



Gerson-Therapie und der Kaffee-Einlauf

Ein Artikel von Lina Kempka und Michael Kent

Die Leber ist das zentrale Organ des menschlichen Stoffwechsels. So lange es ihr gut geht, wird unser Körper mit sehr viel fertig und wir fühlen uns fit. Doch die Leber ist in heutiger Zeit einem Mehrfrontenkrieg ausgesetzt und muss gleichzeitig Giftstoffe aus der Verstoffwechslung ungesunder Nahrung (Fast Food, Mikrowelle, Frittiertes, Konserviertes, Totes usw.) bewältigen, Giftstoffe aus der Nahrung selbst (Konservierungsstoffe, Lebensmittelchemikalien, Pestizidrückstände, Weichmacher aus Plastikflaschen), medizinische Gifte (Impfungen, Medikamente, Strahlung), Umweltgifte in Luft, Wasser, Boden, Gifte in der Wohnung (Schimmel, Holzschutzmittel), in Textilien, in Kosmetika ... Bricht die Leber ob all dieser Belastungen irgendwann zusammen, merken wir es zuerst nicht, da sie über keine Schmerznerven verfügt. Der Schmerz der Leber zeigt sich anders: Durch dauernde Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Blähungen und bei Frauen auch durch übermäßige Regelbeschwerden. Doch zum Glück kann man ja etwas tun, um einer geschwächten Leber wieder auf die Sprünge zu helfen... mk

Der Kaffee-Einlauf

Kaffee ist der Deutschen mit Abstand liebstes Heißgetränk. Durchschnittlich 150 Liter des Tranks aus gerösteten Bohnen konsumiert hier jeder jährlich.

Was allerdings nur wenige wissen: Kaffee lässt sich nicht nur „oben einfüllen“ (trinken), sondern auch unten, nämlich als Flüssigkeit für einen ... auweia und igit – man höre und staune: einen Einlauf!

Gar nicht wenige Menschen schwören auf den Kaffee-Einlauf und schwärmen von seinen zahlreichen wohltuenden Nutzwirkungen. Ihren Erfahrungsberichten zufolge wurden etwa ständige Kopfschmerzen, Migräne, Probleme in den Wechseljahren, Verstopfung u.v.a. körperliche Beschwerden durch den Einlauf mit Kaffee ab-

geschwächt oder auch gänzlich beseitigt. Besonders schwärmerische Erfahrungsberichte sprechen sogar von einem Gefühl, „als sei man neu geboren“.

Wirkung von Kaffee – als Getränk oder als Einlauf ...

Die Wirkung von Kaffee auf den Organismus ist weitreichend bekannt. Wenn man ihn *trinkt*, putscht er auf und erzeugt künstlichen Stress im Körper: Er steigert die Durchblutung in Hirn und Herz, stimuliert den Stoffwechsel, macht wach, mindert Heißhunger, kann anfangs kurzfristig Stuhldrang, langfristig jedoch Verstopfung verursachen, regt die Herstellung von Magensäure sowie die Ausscheidung von Urin an.

Manche Menschen reagieren empfindlich gegenüber Kaffee. Übermäßiger Konsum kann einen nervös und leichter reizbar

werden oder vermehrt schwitzen lassen. Zudem mindert das braune Getränk die Qualität und die Länge des Schlafes. Zwar nicht bei jedem, aber doch bei den meisten. Das sind die üblichen, bekannten Wirkungen des Kaffees, wenn er oral (über den Mund) konsumiert wird.

Als *Einlauf* aber, direkt über den Enddarm zugeführt, wirkt Kaffee bei den meisten *gegenteilig*, also nicht *vergiftend* (Koffein ist ja ein Gift*), sondern hilft dem Körper, sich zu *entgiften*; wirkt nicht anregend, sondern entspannend und beruhigend.

Beim Einlauf wird Kaffee über den After direkt in den untersten Teil des Dickdarms, den sog. Mastdarm/Enddarm (Abb. S. 9), eingeführt. Derselbe hat

*Koffein bildet die Kaffeepflanze eigentlich als pflanzeneigenes Pestizid, als Gift also, um Fressfeinde (Insekten) abzuwehren.

die Aufgabe, dem Speisebrei Flüssigkeit und Nährstoffe zu entziehen. Die Einlaufflüssigkeit wird also durch den Mastdarm teilweise aufgenommen und durch das sog. Pfortadersystem (Abb. S. 9) geleitet. Die Pfortader leitet nährstoffreiches Blut aus dem Magen-Darm-Trakt zur Leber.

Die Leber ist das Hauptstoffwechselorgan des Körpers und hat zusätzlich eine wichtige Entgiftungsfunktion inne – sowohl für körperfremde als auch körpereigene Giftstoffe. Die Leber produziert auch die Gallenflüssigkeit, die für die Verdauung von Fetten und den Abtransport von Giften benötigt wird.

