

A close-up photograph of a woman with a warm smile, holding a tall glass of vibrant green smoothie. She is wearing a purple halter-neck top. The background is softly blurred, showing green foliage. A purple straw is inserted into the smoothie.

Mit vielen **Power-Rezepten** als
Krankheitsstopper
und Gesundmacher

Alternative Heilmethode bei Krebs und

DIE

VON MARIANNE SCHERER

POWER-NAHRUNG

GERSON-THERAPIE



Wildkräuter – natürliche und vitalstoffreiche Povernahrung – können die Gerson-Therapie optimieren

„Max Gerson hinterlässt ein Erbe, das Aufmerksamkeit verlangt. Die Patienten, die er geheilt hat, geben Zeugnis von der Richtigkeit seiner Ideen.“

Dr. med. Albert Schweitzer

Viele Krankheiten entstehen durch eine ungesunde Ernährung. Dem Körper werden zu wenige Vitalstoffe zugeführt und dadurch die Abwehr- und Selbstheilungskräfte geschwächt. Was wir brauchen, um gesund zu bleiben, sind schnell verfügbare Nährstoffe in biodynamischer Form. Diese bilden die Grundlage der Gerson-Therapie

Dr. Max Gerson (1881-1959) war einer der ersten Pioniere von Rohkost, auf der seine erfolgreiche Therapie basiert. Er litt selbst an einer schweren Migräne und wurde durch sein eigenes Leiden zur Erforschung neuer Heilmethoden angetrieben.

Gerson widmete sein ganzes Leben der Behandlung und Heilung von Krebs und degenerativen Erkrankun-

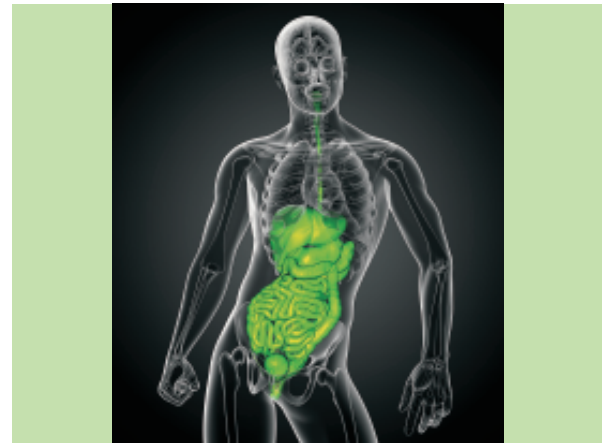
gen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Migräne, Bluthochdruck, Arthrose, Arthritis, Autoimmunkrankheiten und anderen mehr. Zu seinen Behandlungsmethoden gehörten das Trinken frisch gepresster Säfte, das Verzehren von Rohkost und die Verabreichung von Kaffee-Einläufen. Durch seine außergewöhnliche Therapie hat er im Laufe von 30 Jahren zahlreiche Menschen geheilt. Auch solche, die als



**anderen Zivilisationsleiden wie
Herzinfarkt, Migräne und Diabetes**

Beim Kaffeeeinlauf wird durch die enthaltenen Bitterstoffe die Gallenproduktion der Leber angeregt und die Ausscheidung von Gallenflüssigkeit gefördert

Die sogenannten Theophylline aus der Kaffeebohne können auch den Darm besänftigen



unheilbar krank galten. Es handelt sich um eine natürliche, biologische Behandlung, die ein Patient unter ärztlicher Aufsicht selbst durchführen kann, um die körpereigene Abwehr zu aktivieren.

„Krebs ist keine lokale, sondern eine allgemeine Krankheit, deren Ursache vor allem Nahrungsmittel sind, die durch moderne Anbaumethoden und die Nahrungsmittel-industrie vergiftet wurden.“

Diese Aussage stammt von Dr. Max Gerson, der davon überzeugt war, dass potenzielle Auslöser einer Krebserkrankung degenerierte, industriell hergestellte Nahrungsmittel sind. Belastet durch Pestizide, Herbizide, Düngemittel, Schwermetalle und andere Umweltgifte. Denn dieser denaturierten Nahrung fehlen die lebenswichtigen Biophotonen, Enzyme, Chlorophyll und organische Spurenelemente. Diese Nährstoffdefizite auszugleichen, war sein erklärtes Ziel.

