werden die Proteinsynthese wie auch der Fettstoffwechsel beeinträchtigt. Gerson war in der Lage, das Zellschädigungssyndrom, welches er bereits in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts klinisch erkannte, über sein Ernährungsprogramm positiv zu beeinflussen.“*

*Dies geschah durch völligen Verzicht auf Salz, die Versorgung mit viel Kalium über die Ernährung und zusätzliche Kaliumgaben. Gerson fand außerdem einen Weg, Toxine über die Leber aus dem Körper zu entfernen.“*² Bei diesem Zitat von Cope handelt es sich um eine bemerkenswert präzise

Begründung der Vorgehensweise von Dr. Gerson, nämlich die starke Beschränkung von Eiweiß und Fetten, da die geschädigten Zellen diese nicht verwerten können, die Ursache für die erhöhte Kaliumaufnahme und die Notwendigkeit der Leberentgiftung.

1988 stellte Patricia Spain Ward, Historikerin der Universität von Illinois, Chicago, im Auftrag des U.S. Office of Technology Assessment eine exzellente Analyse der Gerson-Therapie vor. Obwohl ihre Studie keine neuen Forschungsarbeiten einbezieht, macht es Sinn, sie wegen ihrer Gründlichkeit und Klarheit näher zu betrachten. Dr. Ward beschrieb Dr. Gerson als „*Gelehrten des Gelehrten und brillanten Beobachter klinischer Phänomene*“.³ Dr. Ward berichtet von ihrer Beobachtung, dass Patienten, die sich kaliumreich und natriumarm ernähren, enorme Mengen an Natrium über den Urin ausscheiden, was sich durch Streichen der tierischen Proteine aus der Ernährung noch erhöhen würde. Sie fügte hinzu: „*Der Nachdruck, mit dem die Medizin auf großen Mengen an Proteinen besteht, war, wie Gerson bewiesen hat, falsch. Er selbst stoppte die Gabe von tierischem Eiweiß für mindestens sechs bis acht Wochen vollständig.*“⁴

Der Arzt Robert A. Good von der Universität Minnesota, auch bekannt als „Vater der modernen Immunologie“, leitete eine wichtige Forschungsarbeit, die den Verzicht auf tierisches Eiweiß rechtfertigt, den Dr. Gerson seinen Krebspatienten auferlegte. Er arrangierte ein Experiment mit Meerschweinchen. Die eine Gruppe der Tiere erhielt proteinfreies Futter, während die andere Gruppe das normale Futter erhielt. Dr. Good erwartete bei den Tieren mit dem proteinfreien Futter Störungen des Immunsystems. Das Gegenteil war der Fall. Die Lymphozyten der Thymusdrüse wurden ungemein aktiv und das über eine lange Zeit. Dr. Good erkannte, dass er das Immunsystem der Meerschweinchen durch den Eiweißverzicht stimuliert hatte, was die Richtigkeit der Gerson-Therapie bestätigte.⁵

Gerson-Patienten erhalten adäquate Mengen pflanzlicher Proteine, die einfach absorbiert werden können. Sie sind in den frischen Gemüsesäften, Kartoffeln wie auch dem Haferbrei enthalten, die einen grundlegenden Teil der Ernährung ausmachen. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass nur tierische Lebensmittel Proteine enthalten. Im Gegensatz dazu zählen Tiere aus der Nahrungsmittelkette wie Kühe, Schweine und Schafe zu den Vegetariern!

Der kanadische Wissenschaftler Dr. Harald Foster von der Universität von Victoria in British Columbia näherte sich dem Problem der Krebssterblichkeit aus dem Blickwinkel des Mineralstoffmangels im Boden und Leitungswasser. Er führte außerdem eine erste Computeranalyse von 200 Fällen so genannter „Spontanheilungen“ („*partielles oder komplettes Verschwinden eines Tumors ohne Therapie, die fähig gewesen wäre, eine Regression zu verursachen*“)⁵ bei verschiedensten Krebsformen durch.

Warum funktioniert die Gerson-Therapie?

Durch seine akribische Recherche konnte Prof. Foster nachweisen, dass die meisten Tumorrückbildungen weit von „Spontanheilungen“ entfernt waren.

