



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 8. September 2017

## Gesundung lebenslang möglich

Unsere Gesundheit, unser Lebensglück und Erfolg sind umso leichter zu erreichen, je besser sich unser Körper anfühlt. Unabhängig von Alter oder Verfassung sind Verbesserungen seines Zustandes lebenslang möglich. Sie glauben das nicht? Dann haben Sie die Tipps, die ich Ihnen gebe, nie ernsthaft lange genug umgesetzt. Aber Probieren geht immer über Studieren. Lassen Sie sich nicht vom Versuchen abbringen, auch wenn Ihr Umfeld nicht mitmacht und alles besser weiß. Sie für sich haben die Chance. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und fangen Sie an. Die beschriebenen Vorgehensweisen sind tausendfach erprobt und bewährt.

Grundlage und Motivation ist das Wissen um die genetisch eingebauten biologischen Funktionen. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse wird auch bei Ihnen funktionieren. Selbst wenn Ihre Krankheiten, Schmerzen und Arthrose so weit fortgeschritten sind, dass Sie die Hoffnung aufgegeben haben – zumindest die Minderung der Krankheitssymptome und die Beseitigung oder zumindest deutliche Linderung der Schmerzen sind fast immer möglich. Das heißt, die Lebensqualität wird sich fast zwangsläufig verbessern.

Sie haben zwei Möglichkeiten im Leben. Die erste: Sie leben so wie die meisten, die zu wenig von dem wissen, was Sie hier immer lesen können. Dann wird Ihr Leben so verlaufen, wie Sie es meist um sich herum beobachten können. Spätestens zu Beginn der zweiten Lebenshälfte breiten sich Krankheiten aus, Schmerzen werden häufiger, der Verschleiß der Gelenke größer, die Anzahl der Medikamente steigt, OPs und künstliche Gelenke nehmen zu. Trotzdem wird das Leben immer schwerer und anstrengender.

Die zweite: Sie nehmen Ihre Gesundheit in die eigene Hand. Vor allem verbessern Sie zunehmend Ihre Ernährung. Vergrößern Sie stetig den Anteil der Pflanzen (Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse, Sprossen, Pilze) und mindern Sie den Anteil der Tiere (Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milch, Käse, Quark, Joghurt). Intermittierendes Fasten verstärkt die Effekte zusätzlich um ein Vielfaches. Machen Sie zusätzlich regelmäßig unsere Übungen (fast 400 Gratisvideos im Kanal „Schmerzspezialisten“ in YouTube) und gehen Sie mindestens dreimal wöchentlich etwa 30 Minuten Walken, Joggen, Radfahren, Rudern oder einer anderen Ausdauersportart nach. Diese beiden Einflüsse, gute Ernährung und geeignete Bewegung, sind die mächtigsten Hebel zum Gesundwerden, die es gibt. Sie entfalten unglaubliche Kräfte, die in uns „wohnen“ und nur darauf warten „geweckt“ zu werden.

Krankheiten, Schmerzen und Verschleiß entstehen wegen der Nicht-Benutzung unseres Körpers kombiniert mit schädigender Ernährung. Die Spannung der Muskeln und Faszien steigt. Knorpel und Bandscheiben werden überlastet, verschleiben und degenerieren. Die Faszien verfilzen. Nährstoffe und Stoffwechselabfall stauen sich in der Zwischenzellflüssigkeit, die immer mehr übersäuert. Die Zellen werden immer weniger gut versorgt und können Ihren Müll nicht mehr loswerden. Krankheiten brechen aus. Diesen Negativkreislauf können Sie stoppen und herumdrehen. Das Resultat: gesund, schmerzfrei und beweglich.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*