



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 22. April 2016

Fasten die „neue“ Wunderpille

Fastenkritiker werden zunehmend verstummen. Denn die neuesten Fakten aus der forschenden Wissenschaft beweisen die Erfahrungen der schon seit jeher von naturheilkundlichen Ärzten beobachteten grandiosen Heilwirkungen des Fastens. Fastenperioden sind so alt wie der Mensch selbst. Nur so konnten wir in Hungerszeiten überleben und schufen uns gleichzeitig die Zeit für notwendige Reparaturvorgänge. Unendlich klug ist die Biologie.

Im Zeitalter des Nahrungsüberangebotes nutzen wir diese Heilfähigkeiten kaum mehr und liefern uns so den modernen Zivilisationskrankheiten aus. Das müsste nicht sein, denn Nahrungsentzug ab 16 Stunden aktiviert unglaubliche Heilungsvorgänge im Menschen – der innere Arzt wird tätig.

So wirkt Fasten direkt auf die menschliche Erbsubstanz, beispielsweise in dem „Heilungsgene“ angeschaltet werden. Dieses Wissen haben wir dem Forschungszweig der Epigenetik aus der Molekularbiologie zu verdanken. So scheint dieser Mechanismus der Grund dafür zu sein, dass die Krebszellen deren Hauptaufgabe darin besteht, unsterblich zu sein und sich unendlich auszubreiten – durch die beim Fastenstoffwechsel gebildeten „Ketonmoleküle“ selbst in den Hungertod zu treiben. Um sich zu ernähren, benötigt die Krebszelle Glucose, die aber in Fastenzeiten nicht zur Verfügung steht. Da die Krebszelle kaum in der Lage ist, Ketonkörper als Energielieferant zu verwerten, verhungern Krebszellen, während in den gesunden Zellen die Reparaturarbeiten unentwegt voranschreiten und den Zustand jeder Zelle verbessern.

Bereits nach 16 Stunden Fasten beginnt der Fettabbau, besonders des gefährlichen Bauchfetts und deren Umbau in eine „wundervolle“ Energiequelle - Ketone. Sie sind schon immer die Notfallenergiespender in Hungerszeiten gewesen. Von ihnen weiß man, dass sie die Energieversorgung von Herz, Hirn sowie allen lebensnotwendigen Organsystemen sicherstellen. Ketone aktivieren die Nervenzellen, das Denkvermögen und lassen aus Hirnstammzellen neue Hirnzellen entstehen. Klug eingerichtet von der Natur, denn dadurch wurde die Hungerszeit von einem Stimmungshoch begleitet. Gleichzeitig haben Ketone einen beruhigenden Effekt auf alle chronischen Entzündungsvorgänge, wie sie bei Autoimmunerkrankungen (Rheuma, Allergien, Hashimoto, MS) und bei der Entstehung aller modernen Erkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht) zu finden sind. Deshalb reduzieren sich Schmerzen, Blutdruckwerte sinken, Blutzucker normalisiert sich und die Allergiesymptome lassen nach.

Zellen beginnen, alten Eiweißmüll zu recyceln und ihn in Form von Aminosäuren wieder als neues Baumaterial zur Verfügung zu stellen. Sollte eine Zelle extrem geschädigt sein, ist Fasten dazu in der Lage, diese Zelle in den „kontrollierten“ Selbstmord zu führen, so dass sie kein Unheil, beispielsweise als Krebszelle, mehr anstellen kann. Fasten scheint jetzt auch im Licht der Wissenschaft die „Wunderpille“ zu sein, nach der schon so lange geforscht wird.

Ihre

Dr. Petra Bracht