



Bad Homburg, den 15. März 2013

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

## 4 Herzen versorgen unsere Zellen

Eigentlich weiß inzwischen jeder dass Bewegung gesund ist. Deswegen wird spazieren Gehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen empfohlen. Es gibt inzwischen viele Studien, die unterschiedlichste positive Auswirkungen nachweisen, die letztlich mit der Aktivierung des Stoffwechsels zusammenhängen.

Durch unsere Erkenntnisse in der neuen Schmerztherapie, die viel mit Bewegung und dem muskulär-faszialen Systems zu tun hat, weiß ich, dass solche eher allgemeinen Bewegungsempfehlungen nur einen geringen Teil der möglichen Gesundheitseffekte auslösen. Außerdem wurden wir immer mehr auf muskulär-fasziale Engpässe aufmerksam, die neben der Auslösung der Schmerzen durch schädigende Überspannungen auch für das „Abklemmen“ von Gefäßen und Nerven verantwortlich sind. Die daraus resultierende teils drastische Minderversorgung der Gewebe und eingeschränkte Ansteuerungsfähigkeit von Muskeln, kann durch das gezielte Auflösen dieser Engpässe beseitigt werden. Dies ist der erste Schritt, um neben der Schmerzfreiheit unsere Gesundheit auf eine neue Basis zu stellen.

Wie können wir anschließend den Stoffwechsel weiter so erhöhen, dass unsere Gesundheit „explodiert“? Die Grundlage dafür liefert das Verständnis der Funktionsprinzipien einer guten Zellversorgung, die wir 4 Herzen genannt haben. Dieses Modell erklärt die Transportwege der Nährstoffe und des Sauerstoffs zu den Zellen. Neben dem „normalen“ 1. Herz, dessen Pumpleistung viel zu gering ist, um die 160.000! Kilometer des

Kapillarnetzes zu durchströmen, besteht das 2. Herz aus den Venenklappen und den in der westlichen Medizin so gut wie nicht beschriebenen Ventilen im venösen Teil der Haargefäße. Das 3. Herz ist das in „Pumpstationen“ und „Strömungskanälen“ strukturierte Bindegewebe im Zwischenzellerraum, das die Verteilung der Nährstoffe im Zwischenzellwasser optimiert. Das 4. Herz schließlich ist die Gewinnung bioelektrischer Energie durch Piezoeffekte der Knochenkristalle, die der Körper nutzt, um die Nährstoffe schlussendlich in die Zellen zu transportieren.

Da die Herzen 2, 3 und 4 fast vollständig von unserer körperlichen Bewegung abhängig sind, kann die Zellversorgung nur in den Körperteilen optimal sein, die von den „genetisch erforderlichen“ Bewegungsreizen erfasst werden. Da wir heute nur ungefähr 20 Prozent unserer Bewegungsmöglichkeiten nutzen – auch Spazieren, Joggen, Radfahren oder Schwimmen erweitert diese nicht - wird klar, welches brach liegende Gesundheitspotential noch erschlossen werden kann. Was wir dafür benötigen ist das tägliche Nutzen einer Bewegungsvielfalt, die möglichst 50 Prozent oder mehr der biomechanisch möglichen Gelenkwinkel umfasst. Erreichen können Sie das durch kombinierte Sport- und Gymnastikarten oder indem Sie Bewegungssysteme wie das von uns entwickelte üben, das systematisch die Funktionen der 4 Herzen unterstützt.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

