

Bad Homburg, den 12. September 2012

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

## Ernährung – jeder weiß alles besser

Durch das, was wir essen und trinken, gelangen die meisten Stoffe in unseren Körper. Ist es da nicht bio-logisch, dass sie Einfluss darauf haben, wie hochwertig unsere etwa 70 Billionen Zellen sich permanent erneuern? Sollte deswegen medizinisches Wissen nicht beinhalten, welche Ernährung des Menschen seinen bestmöglichen Gesundheitszustand sichert? Völlig unabhängig von Traditionen?

Warum tun sich viele mit Veränderungen im Essverhalten so schwer? Ernährung ist tiefenpsychologisch mit der Mutterliebe verknüpft. Man muss sich von ihr lösen, möchte man die „gelernte“ Ernährungsweise verändern. Hinzu kommen gesellschaftliche Zwänge und Ausgrenzungen, sowie die gelernte Überzeugung von uns Ärzten, dass es so „einfach“ nicht sein kann. Und letztlich wirken natürlich auch die Interessen der Hersteller von Medikamenten und Nahrungsmitteln, die ihre ernährungsunabhängigen Auffassungen über die Entstehung von Krankheiten verbreiten. Daraus resultiert diese Vielzahl widersprüchlicher „Ernährungswahrheiten“. Warum sollte man in dieser scheinbar ungeklärten Situation das Essverhalten ändern?

Würden Sie Ihre Essgewohnheiten aber auch beibehalten, wenn es zweifelsfrei „echte“ wissenschaftliche Fakten gibt, die Änderungen zum Fernhalten von schlimmen Krankheiten unvermeidbar machen? Die endlich den roten Faden durch dieses Durcheinander von Ernährungslehren und Diäten sichtbar machen?



Gehen Sie wissenschaftlich vor. Schaffen Sie sich Ihr Wissen. Sichten Sie die Daten der China Study, die T.C. Campbell seit 40 Jahren sammelt und sie werden merken, wie sich die unterschiedlichen Theorien und Überzeugungen ordnen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, gönnen Sie sich Ihren eigenen Feldversuch. Erst das Resultat durch eigenes Erleben überzeugt vollständig.

Es gibt mittlerweile „Berge“ an Forschungsergebnissen, die vor allem für die so genannten Zivilisations- oder Alterskrankheiten belegen, dass diese durch das Anwenden einer für den Menschen offensichtlich „passenderen“ Ernährung nicht nur vorbeugend vermeidbar sind, sondern sie auch gestoppt werden oder sogar in den Heilungsprozess übergehen können, wenn sie noch nicht zu weit fortgeschritten sind. Dies gilt wissenschaftlich nachgewiesen für die Herz-Kreislauf-Krankheiten, beide Diabetesformen, die zahlreichen Autoimmunkrankheiten, Krebs, Sehstörungen wie Katarakt und Makulardegeneration, kognitive Störungen, Demenz, Alzheimer, Osteoporose und Nierensteine. Ab einem Anteil von 10 Prozent tierische Eiweiße (Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch) in der Gesamternährung und mehr, brechen sie immer häufiger aus. Beim Umstieg auf vollwertige Pflanzenkost mit einem Tieranteil kleiner als 10 Prozent, wird ihnen die Basis entzogen.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*