



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 21. Oktober 2015

## Jeder hat ein Recht auf Gesundheit

Wir Menschen sind genetisch darauf programmiert uns vielfältig zu bewegen, naturnah zu ernähren, mit Sonnenlicht zu leben, saubere Luft einzuatmen und uns an den Ordnungsrhythmen des Lebens zu orientieren.

Doch das moderne Leben boykottiert viele dieser natürlichen Bedürfnisse. Die Nahrung wird zu großen Teilen industriell hergestellt, hochgezüchtet, genetisch verändert. Unser Leben verbringen wir zu großen Teilen in Räumen in denen das Kunstlicht vorherrscht. Wir nehmen nur noch Bruchteile der wundervollen Farben der Natur auf, Temperaturreize fehlen fast gänzlich, wir sollen Höchstleistungen in immer kürzeren Zeiten erbringen und sind so bewegungsarm wie niemals zuvor.

Immer mehr wird von artgerechter Tierhaltung gesprochen, aber wie sieht eine „artgerechte Menschenhaltung“ aus? Kann es sein, dass unsere Lebensweise uns weit entfernt von der Natur und von dem inneren Frieden, den wir brauchen um gesund in Körper, Geist und Seele zu leben?

Damit wir unseren inneren Frieden fühlen, benötigen wir Ordnung. Stellen Sie sich all Ihr Hab und Gut vor im Chaos versunken und in einem dunklen Raum. Sie können sich an nichts erfreuen, denn zum einen erkennen Sie nichts und zum anderen wissen Sie gar nicht mehr, welche wunderbare Besitztümer Ihnen eigen sind. Als erstes benötigen Sie Licht um zu sortieren und Platz um alles wieder dort hin zu stellen, wo es hingehört. Die Basis und Grundstruktur allen Lebens benötigt Ordnung. Wir Menschen sind nicht eine bloße Ansammlung von materiellen Stoffen, sondern ein hoch komplexer, organisierter

Organismus der lebt. Und wunderbar leben kann, wenn wir uns an den Gesetzen der Natur orientieren.

Alle Menschen haben ein Recht darauf zu erfahren, wie sie die natürliche Ordnung in sich herstellen oder erhalten können – ihre Gesundheit. Die wunderbare Bio-Logik gibt Antwort: Es sind die gesunde Lebensmittel, die ordnende Fähigkeiten besitzen und in uns hinein bringen. Die wichtigste Rolle spielt biologisch angebaute Pflanzenkost. Befreien Sie sich von krankmachenden Faktoren, Schadstoffen im Essen, in der Wohnung, in Kosmetika. Gönnen Sie sich Entgiftungskuren, um sich von Stoffwechsel-Altlasten zu befreien. Bewegen Sie sich täglich in der freien Natur in frischer Luft. Saunagänge und Wechselduschen bringen ordnende Temperaturreize in Ihren Organismus. Gönnen Sie sich wohltuende Ruhe im täglichen mentalen Rückzug um Ihre Gedanken zu ordnen und sich auf die wahren Schönheiten des Lebens zu besinnen.

„Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohls“, so die Definition der WHO. Wohls schafft Entspannung, Sicherheit, Frieden und kann unendlich wachsen. Wohls ist die Voraussetzung eines erfüllten Lebens, das in jedem von uns und in der Welt Frieden schafft. So ist das Streben nach Gesundheit nicht nur ein Recht, sondern eine Pflicht für jeden Menschen. Die Natur stellt dafür alles zur Verfügung.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*