Tatsächlich waren die meisten Rückbildungen Folge einer Kombination von konventionellen Behandlungsmethoden mit drastischen Veränderungen der Lebensweise und zahlreichen komplementären Therapien. Von den 200 Patienten befolgten zehn konsequent die Gerson-Therapie und viele andere verwendeten Teile davon wie zum Beispiel die frisch gepressten Säfte und Entgiftungsmaßnahmen. Auch die anderen in der Auswahl aufgeführten Diätregime basierten teilweise oder zum Großteil auf dem Gerson-Programm. Foster konnte somit nachweisen, dass bei einem relativ hohen Prozentsatz der Genesungen die Gerson-Behandlung einen gewissen Anteil hatte. Die wichtigste Schlussfolgerung, die Foster aus seiner Analyse ziehen konnte, war die, dass die so genannten „Spontanheilungen“ in Wirklichkeit ganz und gar nicht spontan erfolgten. Sie wurden nur von der Schulmedizin so bezeichnet, da sie das Ergebnis von unkonventionellen - alternativen und komplementären - Therapien waren.

Zu den wichtigsten Techniken der Gerson-Therapie zählt die Entgiftung über Leber/Galle mit Hilfe der Kaffee-Einläufe. Dr. Gerson wusste, dass die Kaffee-Einläufe die Gallengänge weiten, was zur Folge hat, dass die Leber ihre angesammelten Gifte loswerden kann. Diese Entdeckung wurde vor kurzem von den drei Wissenschaftlern Wattenberg, Sparmins und Lam⁷ vom Institut für Pathologie der Universität von Minnesota bestätigt. Sie konnten zeigen, dass rektal verabreichter Kaffee ein Enzymsystem in der Leber stimuliert (Glutathion S-Transferase), welches toxische freie Radikale aus dem Blutstrom zu entfernen vermag. Die normale Aktivität dieses Enzymsystems wird durch den Kaffee-Einlauf um 600 bis 700% gesteigert - daher die enorm gesteigerte Entgiftung. Zudem enthält Kaffee viel Kalium, welches durch Ausgleich des Kalium-Mangels der glatten Darmmuskulatur dabei hilft, Darmkrämpfen vorzubeugen.

1990 erschien eine bemerkenswerte Veröffentlichung⁸ unter dem Titel „Experiences with the Use of Dietary Therapy in Surgical Oncology“ in der Fachzeitschrift Aktuelle Ernährungsmedizin. Der Autor Dr. med. Peter Lechner von der Onkologischen Abteilung des Landeskrankenhauses in Graz stellt darin die Ergebnisse einer sechsjährigen klinischen Studie mit 60 Krebspatienten vor, die zusätzlich zur konventionellen Behandlung eine modifizierte Version der Gerson-Therapie durchführten.

Die stark reduzierte Form der Gerson-Methode war laut Dr. Lechner eindeutig eine adjuvante Therapie und keine Alternative zu den konventionellen onkologischen Behandlungsmethoden. Die Patienten führten die Ernährungstherapie außerdem eigenständig zu Hause durch, was eine genaue Überwachung unmöglich machte. Nach sechs Jahren wurden die folgenden Ergebnisse ermittelt:

- 115 -

Der Tagesablauf

Der durchschnittliche tägliche Menüplan des Gerson-Patienten sieht folgendermaßen aus:

Frühstück

- Eine große Müsli-Schale mit Haferflocken, die in destilliertem Wasser gekocht wurden. Mit etwas Honig, getrockneten Früchten oder Kompott aus frisch gekochtem Obst süßen. Trockenfrüchte entweder über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder heißes Wasser darüber gießen.
- Ein Glas (0,25 l) frisch gepressten Orangensaft
- Zusätzlich ein paar rohe oder leicht angegünstete Früchte
- Optional: Eine Scheibe getoastetes, ungesalzenes Roggenbrot (Bio-Qualität)

Mittagessen

- Eine große Schüssel Salat mit einem Dressing aus Leinöl (s. dazu die Rezepte zum Leinöl/Zitronensaft-Dressing in Kap. 27)
- 0,25 bis 0,3 l der „Spezial- oder Hippokrates-Suppe“ (s. S. 143)
- Kartoffeln (gekocht, gebacken, püriert oder anders zubereitet)
- Ein bis zwei frisch gekochte Gemüse
- Frisches Obst zum Dessert (roh oder leicht gedünstet)

Abendessen

- Derselbe Ablauf wie beim Mittagessen; variiert hinsichtlich der Gemüse und Früchte zum Dessert.

Bitte beachten: Wenn der Patient die angegebene Nahrung verzehrt, ist es ihm erlaubt, mittags oder abends noch eine weitere Scheibe ungesalzenes Bio-Roggenbrot zu verzehren. Brot sollte jedoch weder sättigen noch den Platz der lebenswichtigen Nahrungsmittel einnehmen.

Basisrezepte für den Start

in Kap. 27 finden Sie eine große Auswahl an Gerson-Rezepten. Die folgenden Tipps geben wichtige Hinweise zum grundlegenden Tagesplan.

