



Bad Homburg, den 12. September 2012

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

Essen Sie sich gesund, verhindern Sie Krankheiten

Seit fünfundzwanzig Jahren stellt die Ernährungsmedizin, zunehmend kombiniert mit spezieller Bewegungstherapie, die Basis meiner ärztlichen Arbeit dar. Die Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass diese Vorgehensweise die wirksamste Medizin ist und dabei natürlich und ursächlich. Recht einsam bin ich bis heute damit gewesen. Denn nach wie vor sucht die Elite der medizinischen Forschung im Kleinsten und lässt die unendliche Vielzahl der synergistischen Wirkzusammenhänge aller Funktionsebenen des Menschen fast völlig außer Acht. So verhindert die einseitige Fragestellung die richtige Antwort – vergleichbar mit der Schmerzforschung, die ohne befriedigende Lösung dasteht, während die von uns ausgebildeten Therapeuten den Schmerz ursächlich und auf natürliche Weise beseitigen. Es geht bei Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Übergewicht mit allen Folgen, Diabetes und Autoimmunkrankheiten, Erblindung und andere Organleiden nicht um Viren, Bakterien oder Gene. Es geht darum zu verstehen, warum unser Körper mit solchen Krankheiten reagiert.

Sie kennen meine Beiträge zu den unterschiedlichsten Krankheiten und wissen, dass es oft um Ernährung ging. Ich schrieb immer wieder von der Heilkraft frischer, naturbelassener Nahrung: Früchten, Salaten, Gemüse und vollwertigen Lebensmitteln, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau. Und ich bat um Zurückhaltung bei tierischen Eiweißen. Allen Anfeindungen oder mitleidigem Belächeln habe ich nur Stand halten können, weil meine Patienten immer wieder bewiesen

haben, dass diese Therapie – meist ohne Arzneimittel und Operationen – eine so hohe Wirksamkeit entfaltet, wie es in der herkömmlichen Medizin nicht für möglich gehalten wird.

Schwierig bis unmöglich schien es bisher, das alles wissenschaftlich zu beweisen, da die möglichen Einflussgrößen zu unüberschaubar sind. Jetzt hat sich mein Traum erfüllt. Seit über 45 Jahren erforscht ein Mann, T.C. Campbell wissenschaftlich die Einflussgrößen der Ernährung auf oben genannte Krankheiten und andere mehr. Seit 1983 leitet er die größte epidemiologische Studie die je gemacht wurde, und die heute noch läuft: Die China-Studie, deren Basis eine Erhebung an 880 Millionen Menschen ist. Es gibt Hunderte von Substudien in den verschiedensten Ländern, die über 20 Jahre an über 10.000 Probanden durchgeführt wurden. Alle kommen zum gleichen eindeutigen Ergebnis: Tierisches Eiweiß in Form von Milch, Fleisch und Fisch macht uns krank, wobei natürlich die Dosis ausschlaggebend ist. Pflanzliche Nahrung hält und macht uns gesund – sogar bei schweren Krankheitszuständen. Die Fakten, nachzulesen in seinem Buch „Die China-Studie“ können nicht widerlegt werden, man kann sie höchstens ignorieren. Lesen Sie kommende Woche im Überblick, was uns - wissenschaftlich abgesichert - gesund oder krank macht.

Herzliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht