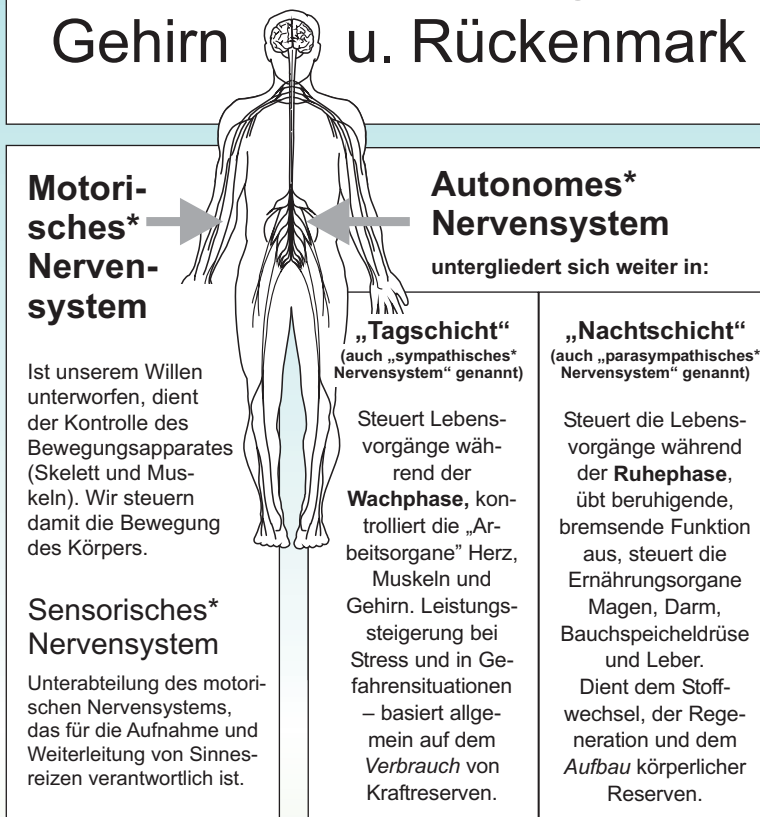
Während der Zweck eines herkömmlichen Einlaufes der ist, die zugänglichen Teile des Dickdarms zu reinigen, ist der Zweck eines Kaffee-Einlaufes ein ganz anderer: Er unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion, indem er die Gallenproduktion anregt, die Gallengänge öffnet und die Ausleitung von Giftstoffen unterstützt.

Das Koffein, welches *beim Einlauf* in den Blutkreislauf aufgenommen wird, regt im Körper auch nicht (wie beim Kaffeetrinken) das sympathische* Nervensystem an, den Aktivitätsnerv (Grafik rechts), sondern – im Gegenteil – tendenziell das parasympathische* Nervensystem, den Ruhennerv also.

Das parasympathische System ist der Bereich unseres inneren Nervensystems, das vor allem dann arbeitet, wenn der Körper ruht: Es kümmert sich um die Verdauung, speichert Energie, senkt Atmung und Blutdruck, kümmert sich um Drüsentätig-

Das Nervensystem beim Menschen

Zentrales Nervensystem Gehirn u. Rückenmark



***Motorisch** (hier): die Gesamtheit aller aktiven, über den Willen gesteuerten Bewegungen des menschlichen Körpers betreffend (lat. motor: der Bewegter – lat. movere: bewegen).

***Autonom**: selbständig (tätig), unabhängig (von etwas anderem wirksam, wirkend), zu griech. autos: selbst; autonom wörtlich: sich selbst Gesetze gebend, zu griech. nemein: zuteilen. Das autonome Nervensystem wird manchmal auch *vegetatives Nervensystem* genannt; „vegetativ“ bedeutet hier (Duden): „nicht dem Willen unterliegend; unbewusst wirkend, ablaufend“. Das autonome/vegetative Nervensystem regelt den inneren Betrieb des Körpers, hält alle lebenswichtigen Organfunktionen aufrecht und passt den Körper an wechselnde Umweltbedingungen an. Es steuert Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Ernährung, Eingeweide, Verdauung, Drüsentätigkeit, Temperatur, Ausscheidung, Aktivität, Schlaf, Wachstum, Reifung und Fortpflanzung.

***sensorisch**: die Sinnesorgane, die Aufnahme von Sinnesreizen betreffend – sehen, riechen, hören, tasten, fühlen etc. (zu lat. sentire: fühlen, empfinden).

***sympathisches Nervensystem**: Teil des autonomen/vegetativen Nervensystems, das Leistungssteigerung des Organismus bewirkt, den Körper in hohe Leistungsbereitschaft versetzt, ihn auf Angriff oder Flucht oder andere außergewöhnliche Anstrengungen vorbereitet (zur Wortherkunft: man meinte früher, dass der Organismus über diesen Nerv an Gefühlsregungen teilnimmt, zu griech. Vorsilbe: syn-/sym-: zusammen mit und griech. pathos: Leid[en], Leidenschaft).

***parasympathisches Nervensystem**: Gegenspieler des sympathischen Nervensystems, das für Erholung, Entspannung, Ruhe und Regeneration sorgt, daher auch „Ruhennerv“ genannt, oder medizinisch „nervus vagus“ (herumvagabundierender Nerv), da er sich weit in den Bauchraum und um den Darm herum erstreckt (Herkunft zu griech. Vorsilbe para: bei/gegen).

Wird **Kaffee** oral (über den Mund) eingenommen, unterstützt er tendenziell das sympathische Nervensystem, steigert also die *Aktivität*. Wird Kaffee hingegen als Einlauf zugeführt, unterstützt er tendenziell das parasympathische System, also Ruhe und *Entspannung*.

→ Weiter auf Seite 9

☞ keit, um Reparaturvorgänge im Körper, um die Regeneration von Gewebe usw.

Wird das parasympathische System durch den Kaffee-Einlauf angeregt, erweitern sich die Gefäße im Bauchraum sowie auch die Gallengänge in der Leber. Dadurch kann die Leber schneller und besser arbeiten. Die Gallenflüssigkeit nimmt die Giftstoffe auf und sie werden dann über den Verdauungstrakt ausgeschieden. Auch die (Darm-) Muskeln werden entspannt, wodurch sich potentiell vorhandene Kotreste leichter lösen.

Zusätzlich wird durch die Wirkstoffe im Kaffee ein bestimmtes Enzym angesprochen, welches mit den gefährlichen freien Radikalen (die Zellschäden verursachen und Alterung bewirken) im Blut reagiert und diese *inaktiv* macht, sodass sie durch den Verdauungstrakt ausgeschieden werden können. Nach der Aktivierung durch den Kaffee-Einlauf ist das erwähnte Enzym um 600 - 700 % geschäftiger, d.h. freie Radikale werden entsprechend radikal beseitigt.

Das gesamte Blut des Körpers durchfließt die Leber übrigens innerhalb von nur drei Minuten; durch den Kaffee-Einlauf

unterstützt man die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion – und damit den Körper dabei, sich selbst helfen zu können.