Um den Krebs zu besiegen bzw. in Schach zu halten, setzte Gerson auf frisch gepresste Gemüsesäfte, Kaffee-Einläufe und spezielle Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel Vitamin B3, B12 und B17 sowie auch hochdosierte Vitamin-C-Infusionen.

Entgiften mit frisch gepressten Säften und Kaffee-Einläufen

Seinen Krebspatienten empfahl der Arzt damals, 13-mal pro Tag einen frisch gepressten Gemüsesaft aus biologisch angebauten gelben und roten Rüben mit grünem Blattgemüse und Orangen zu trinken. „Damit kommt viel Sauerstoff ins Blut, und die Zellen werden förmlich mit Enzymen überschwemmt

und können sich regenerieren.“

Max Gerson war der Ansicht, dass Krebszellen durch einen Enzymmangel entstehen, und demzufolge dem Körper viele Enzyme zugeführt werden müssen. Die intensive Saftkur sowie die Kaffee-Einläufe waren die zwei Hauptsäulen seiner Therapie.

Als erster Arzt hat er die Kaffee-Einläufe in die Krebstherapie eingeführt. Aufgrund neuer Erkenntnisse regen sie die Leberaktivität an, lassen mehr Galle fließen und öffnen die Gallengänge, sodass sich die Leber leichter von Giften befreien kann. Kaffee-Einläufe sind sowohl als präventive Maßnahme, wie auch zur Behandlung bei Erkrankungen geeignet. Sie wirken zudem schmerzlindernd, was gerade auch für schmerzgeplagte Patienten eine natürliche Hilfe sein kann.

Kaffee-Einlauf nach Gerson

Man braucht: Bio-Kaffeepulver, Wasser, ein Einlaufgerät (z. B. „Reprop Clyster“, rezeptfrei in Apotheken erhältlich), ein Darmrohr (Größe C 30) oder auch ein anderes Ein-



**HEILKRÄFTE
WECKEN,
DAS
IMMUN-
SYSTEM
BELEBEN**

laufgerät. Die Geräte kann man auch im Internet bestellen.

So wird's gemacht: 3 EL Bio-Kaffeepulver (kein Instant-Kaffee) in 1 Liter Wasser geben, drei Minuten aufkochen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Den Kaffee abseihen und auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Mithilfe des Einlaufgeräts die Flüssigkeit in den Darm einführen.

Das Darmrohr vorher mit Ghee oder einem Gel einfetten! Die Einlaufmenge sollte

400 bis 500 ml betragen. Wenn der Darm anfangs nicht die ganze Menge aufnehmen kann, sollte man nichts erzwingen und nur so viel Flüssigkeit einfüllen, wie man halten kann. Danach legt man sich mit leicht angezogenen Beinen eine bis drei Minuten auf die linke, dann auf die rechte Seite. Ideal ist es, wenn der Kaffee 12 bis 15 Minuten im Darm bleibt, dann ist die entgiftende Wirkung am stärksten. Am besten führt man den Einlauf morgens oder mittags durch.

Gesundheitswert: Kaffee enthält Theophyllin und Theobromin. Diese Stoffe erweitern die Darmgefäße und können Entzündungen entgegenwirken. Der Kaffee-Einlauf wirkt wie eine Art Dialyse und führt zu einer starken Entgiftung und Reinigung des Körpers.

Tipp: Man kann die Einläufe auch mit grünem Bio-Kaffee machen. Er wirkt sanfter, da er weniger Röststoffe enthält als der schwarze Kaffee.

Essen und trinken Sie sich gesund Rezepte für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Hochwertige Nahrungsmittel helfen dabei, gesund zu werden bzw. zu bleiben und die Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Sie enthalten unter anderem wertvolle Enzyme, Mineralien, Vitamine, Chlorophyll und Spurenelemente. Besondere Bedeutung kommt hier auch den sogenannten fermentierten Getränken zu.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, die Power-Nahrung möglichst regelmäßig zu sich zu nehmen. Denaturierte, mit Pestiziden und Nitraten belastete Nahrungsmittel, schlechte Fette, Zucker, zu viele Kohlenhydrate und so weiter sollten dagegen gemieden werden.

