



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

Bad Homburg, den 20. Oktober 2014

Dimona - gelebte Gesundheit

Ein befreundeter afrikanischer Arzt erzählte vor einiger Zeit von einer besonderen Gruppe von Menschen in Dimona einer Stadt im Süden Israels, die es sich zur Lebensaufgabe gemacht haben, die nach der ursprünglichen Bibel empfohlene Lebensführung zu pflegen, um der Menschheit damit ein Beispiel dafür zu geben, wie viele der heutigen Probleme des Planeten und die meisten Gesundheitsprobleme der Menschen gelöst werden könnten. Fasziniert hat mich dabei vor allem seine Aussage, dass es in dieser Gemeinschaft so gut wie keine Zivilisationskrankheiten gibt. Weder Diabetes Typ I noch Typ II, keinen Bluthochdruck, keine Fettstoffwechselstörungen, keinen Prostatakrebs, Brustkrebs noch irgendeine andere Krebsart. Da heute bereits fast jeder dritte Mensch an Krebs stirbt und diese Krankheitsgeißel dabei ist, die Herzkreislauf-Todesfälle von Platz eins zu verdrängen, waren diese Aussagen so unglaublich, dass ich beschloss dorthin zu reisen um mit eigenen Augen zu sehen, wie die Lebensführung dieser Menschen ist.

Letzten Sonntag war es so weit. Ich verbrachte fünf Tage mit meinem Mann in Dimona und schreibe diesen Artikel gerade auf unserer Rückfahrt zum Flughafen. Das Erste was uns bei der Ankunft auffiel, war die friedvolle, harmonische Stimmung in dem Stadtteil, in dem die ungefähr 2.500 als Gruppe zusammen leben. Obwohl reges Treiben herrschte, war von Stress oder Aggressivität nichts zu spüren. Und das obwohl diese Menschen auf engstem Raum zusammen leben. Wir verbrachten die Tage vor allem damit zu erleben was so besonders an dem Leben dieser Menschen ist - vor allem natürlich, was die Ernährung angeht. Dank der persönlichen Verbindung zu unserem Freund, der eng mit dieser

Gruppe vernetzt ist, konnten wir mit vielen der Menschen dort sprechen und im Kreis ihrer Familien an ihren Mahlzeiten teilnehmen. Wir wurden mehrmals am Tag in ihre Häuser eingeladen, aßen auch im eigenen Restaurant und führten viele Gespräche.

Nun zur dort praktizierten Ernährung. Da die Gruppenmitglieder religiös eng vernetzt sind und die Ernährungsrichtlinien – abgeleitet vor allem aus dem alten Testament, Genesis, 29. Vers, Chapter 1 - quasi Gesetzescharakter haben, essen alle fast gleich. Es handelt sich um eine rein vegane Ernährung. Sie besteht aus vielen Früchten, Salaten und Gemüsen die in Israel wachsen und wie wir sie zumeist aus Deutschland kennen. Dazu wenig Reis oder Brot und Tofuprodukte aus eigener Fabrikation. 10 Prozent trinken selten Alkohol aber nur in geringen Mengen. Wir haben es nie gesehen.

Diese Evidenzbasierte (gesicherte) Ernährungsmedizin läuft seit 1969, also 45 Jahre. Seitdem gab es nur vier Fälle von Krebs, drei mit Herzkrankheiten und einige wenige mit Altersdiabetes. Mir bleibt nicht mehr zu sagen, als dass ich tief bewegt bin, dass diese Gruppe seit 45 Jahren das lebt, was ich seit vielen Jahren meinen Patienten empfehle – heilend ebenso wie vorbeugend. Diese Fakten sprechen für sich.

Ihre