Warum Entgiftung immer wichtiger wird

In den letzten 150 Jahren hat die Belastung durch Schadstoffe überproportional zugenommen: Luft-, Wasser- und Bodenverschmutzung, Schwermetallbelastung, Nahrungsmittelchemikalien, Zahnfüllungen, Umweltgifte. Die Leber eines heutigen Menschen wird mit einer unvorstellbaren Menge an künstlichen, naturfremden, giftigen Substanzen konfrontiert – und muss z.B. gleichzeitig fertig werden mit Kopfschmerztabletten, Pestizidrückständen in Obst und Gemüse, genmanipulierten Lebensmitteln, hormonell behandeltem Fleisch, chemischen Stoffen in Kosmetika, Schimmel in Wohnräumen usw. Die Aufzählung ließe sich seitenslang fortsetzen.

Zirkulieren vermehrt giftige Substanzen im Körper, lagert die Leber diese teilweise in ihrem eigenen Gewebe (Lebergewebe) ein sowie im Fettgewebe des Körpers. Funktioniert nun die korrekte Entsorgung oder Lagerung der Substanzen nicht

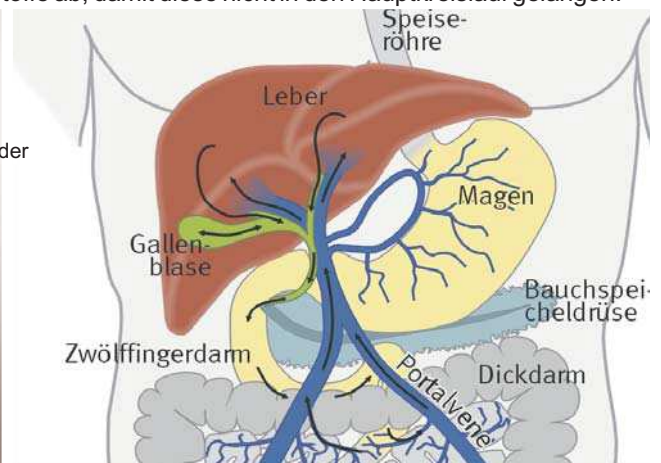
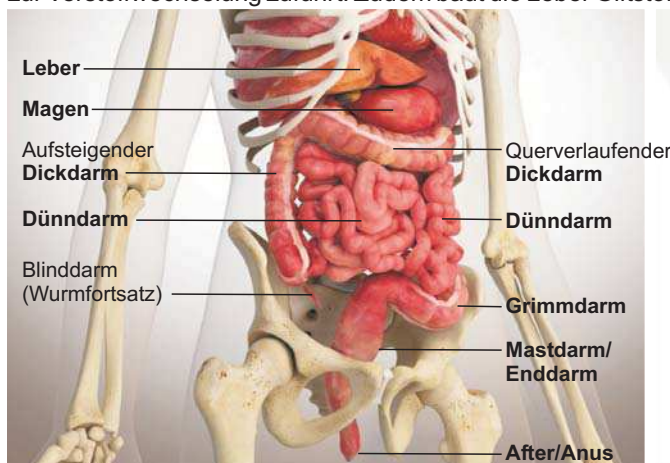
mehr, weil permanent zu viele Schadstoffe eintreffen, müssen neue Endlager erschlossen werden, z.B. in den Gallengängen der Leber, der Gallenblase (Gallengries und Gallensteine) und später sogar in den Blutgefäßen.

Ist die Leber durch dauernde Belastung geschwächt, so lässt sich dies an verschiedenen Symptomen ablesen. Das wichtigste davon ist körperliche Müdigkeit. „Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“, heißt es in der Naturheilkunde.

Weitere Symptome können sein: Häufige Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Nasenbluten, verstärkte Menstruationsbeschwerden, Potenzstörungen. Im Gesicht können sich dunkle/braune Flecken zeigen, an verschiedenen Stellen des Körpers kleine, hellrote Flecken.

Auch manche vermeintliche Magen-Darm-Störung geht auf eine Leberschwäche zurück. Durch herabgesetzte Leberleistung kommt es zu einer schlechteren Fettverdauung. Das zeigt sich dann an Verdauungsproblemen nach fetten oder reichhaltigen Speisen, an vermehrten, scheinbar grundlosen Blähungen oder an einem Druckgefühl im Oberbauch.

Links: Lokalisation der Verdauungsorgane im Bauchraum. Rechts: das **Pfortadersystem** (auch Portalader/Portalvene genannt), das einen eigenen kleinen, inneren Kreislauf bildet und der Leber nährstoffreiches Blut aus Magen und Darm zur Verstoffwechselung zuführt. Zudem baut die Leber Giftstoffe ab, damit diese nicht in den Hauptkreislauf gelangen.



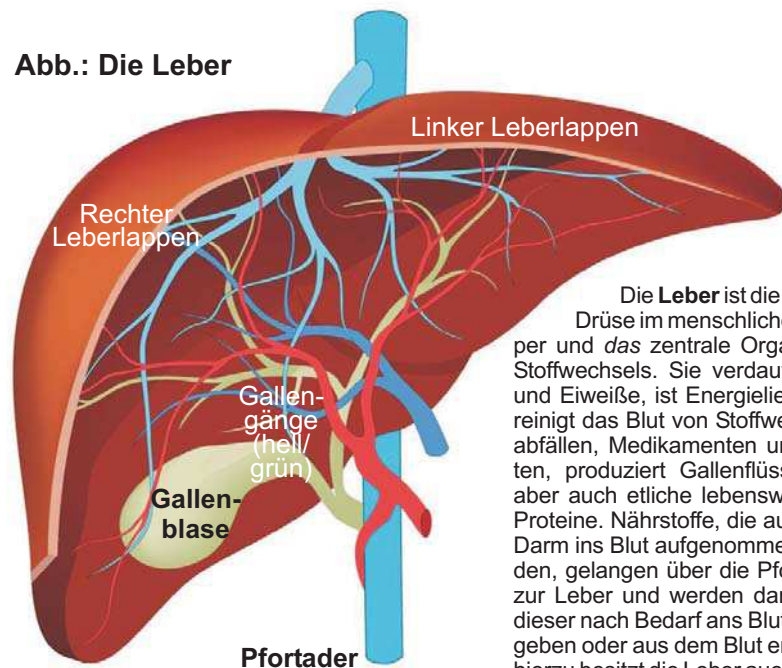
Auswirkungen von Kaffee-Einläufen auf den Körper

