

Bad Homburg, den 13. Juni 2013

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

## Gesundsein ist essbar

Vor dieser Tatsache kann heute niemand mehr die Augen verschließen. Viele Studien und Hinweise in der Literatur sind zu eindeutig. Trotzdem geht man noch vorsichtig mit Prozentzahlen um. Zu mindestens fünfzig Prozent sei die Ernährung mitverantwortlich für die Entstehung der meisten Zivilisationserkrankungen zu denen Herz- Kreislaufkrankheiten, Autoimmunerkrankungen sowie Krebserkrankungen insbesondere der Brust, der Prostata und des Darms zählen.

Das was schon Hippokrates vor 2500 Jahren wusste, dass nämlich die Nahrung unsere Medizin sein soll, setzt sich immer mehr als akzeptierte Tatsache durch. Aber leider vor allem in den Kreisen, in denen diese Zusammenhänge wissenschaftlich untersucht wurden. Die Erfahrungsmedizin weiß um diese Zusammenhänge seit langer Zeit, wurde aber nie anerkannt, weil die „wissenschaftliche“ Beweisführung fehlte.

Trotzdem gibt es immer noch viele Stimmen, die diese nun immer mehr belegten Fakten gerne unter den Teppich kehren würden. Denn dieses Wissen hat Konsequenzen. Es bedeutet Umdenken in vielen Bereichen unseres modernen Lebens. Zum einen wird klar, dass wir Menschen mitverantwortlich für unsere Gesundheit sind. Die Verantwortung dafür an einen Arzt abgegeben ist somit nicht mehr möglich. Zum anderen muss die klassische Schulmedizin umdenken und sich endlich mit den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften auseinandersetzen. Auch die Landwirtschaft, die Lebensmittelindustrie und die Politik sind aufgefordert dieses Wissen mit in ihre Entscheidungen einzubeziehen.



Auch der biologisch kontrolliert angebauten Nahrung kommt in diesem Zusammenhang wieder eine große Bedeutung zu. Man hat in Studien eindeutig nachgewiesen, dass die bioaktiven Stoffe, auch als sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, das Wachsen von Krebszellen verhindern können. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe sind aber nur in den Pflanzen vorhanden, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Besonders erwähnenswert ist hier Sulforaphan in Kohlgemüse wie Blumenkohl, Brokkoli sowie Rosenkohl. Diese Substanz wird inzwischen in der Krebstherapie eingesetzt.

Ein weiteres Thema ist der hohe Konsum von Tiermilchprodukten. Auch hier häufen sich Studienergebnisse, dass Inhaltsstoffe in der Tiermilch zur Entstehung von chronischen Krankheiten beitragen. Möglicherweise ist es der hohe Anteil an wachstumsähnlichen Hormonen, der hohe Kalziumgehalt der die Bildung von aktivem Vitamin D vermindert oder aber auch der hohe Säureanteil, der dafür verantwortlich ist.

Auf der sicheren Seite sind Sie mit naturbelassenen, biologisch kontrollierten, frischen und vorzugsweise regionalen pflanzlichen Lebensmitteln, die Sie zu einem möglichst großen Teil roh verzehren sollten. Der Anteil an tierischen Nahrungsmitteln sollte so gering wie möglich gehalten werden.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*