Frühstück

Nehmen Sie pro Person 150 g Haferflocken und geben diese in einen Topf mit ca. 350 ml destilliertem Wasser. Das kalte Wasser zum Kochen bringen und dann für 6-8 Minuten leicht köcheln lassen, zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit die Orangen pressen und die vorgeschriebene Medika-

tion hinzugeben (s. Kap. 14). Die Haferflocken mit den eingeweichten ungeschwefelten Trockenfrüchten (z.B. Aprikosen, Apfelringe, Pflaumen, Rosinen und Mango) servieren. Die Trockenfrüchte entweder über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder morgens mit heißem Wasser übergießen und für einige Stunden ziehen lassen, bis sie sich voll gesogen haben. Alternativ eignen sich auch rohe oder gedünstete Äpfel, Dörripflaumen oder frische saisonale Früchte (z.B. Pfirsiche, Nektarinen, Trauben oder Birnen). Bitte nehmen Sie keine Beeren! Als Süßungsmittel sind maximal 2 TL pro Tag erlaubt, z.B. Honig, Ahornsirup, roher Bio-Rohrzucker (Sucanat), Rapadura oder ungeschwefelte Zuckerrohrmelasse.

Mittagessen

Für den Salat nehmen Sie verschiedene Blattsalate wie z.B. roten Eichblatt-, Römer-, Endiviensalat und Chicoree. Den Salat waschen, klein schneiden und in der Salatschüssel vermischen. Geben Sie noch klein geschnittene Frühlingszwiebeln, Radieschen, etwas Sellerie, einige Tomaten, Blumenkohlröschen, grüne Paprika und Brunnenkresse hinzu. Für das Dressing 1 EL Leinöl (im ersten Monat der Therapie, danach auf 2 TL reduzieren) je nach Belieben mit Apfelessig, Rotweinessig oder frischem Zitronen- oder Limonensaft vermischen (Näheres dazu unter Leinöl/Zitronensaft-Dressing im Kap. 27). Für den Geschmack nach Belieben Knoblauch ergänzen.

Die „Spezial- oder Hippokratessuppe“ (s. unten) wird während der Therapie zwei Mal am Tag gegessen. Um Zeit zu sparen, bereiten Sie die Suppe für zwei Tage zu (d.h. vier Portionen). Sie hält sich bis zum nächsten Tag im Kühlschrank.

Spezial- oder Hippokratessuppe

- 1 mittlere Knollensellerie (wenn nicht erhältlich, dann 3-4 Selleriestangen)
- 1 mittlere Petersilienwurzel (oft nicht erhältlich, kann weggelassen werden)
- 2 kleine oder 1 große Porree-Stange (wenn nicht erhältlich durch zwei Zwiebeln ersetzen)
- 2 mittlere Zwiebeln
- Kleine Menge Petersilie
- 750 g Tomaten (oder mehr, je nach Wunsch)
- 500 g Kartoffeln
- Knoblauch nach Belieben für den Geschmack (kann auch roh in die bereits gekochte Suppe zerdrückt werden, muss nicht mitkochen)

Vorsicht vor Stolperfallen!

Regeln umgehen

Die Ernährungsregeln der Gerson-Therapie sind zugegebenermaßen ziemlich streng. Während sich viele Patienten schnell daran gewöhnen, gibt es immer auch welche, die sich nach den plötzlich verbotenen Lieblingsgerichten sehnen (ungeachtet dessen, dass diese möglicherweise den gesundheitlichen Zusammenbruch mitverursacht haben!). Diese Patienten neigen zu der Annahme, ein „kleines Extra“ hin und wieder nebenbei könne nicht viel schaden und würde gar noch zu einer besseren Verfassung oder Stimmung beitragen.

Das ist in jeder Hinsicht falsch. Zuerst einmal: Wie viel ist ein „kleines Extra“ und wie oft ist „hin und wieder“? Des Weiteren gilt: Hat man die Regeln des Ernährungsprotokolls einmal gebrochen, ist es leicht, erneut der Versuchung zu verfallen und es wieder... und wieder zu tun. Bitte berücksichtigen Sie auch, dass der Körper bei der Gerson-Methode über die exakt kalkulierten Nährstoffe Instruktionen und Botschaften erhält, von denen sich eine auf die andere auswirkt. Diesen Prozess durch gelegentliche Zuführung von salzigem, fettigem, chemisch-überladendem Junk Food zu zerstören, klingt verheerend.

