



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

Bad Homburg, den 17. Juni 2014

### **Fleischesser oder Vegetarier - wer is(s)t gesünder**

Am Dienstagabend hat sich das ZDF in der Hauptsendezeit dieser Frage angenommen. Zu Beginn war ich sehr skeptisch. Bin ich doch durch die unendlichen Diskussionen mit den unterschiedlichsten „Experten“ zu Ernährungsfragen eher genervt, da jeder seine Meinung gebetsmühlenartig vertritt. Der bessere Rhetoriker und eloquentere Redner gewinnt, ungeachtet der Tatsache, was sich hinter der jeweiligen Darstellung verbirgt. Anscheinend hat sich die Redaktion von solcher Auseinandersetzung ebenfalls keinen hohen Informationsgehalt versprochen und deswegen anstatt vieler Worte einfach Fakten und Ergebnisse sprechen lassen. Und siehe da, das Ergebnis war absolut eindeutig: Deutliche Sieger wurden die „Fleischlosen“. Die Blutwerte der vorher Fleisch Essenden wurden - teilweise drastisch – besser, ein beginnender Diabetes verschwand, Übergewicht schmolz weg und das nach nur 30 Tagen.

Mit diesem einfachen Test wurde einfach nachvollziehbar gezeigt, was ich in 30 Jahren Praxisarbeit immer wieder erfahren habe: Gesunde, pflanzenbetonte Kost gepaart mit einem Bewegungskonzept, das auf Quantität und Qualität achtet, verhindert Krankheiten, fördert Lebensqualität und bringt Krankheiten auf den Heilungsweg. Die unablässigen Behauptungen, der Mensch brauche Fleisch und Milchprodukte wurden in diesem Versuch vor großem Publikum wieder einmal eindeutig widerlegt.

Großartige Ärzte wie Bircher-Benner, Gerson, Kollath sowie Bruker, um nur einige der vielen weisen Ernährungsmediziner zu nennen, haben Zeit ihres Lebens die Heilkraft, vegetarisch oder vegan betonter Ernährung als Basistherapie

eingesetzt und damit teilweise „Wunder“ bewirkt. Zusätzlich haben sie Bewegungstherapie, Sonnenlicht und Seelenhygiene eingesetzt, um ihre Patienten in die Heilung zu bringen. Sie stärkten so die gesunden Anteile im Patienten und aktivierten dadurch den „inneren Arzt“ der die Krankheit beendete. So funktioniert natürliche Heilung - ohne Nebenwirkungen und bei Beibehaltung der gesünderen Lebensgewohnheiten auf Dauer.

Ein Genesungsprozess kann nur entstehen, wenn wieder Ordnung im kranken Körper geschaffen wird: Krankmachendes (Giftstoffe, Altlasten) raus, Gesundes (natürliche, frische, pflanzliche Nahrung reich an Biophotonen) rein. Geeignete Bewegung sorgt für ausreichende Stoffwechselfähigkeit. Seelenfrieden schafft Harmonie. Natürlich gibt es in Extremfällen auch Krankheitssituationen in denen nur noch der Einsatz möglichst punktuell wirkender hochaggressiver Substanzen eine lebensrettende Maßnahme sein kann.

Prinzipiell sollte aber das Gesunde so gestärkt werden, dass der Körper selbst das Kranke heilen kann. Denn dieses Wunderwerk Mensch weiß am allerbesten wie es gesunden kann – deswegen haben wir bis heute überlebt. Meist geschieht das allein dadurch, dass die krankmachenden Einflüsse – schädigende Ernährung und fehlende Bewegungsmuster – abgestellt werden. Wie im Fernsehtest geschehen.

Ihre