Karotte-Rote-Bete-Saft

Man braucht: 5 bis 6 Karotten, ¼ Rote Bete, 1 Stängel Petersilie, 2 Stängel Stängensellerie, 1 Gurke

So wird's gemacht: Karotten, Rote Bete, Sellerie, Gurke und Petersilie waschen. Alles entsaften, und den Saft langsam trinken oder auslöffeln.

Gesundheitswert: Durch die in Roter Bete vorkommenden B-Vitamine und Folsäure kann Eisen gut im menschlichen Körper aufgenommen werden, weswegen die Knolle unter anderem bei Blutmangel zur Gesundheitsförderung eingesetzt wird. Die faserstoffreichen Karotten kommen Darm und Verdauung zugute.

Enzymhaltiger Kombucha-Tee

Man braucht: 1 Teepilz (im Internet bestellbar), 1 Liter Wasser, 70 g Zucker (weiß oder braun), 5 g Schwarztee oder grüner Tee, 1 großes Einmachglas oder einen sonstigen Glasbehälter, Geschirrtuch oder Papiertaschentuch, Gummiring, Trichter, Sieb

So wird's gemacht: Das Wasser im Topf zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Den Tee hinein geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Teeblätter durch ein Sieb abseihen bzw. Teebeutel aus dem Wasser nehmen. Den Zucker in den heißen Tee geben und umrühren, bis er ganz aufgelöst ist. Den Tee auf 20 bis 25 Grad Celsius abkühlen lassen. Dann fügt man ca. 10 Prozent fertig vergorenen Kombucha-Tee behutsam hinzu. (Es gibt ein sogenanntes Starterpaket zu kaufen, das den Pilz und etwas fertigen Kombucha-Tee enthält.)

Die Öffnung des Glasgefäßes mit einem Tuch abdecken und mit dem Gummiring ver-



Karotte-Rote-Bete-Saft – köstlich und heilsam zugleich

Lebendige Nahrung – insbesondere fermentierte Getränke wie Sauerkrautsaft – mobilisieren die Selbstheilungskräfte





Auch selbst
hergestellter
Kombucha enthält
lebende Mikro-
organismen

FRISCH ANGESETZTE GÄRGETRÄNKE ALS SPRUDELNDES LEBENSELIXIER



schließen. Das Gefäß an einen warmen Platz stellen (nicht unter 20 Grad Celsius). Nach 12 bis 14 Tagen ist der Fermentationsprozess abgeschlossen und der Kombucha-Tee fertig. Man nimmt den Pilz vorsichtig aus dem Glas und gießt den Tee ab.

Etwa ein Zehntel des Tees benötigt man, um einen neuen Tee anzusetzen. Der Pilz wird mit dem fertigen Kombucha-Tee bedeckt, und dann kann der nächste Tee angesetzt werden.

Gesundheitswert: Kombucha schmeckt zwar sauer, hat aber im Körper eine basische Wirkung. Der Tee steckt voller Mineralien, Spurenelemente, Vitamine sowie wertvoller organischer Säuren.

Tipp: Da der Tee säuerlich schmeckt, kann man ihn auch gut als Essigersatz verwenden.

Roter Kwass – gesund und lecker

Man braucht: 2 mittelgroße Rote Bete, 250g Braunhirse- oder Quinoa-Sprossen, ein Glas mit luftdichtem Verschluss (3-4 l), ein Keimglas für Sprossen

So wird's gemacht: Rote Bete in kleine Würfel schneiden, in das Einmachglas legen, und die Sprossen hinzufügen. Es dauert ca. 2 Tage, bis Quinoa oder Braunhirse keimen. Dazu wird das Pseudo-Getreide über Nacht in Wasser eingeweicht und anschließend täglich mit Wasser gespült, bis es zu sprießen beginnt.