Wenn man seinem Körper bei akuten Symptomen, chronischen Krankheiten oder allgemeiner Leberschwäche mit Kaffee-Einläufen helfen möchte, kann man dieselben über einen gewissen Zeitraum hinweg einmal oder sogar zweimal pro Tag durchführen. Dabei sollte man immer im Auge behalten, wie der Körper darauf reagiert. Als generelle Faustregel gilt immer: Je schlechter der Allgemeinzustand, je mehr Symptome sich zeigen bzw. je stärker ausgeprägt die Symptomatik, desto eher müssen Maßnahmen wie ein Kaffee-Einlauf mit einem naturheilkundlich orientierten Arzt oder einem versierten Heilpraktiker des Vertrauens abgestimmt werden. Unter Berücksichtigung dieser Voraussetzung kann ein Kaffee-Einlauf empfohlen werden bei:

- Problemen des Verdauungstraktes wie Blähungen (durch eine Gesundung der Darmflora), Bauchkrämpfen (durch die Entspannung der Muskeln und Gefäße), Durchfall (überschüssige Säuren können schneller den Körper verlassen), Sodbrennen oder Verstopfung. Bei chronischer Verstopfung ist dieser Einlauf gemeinhin *eine weitaus besser verträgliche Hilfe* als die üblichen Abführmittel.

- Psychischen Problemen wie etwa Alpträumen (diese werden häufig hervorgerufen von körperlichen Funktionsstörungen), Depressionen (werden auch hervorgebracht von Stoffwechselstörungen, Darmproblemen und daraus entstehenden Giften) oder Stimmungsschwankungen (können ebenfalls durch körperliche Stoffwechselreaktionen entstehen).

Abb.: Die Leber



Die **Leber** ist die größte Drüse im menschlichen Körper und *das* zentrale Organ des Stoffwechsels. Sie verdaut Fette und Eiweiße, ist Energielieferant, reinigt das Blut von Stoffwechselabfällen, Medikamenten und Giften, produziert Gallenflüssigkeit, aber auch etliche lebenswichtige Proteine. Nährstoffe, die aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden, gelangen über die Pfortader zur Leber und werden dann von dieser nach Bedarf ans Blut abgegeben oder aus dem Blut entfernt; hierzu besitzt die Leber auch interne Speicherkapazitäten.

- Leichtem oder unruhigem, schlechtem Schlaf.
- „Frauenproblemen“ wie sehr starken oder schmerzhaften Regelblutungen, ebenso wie den verschiedensten Beschwerden in den Wechseljahren.
- Ekzemen (durch die verbesserte Ausscheidung von Giften aus dem Körper müssen diese dann nicht mehr über die Haut ausgeschieden werden); bei Entzündungen oder Pilzinfektionen (der Körper sorgt für eine gesündere Schleimhaut, die Pilzen keinen Nährboden mehr zur Verfügung stellt).
- Fieber, starker Erkältung oder einer verstopften Nase (klingt schneller und leichter ab).
- Kopfschmerzen (lassen häufig nach) und einer beginnenden Migräne (kann abgeschwächt werden). Hier können mehrere Einläufe jeweils im Abstand von zwei bis vier Stunden u.U. starke Erleichterung bringen!
- Bei akuten Schmerzzuständen und Rückenschmerzen (werden gelindert).
- Bei dauerndem Energiemangel, körperlicher Schwäche und Müdigkeitszuständen.
- Bei Konzentrationsstörungen, Potenzstörungen, bei unerklärlichem Juckreiz auf der Haut sowie bei braunen oder dunklen Flecken im Gesicht oder kleinen roten Flecken an verschiedenen Körperstellen.
- Ganz generell zur Steigerung von allgemeinem Wohlbefinden, Wachheit, Fitness.
- Von Zeit zu Zeit als Maßnahme zur allgemeinen Gesundheitspflege.

Jeder, der Kaffee-Einläufe durchführt, wird bald feststellen, in welchen Situationen und bei welchen Symptomen ihm der Einlauf jeweils persönlich helfen kann. Die Reaktionen sind von Person zu Person nämlich recht weit gefächert. So werden z.B. manche müde vom rektal aufgenommenen Koffein, andere wiederum wach. Daher ist anfangs individuell auszutesten, zu welcher Tageszeit der Einlauf am besten durchgeführt werden sollte.

Die Durchführung

Ein Hinweis vorab: Der Kaffee-Einlauf ist nichts für Kinder und darf weder von/an Schwangeren oder stillenden Müttern durchgeführt werden.

Alle Beschreibungen in diesem Artikel wurden von einem medizinischen Laien verfasst, der weder Arzt noch Heilpraktiker ist. Im Zweifelsfall sollte man geplante Kaffee-Einläufe einfach mit dem Arzt oder Heilpraktiker seines Vertrauens abklären!

Wie auch bei der Durchführung eines normalen Einlaufs braucht die Kaffeewarmer Variante ebenfalls ein wenig Vorbereitung bzw. die nötige Ausrüstung.

Zuerst eine Fläche in WC oder Badezimmer, wo man sich (relativ) bequem hinlegen kann (z.B. auf den Boden mit Badematte und/oder Handtuch). In der Nähe der Liegefläche sollte sich eine Toilette befinden und ein Platz, an dem man das Einlaufgefäß (in der Fachsprache auch „Irrigator“ genannt) aufhängen oder erhöht aufstellen kann.

