

Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit!

Dr. med. Petra Bracht, Bad Homburg



Dr. med. Petra Bracht, die aus den Medien sehr bekannte Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren aus Bad Homburg, hielt bei uns am 13. April den Vortrag zum Thema „Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit.“

Einleitend wies sie darauf hin, wie durch das Verhalten der Menschheit Naturräume zerstört, Regenwälder vernichtet, die Meere überfischt und vermüllt würden mit den entsprechenden katastrophalen Folgen.

Ebenso unachtsam würden wir mit dem „Ökosystem“ Körper umgehen. Überwiegend sitzende Lebensweise, Ernährung mit denaturierten „Lebensmitteln“ und Vitamin-D-Mangel hätten zu einer dramatischen Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten geführt.

Schon Hippokrates (460 – 370 vor Christus) hätte erkannt: **„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen kleinen Sünden wider die Natur. Wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor ...“** Doch heutzutage wären auf Grund unseres erneuerungsbedürftigen Gesundheitssystems besonders durch die Abrechnungszwänge mit den Kassen viele Ärzte oft nur noch bessere Pharmareferenten uns hätten für jeden Patienten nur wenige Minuten Zeit. In der natürlichen Gesundheitstherapie würde der Arzt die Sprache der Krankheiten kennen, habe Zeit für das Gespräch mit dem Patienten und könne diesen motivieren, den Krankheitsverlauf unter Anwendung eines Jahrtausende alten medizinischen Wissens positiv zu beeinflussen.

„Der Mensch ist ein „offenes biologisches System“. Neue Zellen bildeten sich aus den Stoffen, die er aufnimmt. Innerhalb eines Jahres wäre er bis zu 95 % „runderneuert“. Pro Sekunde bildeten sich ständig 50 Millionen neuer Zellen! Dr. Bracht: **„Wir bestimmen die Qualität unserer Körperzellen selbst!** Die Gesundheitsentwicklung wird nur zu 5 – 10 % von Erbfaktoren bestimmt. Die größte Rolle spielen Ernährung, Bewegung, Umgebungsfaktoren und Psyche! Diese fünf Faktoren positiv genutzt, führen zu Gesundheit, negativ genutzt zu Krankheit!“ Sehr viele Studien und Untersuchungen hätten gezeigt, dass Vegetarier und Veganer gesünder wären. Sie würden fast 10 Jahre länger leben.

Um die Zellerneuerung, also unseren inneren Heiler zu unterstützen, seien Bewegung (möglichst oft in frischer Luft) und eine Ernährung mit biologisch kontrollierten Lebensmitteln ohne Fremdstoffe mit einem hohen Anteil an Frischkost und einem ausgewogenen Anteil an gesunden Eiweißen, Kohlenhydraten und den richtigen Fetten unabdingbar.

H – Heilung, den inneren Heiler unterstützen

Frau Dr. Petra Bracht wörtlich: **„Äußere Bewegung führt zu innerer Bewegung! Dem Muskelabbau kann bis ins hohe Alter entgegengewirkt werden. Man muss nicht warten, bis Schmerzen als das Alarmsystem des „Inneren Arztes“ auftreten, um Gelenke und Wirbelsäule zu schützen.“**

Zum Faktor „Umgebung“ betonte sie die Notwendigkeit, gute Einflüsse zu nutzen und schädliche zu meiden: Positiv wären **frische Luft und Sonne**, ein **guter Arbeitsplatz**, ein **optimaler Schlafplatz**, weil vieles im Körper nachts sehr aktiv wäre. Negativ wären Elektrosmog, Lärm, Gifte aller Art in der Umgebung, Kleidung, in Kosmetika sowie Dauermedikamente. Was den Faktor „Psyche“ angehe, empfahl sie dringend, **auf allen Ebenen zu entrümpeln**, z. B. zu fasten, täglich 15 – 30 Minuten „Verabredung mit sich selbst“ sowie, wann immer möglich, heitere, entspannte Gelassenheit. Ziel wäre die Ordnung der Gesundheit im Gegensatz zum Chaos der Krankheit.

Zum Schluss rief die Rednerin ihre sehr interessierten Zuhörerinnen und Zuhörer auf: **„2400 Jahre altes Wissen ist bis heute gültig! Die modernste Forschung beweist das auf der wissenschaftlichen Ebene. Unser Innerer Arzt ist ständig zugegen. Lernen Sie wieder, ihm zu vertrauen und auf ihn zu hören!“**

Joachim Pollmar