Dann das Glas mit sauberem Wasser auffüllen und 5 bis 7 Tage stehen lassen. Danach ist die Fermentation abgeschlossen, und man kann den Rote-Bete-Kwass trinken. Den Saft durch ein Sieb in ein sauberes Gefäß gießen und im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitswert: Der fermentierte Saft enthält erstklassige Nährstoffe und Antioxidanzien. Die durch die Fermentierung



**Reinigender Nährstoff-
Cocktail: Roter Kwass**

Foto: J. Fendt

vorverdauten Nährstoffe können im Darm leichter aufgenommen werden. Dr. Gerson hat Rote Bete zur Entgiftung der Leber und für eine verbesserte Mikrozirkulation empfohlen.



Grüne Smoothies –

Power pur





Grüne Smoothies zum Trinken oder Löffeln

Grüne Smoothies haben längst ihren Siegeszug angetreten – und das zu Recht. Denn sie liefern rasch Energie und stecken voller Vitalstoffe, die den Organismus stärken und die Selbstheilungskräfte anregen. Gemüse, Obst, Wildkräuter und reines Wasser bilden die Basis. Als Faustregel gilt: 50 Prozent frisches Blattgrün (Gemüse, Wildkräuter), 50 Prozent Obst – alles in Bio-Qualität – plus Wasser.

Das in grünen Pflanzen enthaltene Chlorophyll wirkt blutreinigend und blutstärkend zugleich. Bei Krebs und degenerativen Erkrankungen ist eine Blutreinigung von großer Bedeutung. Dafür braucht man täglich große Mengen Chlorophyll, die dem Körper mithilfe von grünen Smoothies zugeführt werden können. Neben Blattgemüsen und Salaten liefern Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich und Gundermann jede Menge wertvolles Chlorophyll.

Spinat-Avocado-Smoothie

Man braucht: 1 Avocado, 200 g Spinat, 200 g Feldsalat

So wird's gemacht: Die Avocado mit einem Löffel aushöhlen, und den Inhalt zusammen mit dem Spinat und dem Feldsalat in einen Mixer geben. Alles mixen, bis der Inhalt schön cremig ist.

Tipp: Man kann etwas Oliven- oder auch Leinöl zugeben, damit das in der Avocado enthaltene Vitamin D besser aufgespalten wird. Süßer wird's mit einem Apfel.



Smoothie





Kultgetränk: Basisches Kokoswasser eignet sich für Smoothies und lässt auch die Pfunde purzeln

Grüne Smoothies –

Power pur



Spinat-Birnen-Smoothie

Man braucht: 200 g frischen Spinat oder Mangold, 2 Birnen, 2 Bananen, 1 Mango, 200 ml Wasser

So wird's gemacht: Den Spinat oder Mangold waschen und putzen, das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden (Kerngehäuse entfernen). Alles in den Mixer geben und fein pürieren.

Gesundheitswert: Spinat enthält viel Eisen, Kalium und Kalzium. Mangos sind reich an Vitaminen und Betakarotin.

Tipp: Besonders lecker schmecken Smoothies mit Kokoswasser. Es ist supergesund und soll Krebs vorbeugen. Auch Prominente wie Pop-Ikone Madonna schwören auf Kokoswasser als Schlankmacher und Anti-Aging-Drink.

Gurken-Sprossen-Smoothie

Man braucht: 2 Gurken, ½ Bio-Zitrone, 200 g Mungobohnen-Sprossen, 4 Selleriestangen oder 4 Knollen Topinambur

So wird's gemacht: Die Zutaten langsam durch einen Entsafter drehen, damit die Enzyme erhalten bleiben. Den Saft nicht lange stehen lassen, sondern sofort trinken. Die Gurken nicht schälen, da in der Schale wertvolle Nährstoffe enthalten sind.



GUT VERSORGT MIT VITALSTOFFEN KANN SICH DER KÖRPER REGENERIEREN

Gesundheitswert: Gurken enthalten wichtige Phyto-Nährstoffe wie Cucurbitacine (Bitterstoffe), die in der Krebstherapie eingesetzt werden. Da Gurken sehr kalorienarm sind (14 Kalorien pro 100 g), werden auch unerwünschte Insulinschwankungen vermieden.

Brennnessel-Topinambur-Suppe

Wer statt der Smoothies lieber etwas Warmes zu sich nehmen möchte, kann Wildkräuter auch zu leckeren Suppen verarbeiten, die besonders am Abend sehr bekömmlich sind.