Das Einlaufprinzip ist einfach: Wenn das Gefäß erhöht aufgehängt oder gestellt wird, reicht der Druck der Schwerkraft aus, um die Flüssigkeit in den Darm einlaufen zu lassen. Je höher der Behälter angebracht wird, desto stärker ist der Druck beim Einfließen in den Darm. Da es beim Kaffee-Einlauf nicht (wie beim regulären Einlauf, zur Verbesserung der Reinigungsleistung) auf die maximale Einlaufmenge ankommt, reicht ein Höhenunterschied von 40, 50 Zentimeter gut aus.

Einlaufprofis bestreichen die Spitze des Irrigators mit *Oliveneröl*, um die Einführung der Spit-

ze in den After zu erleichtern. Nach der Anwendung kann man das Endstück des Irrigators mit medizinischem Alkohol reinigen – manche benutzen dazu auch Zahnprothesenreiniger.

Die Einlaufflüssigkeit sollte möglichst exakt Körpertemperatur aufweisen. Es muss sich, wenn die Flüssigkeit einfließt, angenehm anfühlen. Der Enddarm besitzt sehr feine Nerven. Wenn die Flüssigkeit zu kalt ist, spürt man es sofort und gibt etwas mehr heiße Flüssigkeit (hier Kaffee) ins Gefäß. Ist sie schon zu heiß, gibt man noch etwas kaltes Wasser bei. Wichtig ist es, für die Einlaufflüssigkeit (und auch fürs Kaffeekochen) nur gründlich gefiltertes oder sogar destilliertes Wasser zu verwenden! Auch für das Kaffeepulver kommt nur höchste Reinheit und Bioqualität in Frage! Denn billig produzierter Kaffee kann Toxine, Chemikalien und Schimmelsporen enthalten.

Wasser aus Plastikflaschen ist nicht anzuraten wegen der darin gelösten Weichmacher!

Hat man alles parat – und dazu gehört auch definitiv ausreichend Zeit und Ruhe zur Durchführung –, kann man los-

legen. Es ist sehr wichtig, dass der Einlauf *nicht* unter Zeitdruck durchgeführt wird, denn bei Stress übernimmt der Aktivitätsnerv, der Einlauf soll ja aber gerade den Ruhenernerv anregen (siehe Grafik S. 9). Stress sabotiert also direkt die Wirksamkeit des Kaffee-Einlaufs.

Zunächst kocht man aus zwei gut gehäuften Kaffeemaß Kaffeepulver (ungefähr 28g) und einem halben Liter Wasser einen starken Kaffee. Dieser wird dann mit dem Wasser auf zwei Liter Gesamtmenge aufgefüllt und sollte eine Temperatur von 37° C haben (entsprechend sollte das Wasser zum Auffüllen kalt oder lauwarm sein). Um die Temperatur der Flüssigkeit zu messen, kann man – wenn man es ganz genau nehmen möchte – ein Badethermometer nutzen.

Nun legt man sich auf die Unterlage. Entweder eben auf den Rücken, Beine angewinkelt oder nach rechts in Seitenlage, mit angezogenen Knien. Den Teil des Irrigators, der in den Af-



Klassisches **Einlaufgefäß** (Irrigator), wie es für wenige Euro im Internet bzw. in Apotheken erhältlich ist.

ter eingeführt wird, wie erwähnt, mit etwas Olivenöl (oder ggf. auch Vaseline) einfetten und *vorsichtig (!)* einige Zentimeter einführen (bei Schmerzen niemals drücken oder mit Anstrengung versuchen)!!

Dann öffnet man den Absperrhahn des Irrigators und die Flüssigkeit läuft in den Mastdarm ein. Je nachdem, wie sehr man sich bei der Prozedur entspannen kann, fließt mehr oder weniger Flüssigkeit ein.

Wer das Gefühl hat, dass der Mastdarm *vor* dem Einlauf gefüllt ist, aber gerade nicht auf die Toilette kann, der kann auch einen oder zwei Einlaufgänge mit reinem Wasser vorschalten, um den Mastdarm zu entleeren – und danach den eigentlichen Kaffee-Einlauf erst starten.

Wann immer man das Gefühl hat, aufs Klo zu müssen, sollte man dies auch tun (bitte immer dran denken, vor dem Herausziehen des Schlauches, den Absperrhahn zu schließen). Ver-

spricht man *keinen* Stuhldrang, kann man die Flüssigkeit bis zu 15 Minuten im Darm behalten, damit das Koffein vollständig aufgenommen werden kann.

Nach dem Einlauf tut es gut, sich etwas Ruhe zu gönnen und ggf. mit einer Wärmeflasche oder einem kleinen Heizkissen die Leber zu wärmen, um sie in ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

Kaffeersatz

Bei regelmäßiger Anwendung des Kaffee-Einlaufs sammelt sich im Laufe der Zeit eine Menge Kaffeersatz an. Dieser kann als Dünger für Pflanzen oder im Haushalt als Scheuermittel verwendet werden. Im Bad kann man ihn als Körperpeeling nutzen, z.B. vermischt mit Öl, Honig oder Sahne (weitere Infos im *Themenhefter Selbermachen*). Auch düngt und *schützt* er zarte Pflanzen im Garten, wenn man ihn an entsprechende Stellen streut, denn Schnecken mögen weder den Geruch noch die sandige Konsistenz.

Potenzielle Nebenwirkungen

Menschen reagieren individuell auf einen Kaffee-Einlauf. Die einen fühlen sich pudelwohl damit, bei anderen gibt es Begleitreaktionen (wenn etwa Parasitenbefall vorliegt o.ä.). Es kommt auf die körperliche Verfassung und die gesundheitliche Vorgeschichte an. Wer etwa nach einem Kaffee-Einlauf Bauchschmerzen hat, kann über einige Tage hinweg abends abführendes Salz zu sich nehmen, z.B. Bittersalz. Dies hilft, verhärtete Altlasten im Darm zu lösen und auszuscheiden.