Oft ist es nicht der Patient selbst, sondern seine gut meinenden Besucher - Freunde und Verwandte - die vorschlagen, die Therapie zu brechen und sich mal wieder „ein gutes Stück Steak zu gönnen, dass einen aufbauen würde!“ Sie gehören zu den Menschen, die sich fragen, wie ein erwachsener Mensch mit diesem „Kaninchen-Fraß“ überleben, geschweige denn wieder gesund werden kann. Selbst wenn der Patient es schafft, ihren Rat zu ignorieren, kommt dennoch meist etwas Ärger auf. Bitte erinnern Sie sich daran, dass Menschen, die die Gerson-Therapie kritisieren - auch ansonsten hilfsbereite und gutmeinende Gesundheitsexperten -, dies aus Unwissenheit und Unverständnis heraus tun. Aus diesem Grund sollte man sie schlicht und einfach ignorieren. Am besten bitten Sie Ihre Besucher und Freunde, Ihre Therapiewahl zu respektieren und Sie entweder darin zu unterstützen und zu ermutigen - oder Sie in Ruhe zu lassen. Fragen Sie jene, die die Therapie verändern wollen, wie viele Todeskandidaten sie bereits durch ihren Rat gerettet hätten.

Standfestigkeit gegenüber Freunden wahren

Natürlich ist es schön, Besuch zu bekommen und damit den notwendigen, aber monotonen Alltag der Säfte, Mahlzeiten und Einläufe zu unterbrechen - jedoch nur, wenn bestimmte Bedingungen eingehalten werden. Eine Regel

- 203 -

besteht darin, keinen Besucher mit Erkältung (egal, wie mild), Husten oder grippeähnlichen Symptomen ins Haus zu lassen. Es braucht neun bis zwölf Monate, bis das Immunsystem des Patienten wieder stark genug ist, um mit Erkältung oder, schlimmer, Grippe klarzukommen. Eine Infektion dieser Art kann zu Komplikationen führen, die sogar das Leben des Patienten in Gefahr bringen können. Schaut ein Freund oder Bekannter (mehr oder weniger gedankenlos) bei Ihnen vorbei, während er gerade erkältet ist oder eine andere infektiöse Erkrankung hat, dann muss sich der Patient in sein Schlafzimmer zurückziehen und jeden Kontakt mit dem Besucher meiden. Diese Art von Standhaftigkeit ist sehr schwierig, wenn Kinder und vor allem Enkelkinder vorbeikommen. Der Patient möchte ihnen seine Liebe entgegenbringen, sie in den Arm nehmen, selbst wenn sie niesen und schniefen - das darf aber nicht sein. Für den Fall, dass der Ehepartner des Patienten eine Erkältung bekommt, muss er oder sie in einem anderen Raum übernachten.

Standfestigkeit gegenüber Ärzten wahren

Der freundliche schulmedizinische Arzt, willens den Gerson-Patienten zu unterstützen, ist eine große Hilfe, wenn er sich damit zufrieden gibt, die notwendigen Bluttests und Urinalysen zu verordnen. Probleme entstehen meist bei der Interpretation der Testergebnisse bzw. wenn sich einer der Werte außerhalb der Norm befindet. In diesem Fall empfiehlt der Arzt dem Patienten Medikamente, um „den Wert wieder zu normalisieren“. Auch das kann ein schwerwiegender Fehler sein. Der abnorme Wert wird durch die Gerson-Therapie wieder normalisiert, während allopathische Medikamente Schaden verursachen können.

Wir kennen zum Beispiel einen Arzt, der einen eher niedrigen Eisenwert im Blut des Patienten bemerkte und daraufhin eine Eisenmedikation verschrieb. Das Problem besteht darin, dass Eisenpräparate toxisch sein können, weshalb sie für Gerson-Patienten per se nicht in Frage kommen.¹ Mit der Zeit werden die Blutwerte durch die vielen grünen Säfte, die Lebermedikation und Vitamin B12 ohne zusätzliche Medikamente wieder zu Normalwerten zurückkehren.

Bei akuten Erkrankungen und Notfällen können Medikamente lebensrettend sein. Bei chronischen Erkrankungen wie Krebs vermögen sie bestenfalls, Symptome zu lindern, im schlimmsten Fall richten sie schweren Schaden an. Bitte behalten Sie das im Gedächtnis, wenn Ihnen ein gutmeinender Arzt erzählt, dass Chemotherapie schneller und besser heilt als Karottensäfte. Bleiben Sie ruhig und machen Sie mit den Karottensäften weiter.



Gerson / Bishop

[Die Gerson-Therapie](#)

Chronische Erkrankungen bio-logisch
heilen

378 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

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