Man braucht: 200 g Brennnesselblätter, 1 Zwiebel (klein geschnitten), 4 Topinambur-Knollen (gewürfelt), ¼ l Hühnerbrühe, ½ TL Pfeffer, ½ TL Muskat, 1 TL Curry, 1 TL Kurkuma, Tamari-Sojasauce, Ghee

So wird's gemacht: 1 EL Ghee und 2 EL Wasser im Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und mit Hühnerbrühe ablöschen. Die Hälfte der Brennnesselblätter und die Topinamburwürfel dazugeben, und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln. Die Suppe in

einen Mixer füllen und pürieren. Mit Tamari-Sauce abschmecken. Die restlichen, klein geschnittenen Brennnesseln kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Gesundheitswert: Brennnesseln sind wichtige Nährstoffspender, Kurkuma wirkt entzündungshemmend, die Hühnerbrühe stärkt durch die in ihr enthaltene Gelatine, Topinambur stabilisiert den Blutzucker.

Tipp: Statt Brennnesseln kann man auch Löwenzahn oder andere Wildkräuter verwenden.

Smoothie



**Brennnessel-
Topinambur-Suppe**
Foto: J. Fendt



mal mehr Nährstoffe als Bio-Gemüse. Durch den hohen Gehalt an Phyto-Nährstoffen, auf die unser Körper dringend angewiesen ist, wird das Immunsystem nachweislich gestärkt.

Phyto-Nährstoffe können das Wachstum von Krebszellen verhindern. Freie Radikale werden neutralisiert und die lebenswichtigen Mitochondrien – die Kraftwerke der Zellen, die in einer Art Dornröschenschlaf liegen – aktiviert. Bei gut funktionierenden Mitochondrien kann kein Krebs entstehen.

Wildpflanzen mit ihrem hohen Bio-photonenanteil, ihrer Lichtspeicherung, nach den Erkenntnissen des Physikprofessors Fritz-

Albert Popp, sind aus meiner Sicht für eine gesunde Ernährung unverzichtbar.

Warum kommen die Wildkräuter in der klassischen Gerson-Therapie nicht vor?

Dr. Switzer: Zu Dr. Gersons Zeit waren die Böden bei Weitem nicht so ausgelaugt, wie heute und das Gemüse, das er entsaftete, stammte aus sortenreinen Samen. Es gab noch keine Hybrid-Züchtungen, die erst während der 1960er-Jahre eingeführt wurden. Das ist ein großes Problem. Durch Züchtungen wurde der Zuckergehalt von Gemüsesorten wie zum Beispiel rote Bete und Karotten, die bei Dr. Gerson verstärkt zum Einsatz kamen, gesteigert, und der Bitterstoffgehalt verringert. Zucker aber ist ein idealer Nährboden für Krebs! Die in den Wildkräu- →

Die optimierte Gerson-Therapie

BIO im Gespräch mit dem Ayurveda- Arzt, Homöopathen und Rohkost- Experten Dr. med. John Switzer



**Ayurveda-Arzt
Dr. med. John
Switzer setzt die
Gerson-Therapie
– kombiniert mit
Wildkräutern –
erfolgreich
auch bei Krebs-
patienten ein**
Foto: J. Switzer

Dr. med. John Switzer ist einer der wenigen Ärzte in Deutschland, die sich auf die Gerson-Therapie spezialisiert haben. Insbesondere bei Krebs und zur Behandlung degenerativer Erkrankungen. Im Laufe der vergangenen Jahre hat er erstaunliche Heilerfolge durch die Anwendung der alternativen Heilmethode erzielt, die er durch den Einsatz von Wildkräutern optimierte. In seinem neu erschienenen Buch zeigt er auf, wie die von Dr. Gerson entwickelte Therapie im modernen Leben sinnvoll angewendet werden kann.

Wie sind Sie zur Gerson-Therapie gekommen?

Dr. Switzer: Ich war selbst vor Jahren an Krebs erkrankt. Eine Chemotherapie kam für mich nicht infrage, und so habe ich intensiv nach anderen Heilmethoden ge-

sucht. Ich bin dabei auf Dr. Gerson und die von ihm entwickelte Therapie gestoßen. Ich habe sie an mir selbst erfolgreich ausprobiert und im Laufe der Zeit durch die von mir entwickelte Wildkräuter-Vitalkost optimiert.