Gelegentlich wird behauptet, Einläufe (zer)störten die Darmflora. Während fraglich ist, ob

dies stimmt (ich kenne Menschen, die seit Jahrzehnten täglich mehrfach Einläufe machen und aussehen wie ds blühende Leben), zählt dieses Argument beim Kaffee-Einlauf sowieso nicht, da die Flüssigkeit hier gar nicht in den eigentlichen Dickdarm vordringt, sondern nur bis zum Mastdarm kommt.

Vereinzelt finden sich im Internet auch kritische Berichte zu angeblichen Nebenwirkungen des Kaffee-Einlaufs; interessanterweise aber praktisch ausnahmslos auf den altbekannten Skeptikerseiten, die sowieso immer alles schlecht machen, was nicht Schulmedizin ist.

Anzeichen einer Koffeinüberdosis wären etwa Fieber, Atembeschwerden, leichte Verwirrungszustände, Schwindel, Mühe in den Schlaf zu finden, gesteigertes Durstgefühl, vermehrtes Wasserlassen, Erbrechen, unregelmäßiger Herzschlag und Muskelzuckungen.

Daher gilt, wie überall: Vorsichtig beginnen und bei gesundheitlichen Beschwerden vorher einen naturheilkundlich bewanderten Arzt oder Heilpraktiker konsultieren. Denn es ergibt natürlich Sinn, dass jemand mit einem stark belasteten Körper beim Kaffee-Einlauf typische Entgiftungserscheinungen zeigen kann, und es ergibt weiter Sinn, dass es bei inkorrekt durchgeführter zu unerwünschten Symptomen kommen kann (wenn man z.B. billigen Kaffee nimmt; die Flüssigkeit nicht abkühlen lässt; das Kaffeepulver überdosiert ...)

Abgesehen davon existieren alternative Heilmethoden, die den Kaffee-Einlauf als Teil einer Therapie nutzen und anscheinend sehr erfolgreich sind auf

Rahel Bürger-Rasquin und Tanja Baker-Zöllner: „**Schmerzen lindern, Energie steigern. Rasche Hilfe durch den Kaffee-Einlauf**“. Dieses sympathisch geschriebene Büchlein (A5) liefert auf 44 Seiten alle wesentlichen Informationen zum Kaffee-Einlauf. Preis € 7,50 (BoD). Erhältlich bei www.nimmleicht.com (Rubrik Gesundheitsbücher).



Gebieten, auf denen sich sonst nur die Pharma-Industrie breit gemacht hat. Dass diese Heilmethoden den Pharma-Riesen ein Dorn im Auge sein können, liegt auf der Hand. Insbesondere wenn sie funktionieren und dabei kein Geld in die Taschen der großen Konzerne gespült wird. Das bringt uns direkt zu:

Dr. Max Gerson

Einer der großen Pioniere und Befürworter des Kaffee-Einlaufs war Dr. Max Gerson.

Geboren 1881 in Deutschland als Kind jüdischer Eltern, absolvierte er nach dem Gymnasium ein Medizinstudium und arbeitete danach als Arzt.

1919 eröffnete er eine eigene Praxis, in welcher er die Gerson-Therapie entwickelte.

1928 behandelte er drei Krebspatienten, für die nach schulmedizinischer Sichtweise keinerlei Hoffnung mehr bestand. Doch alle drei erholten sich, was selbst Dr. Gerson verwunderte. Seine Therapie schien zu helfen, allerdings nicht bei jeder Degenerationskrankheit.

Die Ansätze für seine Therapie entwickelte er aus seiner eigenen Not: Als Student litt er an äußerst starker Migräne. Er wandte sich damit an seine Medizinprofessoren, die ihm aber nicht helfen konnten. Nach eigener Nachforschung entdeckte er in einem italienischen Medizinjournal einen Fall, bei dem Migräneattacken durch Nahrungsumstellung verbessert wurden. Er nahm den Ansatz auf und forschte weiter – mit Erfolg: Er bekam seine Migräne in den Griff und stellte fest, dass seine Diät auch bei anderen Krankheiten half.

Aufgrund der um 1933 in Deutschland herrschenden Zustände, floh er mit seiner Familie zunächst nach Wien und 1938 nach New York. Dort eröffnete er eine Praxis, entwickelte die Therapie weiter und konnte Erfolge verzeichnen bei allen Arten von schweren Erkrankungen, insbesondere bei Krebs.

1946 trat Dr. Gerson vor ein Komitee des US-Senats, um seine Methode und die durch ihn geheilten Krebspatienten vorzustellen. Er war zu diesem Zeitpunkt der erste Arzt, der solche Patienten überhaupt vorweisen konnte. Das Komitee führte Anhörungen im Rahmen eines Gesetzesentwurfs von US-Senator Claude Pepper durch, der darauf abzielte, wirksame Mittel zur Heilung und Prävention von Krebs zu finden (Gesetzesvorschlag „Pepper-Neely Anticancer Proposal“).

Das eindrucksvolle Zeugnis, das Dr. Gerson vor dem Komitee abliefern konnte, bewog Senator Pepper dazu, eine Pressekonferenz einzuberufen, um die Bevölkerung über die Gerson-Therapie zu informieren.

Die geladenen Reporter erschienen dort allerdings nicht, da zahllose Lobbyisten der Pharmahersteller, der Ärztevereiner und der Krebsgesellschaft die Reporter umstimmten, auf eine von ihnen zeitgleich veranstaltete Cocktail-Party zu gehen – natürlich inklusive exquisiter Verköstigung und in Mengen fließendem Alkohol.

Zur Präsentation der Gerson-Therapie erschien nur ein *einzig* Reporter, ein Nachrichtensprecher der American Broadcasting Corporation (ABC) namens Raymond Gram Swing. Er zeigte sich beeindruckt vom Prä-



Dr. Max Gerson

sentierten und sprach darüber in seiner Rundfunksendung, die in den gesamten USA gesendet wurde. Als Reaktion darauf stand das Telefon in der Zentrale des Radiosenders nicht mehr still. Aus dem ganzen Land riefen Zuhörer an, um mehr über Gersons Therapie zu erfahren.

