

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 25. Oktober 2011

Den Traum von der ewigen Jugend realisieren

Bislang wurde die Selbsterneuerungskraft unseres Körpers gewaltig unterschätzt. Zwar nagt tagtäglich der Zahn der Zeit, aber unser Organismus bedient sich vieler Mechanismen dessen Wirkung klein zu halten. Die Kenntnis dieser Prozesse erlaubt den Wissenschaftlern die realisierbare Lebensspanne des Menschen auf 140 Jahre anzusetzen - in voller Lebensqualität.

Achtzig Billionen Körperzellen müssen dazu in bestmöglichem Zustand sein. Deshalb repariert unser Körper ständig die Erbsubstanz, erneuert Eiweißkomplexe, lässt verbrauchte Zellen absterben und durch neue ersetzen, recycelt das Zellmaterial und sorgt so für Ordnung in allen Körperfunktionen.

Mittlerweile kennen wir den Großteil der körpereigenen Strategien gegen die Alterungsprozesse. Da scheint die Absenkung der Körpertemperatur ein wahrer Jungbrunnen zu sein. Ein junger Körper setzt dieses Mittel nachts ein, in dem er seine Temperatur herunterfährt. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper diese Fähigkeit. Ein einfaches Mittel, das zugleich vor Alterszucker schützt und nachts überflüssige Pfunde abbauen hilft bei der gewünschten Temperaturabsenkung: Verzehrt man am Abend keine Kohlenhydrate wie Brot und Nudeln, Süßspeisen oder „schnelle Zucker“ so reduziert man den nächtlichen Blutzuckerspiegel. Dadurch arbeiten unsere Zellkraftwerke - die Mitochondrien - langsamer. Sie produzieren weniger Energie, da sie ein Zuviel an Nahrung nicht in Energie und Wärme umwandeln müssen. Als Folge sinkt die Körpertemperatur.

Kennen Sie das Geheimnis der Bienenkönigin? Sie lebt dreißig Mal länger als ihre Arbeiterbienen, ist wesentlich größer und verbringt ihr gesamtes Leben damit sich fortzupflanzen. Alle Bienen besitzen aber die gleichen genetischen Anlagen. Der ausschlaggebende Unterschied liegt in der Nährstoffgabe. Die Königin wird während ihrer Larvenzeit acht Tage nur von Gelée Royal ernährt, das zukünftig arbeitende Bienenvolk nur zwei. Das ist die Wirkung des epigenetischen Codes: Hochkarätige Ernährung und andere positive Lebensgewohnheiten schalten ungünstige Gene ab und aktivieren günstige. Aus diesen genetischen Schaltvorgängen resultiert, dass hochwertige Ernährung einen der bedeutendsten Faktoren für ein langes, gesundes Leben darstellt. Beispielsweise enthält frisches Obst und Gemüse - insbesondere Weintrauben, Äpfel sowie Himbeeren - bioaktive Stoffe, die den verbreiteten gefährlichen Überfluss an freien Radikalen abbauen. Brokkoli und andere Kohlsorten bauen Hormonrückstände ab, die für einige Krebsarten mit verantwortlich sein können. Knoblauch ist ein natürliches Mittel gegen Parasiten, entspannt Blutgefäße und verlängert die Lebenszeit von Hautzellen. Im Bereich der positiven Umwelteinflüsse spielt das Sonnenlicht eine herausragende Rolle. Durch sie kann der Körper Vitamin D bilden, das in ausreichender Dosierung vor der Entstehung von bösartigen Zellen schützt, in dem es epigenetische Negativinformationen wieder umdreht.

Aber all diese Effekte kommen nur zur vollen Entfaltung, wenn sämtliche Körpergewebe bestmöglich mit den Körperflüssigkeiten durchströmt werden. Der Schlüssel zu dieser optimalen Versorgungslage liegt in der „Zufuhr“ möglichst vieler qualitativ hochwertiger Bewegungsreize. Dabei sind Ausdauerbetätigungen wie Joggen, Walken oder Radfahren nur Basisbewegungen, die den Körper allgemein besser durchspülen. Wichtig ist darüber hinaus, jeden Bereich des Körpers systematisch so mit Bewegungen zu versorgen, dass auch die Zellen in unzugänglicheren Gebieten zuverlässig mit Nährstoffen versorgt werden können. Auf dieser Basis können alle anderen Effekte und Mechanismen so aufbauen, dass ein guter gesundheitlicher Zustand bis ans Lebensende planbar wird.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde und goldene Herbstwoche.

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