Was bewirkt diese Optimierung?

Dr. Switzer: Sie garantiert eine enorme Zufuhr von lebenswichtigen Vitalstoffen, die in der heutigen Ernährung, auch bei Bio-Kost, nicht mehr gewährleistet ist. Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch, Löwenzahn und so weiter enthalten bis zu 50-

EIN BERÜHMTER PATIENT

Einer der bekanntesten Patienten Dr. Gersons war der legendäre Arzt **Dr. Albert Schweitzer (1875-1965)**. Sein Altersdiabetes, der ihm im Alter von 70 Jahren sehr zu schaffen machte, konnte von Dr. Gerson geheilt werden. Auch Albert Schweitzers Frau, die an Lungentuberkulose erkrankte, wurde durch die Gerson-Therapie geheilt. Albert Schweitzer sprach sich aufgrund seiner eigenen positiven Erfahrungen öffentlich für die alternative Heilmethode aus. Er lebte nach der erfolgreichen Therapie noch 20 Jahre, bis er im Alter von 90 Jahren in Lambarene, seinem Wirkungsort in Gabun, verstarb.



**Wildkräuter haben
einen besonders hohen
Nährstoffgehalt und
führen auch zu
nachhaltiger Sättigung**



Es ist gar nicht schwer und kostet nicht viel, etwas für die Gesundheit zu tun

tern enthaltenen Bitterstoffe sind für den Stoffwechsel und die Entgiftung der Leber absolut notwendig und unverzichtbar, wenn man gesund bleiben oder werden will.

Und wie ist es mit den Kaffee-Einläufen?

Dr. Switzer: Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht und setze sie in meiner Praxis – auch bei Schmerzpatienten – regelmäßig ein. Denn durch die Kaffee-Einläufe kann man nicht nur die Entgiftung fördern, sondern oft auch Schmerzen lindern. Das ist in jedem Fall besser, als viele Tabletten zu schlucken. Die Einläufe sind eine Art Ventil, um Gifte auszuleiten, die mit den Einläufen aus dem Körper gespült werden.

Eine Entgiftungskur für Zuhause

Kann man die Therapie auch selbst durchführen?

Dr. Switzer: Ja, das geht problemlos. Ich empfehle vielen Patienten eine moderate Version, bei der man nicht, wie in der klassischen Gerson-Therapie, zehn oder 13 gepresste Säfte am Tag trinken muss. Stattdessen trinkt man etwa morgens und abends einen frisch zubereiteten Saft, isst mittags einen Rohkostsalat mit Sprossen und abends eine warme Suppe. Zweimal pro Woche kann man einen Kaffeeeinlauf

machen. Damit kommt die Entgiftung – auch bei Gesunden – schnell in Gang.

Warum frisch gepresste Säfte?

Dr. Switzer: Frisch gepresste Säfte enthalten konzentrierte Nährstoffe und machen sie bioverfügbar. Mangold, grünes Blattgemüse, Spinat, Wildkräuter etc. lassen sich wunderbar entsaften, und man kann die Nährstoffe auf einfache Weise in der benötigten, hohen Konzentration zu sich nehmen. Wichtig ist hierbei allerdings, einen

langsamen Entsafter zu benutzen, damit die Enzyme nicht zerstört werden.

Sie setzen darüber hinaus auch Fermentationssäfte ein?

Dr. Switzer: Ja, denn milchsauer vergorene Säfte wie Kombucha, Kwass und auch Sauerkrautsaft sind ideale Mittel gegen degenerative Erkrankungen und Krebs. Der Beweis dafür ist, dass es in Kulturen, in denen die Menschen fermentierte Säfte zu sich nehmen, weniger Zivilisationskrankheiten gibt. Fermentierte Säfte kann man gut selbst herstellen und damit sehr viel Gutes für die Gesundheit tun.

Hat die Gerson-Therapie eine Zukunft in der Krebsbehandlung?