Die Pharmaunternehmen, Hersteller von Krebsbehandlungsmitteln und die Mitglieder des Pharmaverbandes blieben nicht untätig. Sie drohten damit, ihre mit dem Radiosender geschlossenen Werbeverträge zu kündigen. Da dies für den Sender einen jährlichen Einnahmeverlust in Höhe einer zweistelligen Millionensumme bedeutete, wurde statt dessen Raymond G. Swing entlassen – nach 30-jähriger Anstellung und keine zwei Wochen nach Ausstrahlung der Sendung.

Dieses Plakat von 1941 bezeichnete Raymond G. Swing noch als „den beliebtesten Radio-Kommentator von Millionen von Amerikanern“.



Schlussendlich scheiterte der Entwurf des Senats *an nur vier Stimmen* – d.h. an den finanzstarken Lobbyisten, die ihre „Heilungsmethoden“ Chirurgie, Bestrahlung und Chemotherapie als Lösungen propagierten. Wäre der Gesetzesentwurf befürwortet worden, wäre die Gerson-Therapie mit Hilfe von Fördergeldern in Höhe von *100 Millionen US-Dollar* eingehend erforscht worden und hätte verbreitet werden können!

Dr. Gerson forschte trotzdem weiter und heilte zahllose Patienten. Er verstarb 1959 nach längerer Krankheit. Später stellte sich heraus, dass er mit *Arsen vergiftet* worden war.

In den USA wurden seine Erfolge und seine Therapie *nie* anerkannt oder großflächig publik gemacht. Tatsächlich ist es heute dort *illegal*, seine Therapie in Krankenhäusern anzuwenden!

Aber nicht nur in den USA gibt es starke Gegner. Im Jahr 2004 wurde der britische Thronfolger Prinz Charles öffentlich gescholten, weil er den Briten die Gerson-Therapie empfohlen hatte. Der Thronfolger hielt damals eine öffentliche Rede und erwähnte eine Krebspatientin, die von der Schulmedizin bereits aufgegeben worden war, sich aber durch Gersons Therapie heilen konnte. Die Antwort darauf kam prompt, u.a. in Form eines offenen Briefes eines emeritierten Professors, der Prinz Charles darin den Kopf wusch und ihm medizinische Ahnungslosigkeit und Machtmissbrauch unterstellte.

Einer der großen Befürworter und ein enger Freund Gersons war der Nobelpreisträger Dr. Albert Schweitzer. Schweitzer wurde mit Hilfe der Gerson-

Wichtigste Eckpfeiler der Gerson-Therapie



1. Unterstützung der Leber/ Entgiftung durch Kaffee-Einlauf

Das erste zentrale Element der Gerson-Therapie ist die Entlastung der Leber, die Unterstützung ihrer Entgiftungsfunktion wie in dieser Depesche beschrieben.



2. Frisch gepresste Säfte

Täglich trinkt man ein gutes Dutzend Gläser frisch gepresster Bio-Obst- und Gemüsesäfte. Dies umfasst spezielle, schonende Entsaftungstechniken, um alle Vitalstoffe in maximaler Qualität zu erhalten.



3. Nahrungsergänzungen

Dr. Max Gerson hat vor Jahrzehnten schon erkannt, dass bestimmte Nährstoffe auch bei bester, gesündester Ernährung (frische Bio-Säfte) in unseren Lebensmitteln nicht mehr ausreichend enthalten sind und empfiehlt daher die gezielte Ergänzung der Ernährung durch bestimmte Extrakte, Öle, (Verdauungs-)Enzyme, Co-Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine.



4. Bio-Vollwert-Diät

Außer frischen Säften nimmt man während der Gerson-Diät kaliumreiche, vollwertige Bio-Frischkost, Obst, Sprossen, Salate, grüne Blätter, Wildkräuter, gezielte Vollkornprodukte (etwa Hafervollmehl), blanchiertes Gemüse und spezielle Suppen zu sich.



5. Salzlose Diät und zu meidende Nahrungsmittel

Neben einer natriumarmen Diät, dem Verzicht auf Kochsalz und Natron in Speisen, gibt es weitere Dinge, die während der Gerson-Therapie vom Speiseplan gestrichen sind: Avocados, Beeren, Gurken, Fett, Nüsse, Pilze, Ananas, Pfeffer, Paprika, Sojabohnen, Sahne ...



6. Zivilisationsübel streichen

wie etwa Dosenkost, Gefrierkost, Mikrowelle, verkochte, konservierte, geräucherte und geschwefelte Speisen, Getränke aus dem Supermarkt, Fabrikzucker, alle Süßigkeiten, Schokolade, Weißmehl ...



7. Keine weitere Giftzufuhr!

Neu-Vergiftungen jeder Art sind zu meiden, wie durch Aluminium (Kochtöpfe, Konservendosen), durch alle Genussgifte (Nikotin, Alkohol, Koffein), Fluor (Zahnpasta & Co.). Es umfasst die Vermeidung von chemischen Körperpflegemitteln, Haarpflegeprodukten, auch zum Haarefärben oder zur Dauerwelle etc.

Der Einlaufprofi: Wulf Alsen (www.alsenwulf.de)



Depeschenleser der ersten Stunde, Wulf Alsen, ist Einlaufprofi und Autor des Fachbuchs: **„Ratgeber Darmreinigung, Darmwäsche – die Alternative zum Tod, Motor für Lebenslust! Wie helfe ich mir selbst – Gesundheit, Wellness, Fitness und hohes Alter.“** Das Buch enthält neben ausführlichsten Instruktionen zum Einlauf auch eine reich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Selbst-Bau eines „Colon-Hydro-Einlauf-Blitzes“. 148 Seiten, über 70 Bilder, als eBook €9,99 als gedrucktes Buch € 24,50.

☞ Therapie innerhalb von 6 Wochen von Altersdiabetes geheilt, und seine Frau Helene von Lungentuberkulose, als sie bereits im Sterben lag. Auch Schweitzers Tochter Rhena wurde erfolgreich aufgrund einer schweren Hautkrankheit behandelt.

