



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 9. Juli 2015

Wie viel Zeit bleibt mir?

Diese Frage wird mir in meiner Praxis immer häufiger gestellt. Vielleicht ist sie die Kehrseite dieser zunehmend schnelllebigen Zeit. Lebenszeit ist das Geschenk, das jeder erhält. Diese Zeit kann 90 Jahre und länger sein, aber auch kürzer als die Kindheit.

Wenn ich meinen Patienten zuhöre, fühle ich, dass sich hinter dieser Frage viele andere verbergen. Habe ich das Leben, das ich mir wünsche? Gehe ich achtsam mit meiner Zeit um? Warum habe ich Menschen oder sie mich verletzt? Habe ich dieses Leben verdient? Werde ich qualvoll oder friedlich aus diesem Leben scheiden? Hat alles einen Sinn? Gehe ich sorgsam mit mir um? Was geschieht, wenn ich zum Arzt gehe? Verkündet er mir meine Restlebenszeit? Oder hilft er mir dabei, meine Lebenszeit in geistiger Klarheit und guter Gesundheit zu verbringen?

Die Fragen lassen sich unendlich fortführen. Viele stehen für die Angst vor dem Tod, und für verlorene, unachtsam „ausgegebene“ Zeit. Vielleicht zeigen sie auch die Befürchtung, dieses Leben anders führen, verändern, zu müssen. Denn mit der Endlichkeit der persönlichen Lebenszeit konfrontiert, wird das Leben in anderen Werten wahrgenommen. Materielle Werte gelangen in den Hintergrund. Glück, Gesundsein, Vertrauen und Liebe gewinnen an Bedeutung. Sie stehen uns frei zur Verfügung.

Doch wer oder was entscheidet nun über unsere Lebenszeit? Der größte Faktor neben dem Schicksal - Gibt es eins? - ist unsere Lebensweise. Selbst die Genetik schrumpft auf relativ unwichtige 5 Prozent Einfluss. Denn über die Epigenetik schaltet die Lebensweise krankmachende wie gesundheitsfördernde Gene an oder aus. Naturbelassene, größtenteils

pflanzliche Nahrung schafft Ordnung in uns und hält Körper und Geist gesund. Kombiniert mit hochwertiger Bewegung sind das die lebenswichtigsten Einflüsse auf unseren Körper. Kombiniert mit der Fähigkeit glücklich zu sein, erschließen wir uns auch die psychische Gesundheit.

Viele Menschen, wenn sie noch jung sind, streben keine über 70 Jahre dauernde Lebenszeit an. Sie sehen überall, dass solche Alten leiden, sich nur noch mit Krücken oder Rollator bewegen, sich nicht mehr selbst versorgen können oder an Überlebensgeräte angeschlossen sind. Das ist natürlich kein Anreiz. Aber ich weiß, dass diese abschreckende Realität keine unvermeidbare Normalität ist. Nutzen Sie die Bedienungsanleitung für eine lange, gesunde Lebenszeit - bei geistiger Klarheit, körperlich guter Verfassung und Beweglichkeit, frei von Schmerzen und unnötigem Verschleiß. Das Wissen ist vorhanden, die Umsetzung bedarf des Glaubens und der Willenskraft.

Es gibt Menschen, die nach diesen Werten und diesem Wissen leben. Aber so wie der Tag der Nacht weicht, so weicht das Leben dem Tod. Eine Gewissheit, die unumstößlich ist. Der Kreislauf der Natur gibt uns eine Antwort auf die Frage, die sich wohl jeder stellt. Was geschieht nach dem Tod? Nach dem Sterben folgt ein neues Leben, wie immer das für jeden von uns ausschauen mag.

Ihre

Dr. Petra Bracht