Dr. Switzer: Ich glaube ja, denn die moderne Krebsforschung ist im Wandel. Sie ist dabei, zu erforschen, wie man das Immunsystem nachhaltig stärken kann. Denn man hat erkannt, dass gängige Krebstherapien wie Chemotherapie das Immunsystem

MIT KOMBUCHA DEN KREBS BESIEGT

Der russische Schriftsteller und Nobelpreisträger Alexander Solschenizyn (1918-2008) war in der Gefangenschaft in Sibirien an Krebs erkrankt. Solschenizyn beschrieb unter anderem in seinem Buch „Die Krebsstation“ ausführlich, wie er im Lager aussichtslos an Krebs erkrankt war. Seine wundersame Heilung verdankte er Kombucha-Tee, der mit Birkenblätterttee angesetzt wurde. Auch Ex-US-Präsident Ronald Reagan (1911-2004) soll mit Kombucha seine Krebserkrankung in Schach gehalten haben.



DIE KRAFTWERKE DER ZELLEN WERDEN AKTIVIERT



enorm schwächen können. Nun versucht man es mit einer anderen Herangehensweise, um den Krebs in Schach zu halten. Dafür ist die optimierte Gerson-Therapie ein ideales Mittel.

Herr Dr. Switzer, vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch.

Vorbeugen und gesund bleiben

Für diejenigen, die die Gerson-Therapie als Prävention einsetzen möchten, empfiehlt Dr. Switzer folgende Maßnahmen:

Täglich: bis zu einem Liter Fermentationssäfte, Kombucha und Sauerkrautsaft im Wechsel. Zwei bis drei Gläser Wildkräuter-Smoothies mit einem grünen Apfel über den Tag

WICHTIG ZU WISSEN

Für gute **Wildkräuter-Smoothies** reicht ein normaler Haushaltsmischer nicht aus. Man benötigt einen **Hochleistungsmixer mit mindestens 28.000 Umdrehungen pro Minute**, der die Fasern aufbrechen kann. Erst dann entfalten Wildkräuter, die an Vitalstoffen Blattgemüsen und Salaten weit überlegen sind, ihre volle Wirkung. Und der Smoothie ist schön cremig und schmeckt fantastisch. Es werden viele gute Geräte im Handel angeboten.

Um Gemüse und Obst schonend zu entsaften, braucht man einen langsamen Entsafter mit einer niedrigen Umdrehungszahl von weniger als 70 Umdrehungen pro Minute. Mit einem handelsüblichen, schnellen Zentrifugen-Entsafter wird Sauerstoff in den Saft gewirbelt. Dadurch werden die Enzyme zerstört, und die Säfte verlieren ihre optimale Wirkung. Gute Entsafter und Mixer sind zwar nicht ganz billig, wer es aber mit dem Gesundheitsprogramm ernst meint, sollte die Anschaffungskosten nicht scheuen. Die Geräte haben eine lange Haltbarkeitsdauer, und man ist damit auf der sicheren Seite.



Smoothies kommen am besten aus dem Hochleistungs-Mixer: Durch die intensive Verarbeitung brechen unter anderem Blattgrünfasern auf, die reich an wertvollem Chlorophyll sind



Wichtig beim Entsaften ist eine niedrige Umdrehungszahl von weniger als 70 Umdrehungen pro Minute



POWER-NAHRUNG



Sandra Dekorsy war an Darmkrebs erkrankt und führte daraufhin konsequent die Gerson-Therapie durch. Heute berät sie andere Betroffene

Fotos: S. Dekorsy



verteilt oder ein Glas grüner Saft mit frischen Selleriestangen und Wildkräutern.

Zwei- bis dreimal wöchentlich: zwei Gläser Karotten-, Rote-Bete- oder Topinambur-Saft mit einer halben Zitrone (mit Schale), Ingwer und frischem Kurkuma.

Außerdem kann man morgens grünen Tee und abends zwischen 17 und 18 Uhr einen Nierentee trinken. Empfehlenswert ist es auch, einmal pro Woche einen Fastentag einzulegen, um den Organismus zu entlasten und zu entgiften.

Wer an Krebs oder einer anderen schweren Krankheit leidet und die Gerson-Therapie anwenden möchte, gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes, der einen individuellen Therapieplan aufstellt und den Patienten bei der Ausführung begleitet.

