



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

Bad Homburg, den 15. Dezember 2011

Selbsteilung, der „eingebaute innere Arzt“

Immer wieder hat sich der Mensch an seine Umwelt und veränderte Lebensbedingungen im Laufe seines Lebens und über Generationen hinweg angepasst. Die genetische Grundinformation ist dabei nahezu unverändert geblieben. Wir konnten überleben, da über epigenetische Anpassungen die Erbinformation bestmöglich genutzt wurde. Immer wieder haben Einflüsse wie Ernährung, Umwelt und psychische Faktoren die „genetische Verpackung“ verändert. Das macht uns zu Wesen, die eine genial ausgeklügelte „Konstruktion“ darstellen und deren ganzheitlich vernetzte Funktionen bislang nur im Ansatz erfasst sind. Diese ganzheitliche Vernetzung aller Funktionsebenen versetzt uns in die Lage, auftretende Probleme selbst lösen zu können. Man bezeichnet das als Körperintelligenz oder auch Selbsteilungskraft. Gleichgültig ob all das durch eine lange Evolution entstand oder Ergebnis bewusster Schöpfung ist: Es ist alles vorhanden, um unseren „Inneren Arzt“ ein gesundes Leben lang wirken zu lassen. Das Geheimnis besteht darin, zu wissen wie wir diese Selbsteilungskräfte entfalten können. Voraussetzung ist, die Sprache des Körpers wieder verstehen zu lernen.

Nicht selten beginnt der Irrweg bereits in der Kindheit. Heute ist es verbreitet Erkältungskrankheiten mit Antibiotika zu behandeln. Diese Arzneimittel verändern bei jeder Anwendung die gesamte Darmflora extrem und zerstören diese zum Schutz unserer Gesundheit installierte Hürde zu mindestens 50 Prozent. Die Sprache des Körpers verstehen hieße, Ihrem Kind die notwendige Zeit zur Verfügung zu stellen selbst gesund zu werden. Dem Immunsystem würde darüber hinaus ein gesunder Trainingsreiz gesetzt. Nur so ist man gefeit vor dem nächsten „Angreifer“. Ein Immunsystem, das nicht trainiert, das sogar geschont wird baut ab. Erschöpfungssymptome werden so verdrängt, übergangen und enden nicht selten in massiven Burnout Zuständen. Fieber, eine phantastische körpereigene Heilmethode, wird meist mit einem fiebersenkenden

Mittel bereits in den Anfängen unterdrückt. Solche Unterdrückung führt aber irgendwann zur Revolte. Auch in unserem Körper bricht all das Unterdrückte in Form schlimmerer Krankheiten hervor.

Daher ist es notwendig, den Anfängen zu wahren. Spüren Sie in ihren Körper, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Wonach sehnen Sie sich am meisten? Was würde Ihnen ohne chemischen Eingriff gut tun? Ruhe steht meist an erster Stelle. Ihr Haustier „weiß“ das, schläft und isst nur wenig. Alle Kraft sollte jetzt der Heilung zur Verfügung gestellt werden. Ignorieren Sie nicht diese natürlichen Abläufe. Ihr „Innerer Arzt“ wird sich so lange immer deutlicher zu Wort melden bis Sie ihn verstanden haben. Diese Herangehensweise ist fordernder, denn sie beinhaltet, aktiv Verantwortung zu übernehmen, zu handeln. Aber es ist eine wunderbare Möglichkeit das Potential unseres gesamten Lebens zu nutzen um gesund zu erhalten oder bei bereits eingetretener Erkrankung die Heilung zu erreichen.

Gebrauchen Sie die Vorweihnachtszeit um sich zu besinnen und nicht vom Stress einholen zu lassen oder bauen ihn durch tägliche Bewegung ab. Fokussieren Sie Freude und Zufriedenheit in ihrem Alltag. Essen Sie täglich zu einem möglichst großen Anteil frische, natur belassene Lebensmittel wie Früchte, Gemüse, Salate oder Nüsse. Reduzieren Sie möglichst viele der Umweltbelastungen wie Elektromog, Konservierungs-, Farb-, Geruchsstoffe, Lösungsmittel, unnötige Medikamente, gentechnisch veränderte Stoffe. Entscheiden Sie sich für diesen Schritt. Schon nach wenigen Tagen fühlen Sie sich wohler in Ihrer Haut und Ihr Innerer Arzt kann ungestört seiner Arbeit nachgehen – wenn nötig anfangs unterstützt durch entsprechend ausgebildete Ärzte und Therapeuten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen 4. Advent

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

