



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

Bad Homburg, den 26. November 2014

Vegane Ernährung zieht Kreise

Vergangenes Wochenende waren wir wieder in Sachen Gesundheit unterwegs, eingeladen nach Verona, Italien. Auf einem großen Gesundheitskongress zur veganen Ernährung sollten wir über die neue Schmerztherapie und den die Auswirkungen guter Ernährung auf die Gesundheit noch vergrößernden Einfluss der Engpassdehnungen informieren. Wir hatten die große Chance die drei lebenden Legenden der veganen und vegetarischen Bewegung Prof. T. Colin Campbell (Autor der „China Study“), Prof. Caldwell Esselstyn (Autor von „Essen gegen Herzinfarkt“ und Arzt von Bill Clinton, dem ehemaligen US Präsidenten) und Prof. Claus Leitzmann (Autor und Initiator der Vollwerternährung, ehemaliger Direktor des Instituts für Ernährungswissenschaften in Gießen) zu treffen, drei Tage mit ihnen zu verbringen und uns auszutauschen. Es war beeindruckend zu erleben wie diese drei Wissenschaftler, die alle über 80 sind, die Vorzüge der von ihnen ein Leben lang erforschten und selbst gelebten Ernährung an ihrem eigenen Zustand beweisen. Dadurch, dass sie geistig und körperlich absolut fit sind. Die Teilnehmer des Kongresses waren sehr beeindruckt von ihrem Auftreten. Wir diskutierten bis spät in die Nacht ohne dass Müdigkeitserscheinungen des Alters merkbar waren und sie beteiligten sich sogar an unseren Bewegungsübungen, die wir in Vortragspausen mit den über 600 Kongressteilnehmern durchführten.

Für mich als auf Ernährungsmedizin spezialisierte Ärztin war das ein Erlebnis, das meine Überzeugung für meine Patienten auf dem richtigen Weg zu sein wieder einmal überzeugend bestätigt. Wenn fast 30 Jahre Erfahrung mit der Heilung von Krankheiten durch spezielle Veränderungen der Ernährung meiner Patienten

durch die lebenslange Forschung solcher Wissenschaftler immer sicherer bestätigt werden, ist das eine gute Basis. Diese drei Weisen der Ernährungswissenschaft sind Hochkaräter der Forschung, die nur mit Ergebnissen an die Öffentlichkeit gehen, die 1000fach bestätigt sind, da sonst ihr gesamtes Lebenswerk gefährdet wäre. Ihr Vermächtnis an die Menschen ist die Erkenntnis, dass das Geheimnis für eine stabile Gesundheit eine vollwertige, Frischkost betonte zumindest zu etwa 90 Prozent vegane Ernährung liegt.

Das Traurige ist, dass dies nur wenige Mediziner erkennen, obwohl der ärztliche Eid, den Sie ablegen an Hippokrates gerichtet ist. Der Mann, der die große Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit schon vor langer Zeit erkannte, fasste seine Therapie in der deutlichen Aussage zusammen: „Lass Nahrung Deine Medizin sein“. Professor Esselstyn - übrigens lange Jahre Chirurg an der berühmten Cleveland Klinik in Ohio/USA - machte dies in seinem Vortrag so deutlich, dass sich bei den Teilnehmern jeder Zweifel erübrigte. Er zeigte ein überzeugendes Beispiel dieser Realität: ein Herzkranzgefäß, das fast verschlossen war und aufgrund zu großer Länge nicht mit einem Stent behandelt werden konnte, war nach 2 Jahren veganer Ernährung wieder völlig hergestellt und frei.

Ihre

Dr. Petra Bracht