Dr. Schweitzer schrieb als Nachruf »Ich betrachte Dr. Max Gerson als eines der bedeutsamsten Genies in der Geschichte der Medizin. Viele seiner grundlegenden Ideen sind übernommen worden, ohne dass sein Name mit ihnen verbunden würde. Er hat mehr erreicht, als unter derart widrigen Umständen möglich erscheint, und hinterlässt ein Vermächtnis, das es zu achten gilt und das ihm letztlich zu dem Ansehen verhelfen wird, das er verdient. Diejenigen, die er geheilt hat, werden bezeugen, wie recht er mit seinen Konzepten hatte.«

Gerson-Therapie

Die Gerson-Therapie besteht aus frisch gepressten Säften (schonendes Pressverfahren aus Bio-Obst und -Gemüse), einer Diät aus Gemüse, Obst und Vollkorn (Bioprodukte, nach speziellen Rezepten frisch zubereitet), Nahrungsergänzungen und Kaffee-Einläufen (für Krebs-Patienten bis zu 5 Einläufe pro Tag). Sie ist strikt salzlos und man muss sich genau an die Vorgaben halten, um die positiven Ergebnisse zu erzielen.

Je nach Krankheit wird die Therapie etwa 2 - 3 Jahre durchgeführt. Die Idee dahinter ist, die Fähigkeit des Körpers zu reaktivieren, sich selbst zu heilen. Die Therapie verzeichnet Erfolge auch bei schwersten Krankheiten, die auf langjährige Selbstvergiftung zurückgehen (bestimmte Krebsformen, Haut-

Hier findet man eine Anleitung und ein Video für den Kaffee-Einlauf:
<http://germanygoesraw.de/superheroes/dr-max-gerson-rohkost-pionier/>
(Oder für das Video alleine direkt bei YouTube nach „Kaffee-Einlauf“ suchen)

Internationale Seiten:

- Offizielles Gerson-insitut (USA): <http://gerson.org/>
- Gerson-Klinik in Ungarn: <http://www.gerson.hu/>
- Gerson-Klinik in Mexiko: <https://gerson.org/gerpress/gerson-clinic-mexico>

Kliniken in Deutschland, die Gerson-Kuren anbieten:

- www.arcadia-krebstherapie.de/home/unsere-behandlungen/ernaehrung/diaet-nach-dr-gerson/
- www.fasten-haus.de/ernaehrungstherapie-heilfasten-detox/ernaehrungstherapie-gesunde-ernaehrung/dr-max-gerson-therapie-bei-schweren-krankheiten.html

krankheiten, Bronchitis, Arthritis Leber- und Gallenleiden, Herz-Nieren-Insuffizienz, u.a.)

Der Kaffee-Einlauf im Speziellen wird zur Entgiftung angewandt. Die Verbesserungen, die sich bei regelmäßiger Anwendung zeigen sollen, sind ein erhöhtes Energie-Niveau der Körperzellen, verbesserte Gesundheit des Gewebes, bessere Blutzirkulation, stärkeres Immunsystem, bessere Heilung des Gewebes und zelluläre Regeneration. Zusätzlich wird beschrieben, dass die Kaffee-Einläufe Erleichterung bringen bei Übelkeit, Schmerzen, allgemeiner Nervosität und Depression.

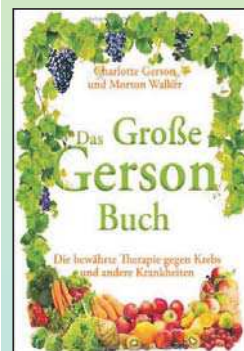
Mit den meisten Elementen der Gerson-Therapie (außer dem Kaffee-Einlauf) dürften langjährige Depeschenbezieher bereits bestens vertraut sein (siehe Kasten linke Seite). Als Nahrungs-

ergänzungen werden vor allem Magnesium empfohlen (siehe Depesche 19/2012), Vitamin C, Zink, Leinöl, Vitamin E und Vitamin B6. Auch Grüne Smoothies sind eine ideale Unterstützung (Depesche 16/2010)!

Wer weiter gehendes Interesse an der Gerson-Therapie hat, kann sich aus unten genannten Büchern informieren.

Will jemand die Therapie an sich selbst vornehmen, kann er dies in Absprache mit einem Gerson-Therapeuten entweder zuhause tun oder in einer offiziellen Gerson-Klinik; im Moment müsste man dafür allerdings nach Ungarn oder Mexiko reisen. Es gibt jedoch auch Kliniken, die keine offiziellen Gerson-Kliniken sind, aber seine Therapieform dennoch anwenden; ihre Adressen finden sich im Kasten oben bzw. im Internet.

„Das große Gerson-Buch“ (links), geschrieben vom Medizinjournalisten Morton Walker und der Tochter von Max Gerson, Charlotte Gerson, behandelt die Bestandteile der Therapie, die zu verwendenden Nahrungsergänzungsmittel, die Leberentgiftung, Kaffee-Einläufe, Behandlungsformen bei verschiedenen Krankheiten, nennt zahlreiche Quellen der Vergiftung (z.B. Impfen, Amalgam) und beschreibt Patientengeschichten und Heilerfolge. „Die Gerson-Therapie – chronische Krankheiten biologisch heilen“ (rechts) von Charlotte Gerson und Ko-Autorin Beate Bishop beschreibt eine genaue Anleitung in Theorie und Praxis für Zivilisationsleiden wie Diabetes, Arthrose, Arthritis, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Krebs u.v.a.



Charlotte Gerson, Morton Walker: „Das große Gerson-Buch – die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten“, Verlag MobiWell, 17x23 cm, 612 Seiten, gebundene Ausgabe: € 24,00 (als eBook für Kindle € 16,99)

Charlotte Gerson, Beate Bishop: „Die Gerson-Therapie – chronische Krankheiten bio-logisch heilen“, Verlag AKSE, 17x24 cm, 360 Seiten, gebunden, € 39,00