DR. SWITZERS GEHEIMREZEPT – PROBIOTISCHER QUINOAQUARK

Man braucht: 200 g Quinoa und 3 Tassen Wasser (Quinoa ist ein Gänsefußgewächs und wurde schon von den Inkakriegern als wertvolle Eiweißquelle hoch geschätzt.)

So wird's gemacht: Die Quinoa-Samen werden über Nacht im Verhältnis 1:3 eingeweicht. Dann gießt man das Wasser ab, die Samen sprießen nach ca. 24 Stunden. Die Quinoa-Sprossen werden im Mixer püriert und über Nacht (8 bis 12 Stunden) ohne Deckel an einen zimmerwarmen Ort gestellt. Die Laktobazillen aus der Luft bringen die Mischung zum Gären. Nachdem die Fermentation abgeschlossen ist, entsteht eine Art Quark.

Die Molkeschicht über dem Quark

kann man abgießen und trinken. Den Quark kann man so essen, wie er ist, oder mit anderen Zutaten weiterverarbeiten, zum Beispiel Früchten, Leinöl oder Sesammus (als Hummus).

Gesundheitswert: Neben vielen anderen

Vorzügen ist Quinoa, das „Gold der Inkas“, basisch, glutenfrei und eine der besten Eiweißquellen überhaupt. Die probiotischen Nährstoffe begünstigen eine gesunde Darmflora, was für ein gut funktionierendes Immunsystem wichtig ist.

WIE DURCH EIN WUNDER VOM KREBS BEFREIT

Sandra Dekorsy ist heute als ganzheitliche Krebsberaterin tätig. Zu diesem Beruf, den sie auch gleichzeitig als Berufung betrachtet, führten sie ihre eigene Krebserkrankung und die Erfahrungen, die sie damit gemacht hat. Wie für alle Krebspatienten, war auch für sie die Diagnose, an Krebs erkrankt zu sein, ein riesiger Schock. Doch sie hat sich von der Erkrankung nicht unterkriegen lassen und nach Wegen gesucht, um wieder gesund zu werden.

Alternative Heilmethoden standen für sie an erster Stelle, und so suchte sie Ärzte und Therapeuten mit einem ganzheitlichen Ansatz auf. Neben dem bekannten Krebsarzt Dr. med. Joachim Mutter und dem Krebsforscher Lothar Hirneise stieß sie auch auf

Dr. med. Switzer in Feldafing am Starnberger See und lernte durch ihn die Gerson-Therapie kennen, die sie über eine längere Zeit hinweg konsequent durchführte. Die frisch gepressten, enzymreichen Gemüsesäfte, die Fermentationssäfte sowie die entgiftenden und leberreinigenden Kaffee-Einläufe verhalfen ihr zu neuer Lebensenergie. Die Wildkräuter-Vitalkost tat ein Übriges.

Heute achtet sie auf eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung und vor allem auch darauf, krankmachenden Stress zu vermeiden und sich genügend Ruhe und Regenerationszeiten zu gönnen. In persönlichen Beratungsgesprächen möchte sie an Krebs erkrankten Menschen die Angst nehmen und Mut machen. Und sie darüber informieren, wie sie durch eine gesunde Ernährung, eine gründliche Entgiftung und eine sinnvolle Lebensänderung ihrem Dasein eine neue Richtung geben und wieder Hoffnung schöpfen können. Infos: www.lebenslinien.eu

Bücher & DVDs zum Thema

- ◆ Charlotte Gerson/Beata Bishop: „Die Gerson-Therapie. Chronische Erkrankungen bio-logisch heilen“, geb., 360 S., AKSE, ISBN: 978-3-9811286-9-7, € 39,--
- ◆ John Switzer: „Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie in Verbindung mit der Gerson-Therapie bei Krebs und degenerativen Erkrankungen“, 220 S., m. farb. Abb., Verlag Gesundheit, ISBN: 978-3-942607-05-6, € 27,90
- ◆ Iris Lange-Fricke: „Energy Booster, Power-Drinks für jeden Tag“, Trias, ISBN 978-3-432-10242-9, € 12,99
- ◆ Steve Krochel: „Das Gerson-Wunder. Der natürliche Weg zu vollkommener Gesundheit, DVD, Mobiwell, EAN: 9783981409857, € 19,50

