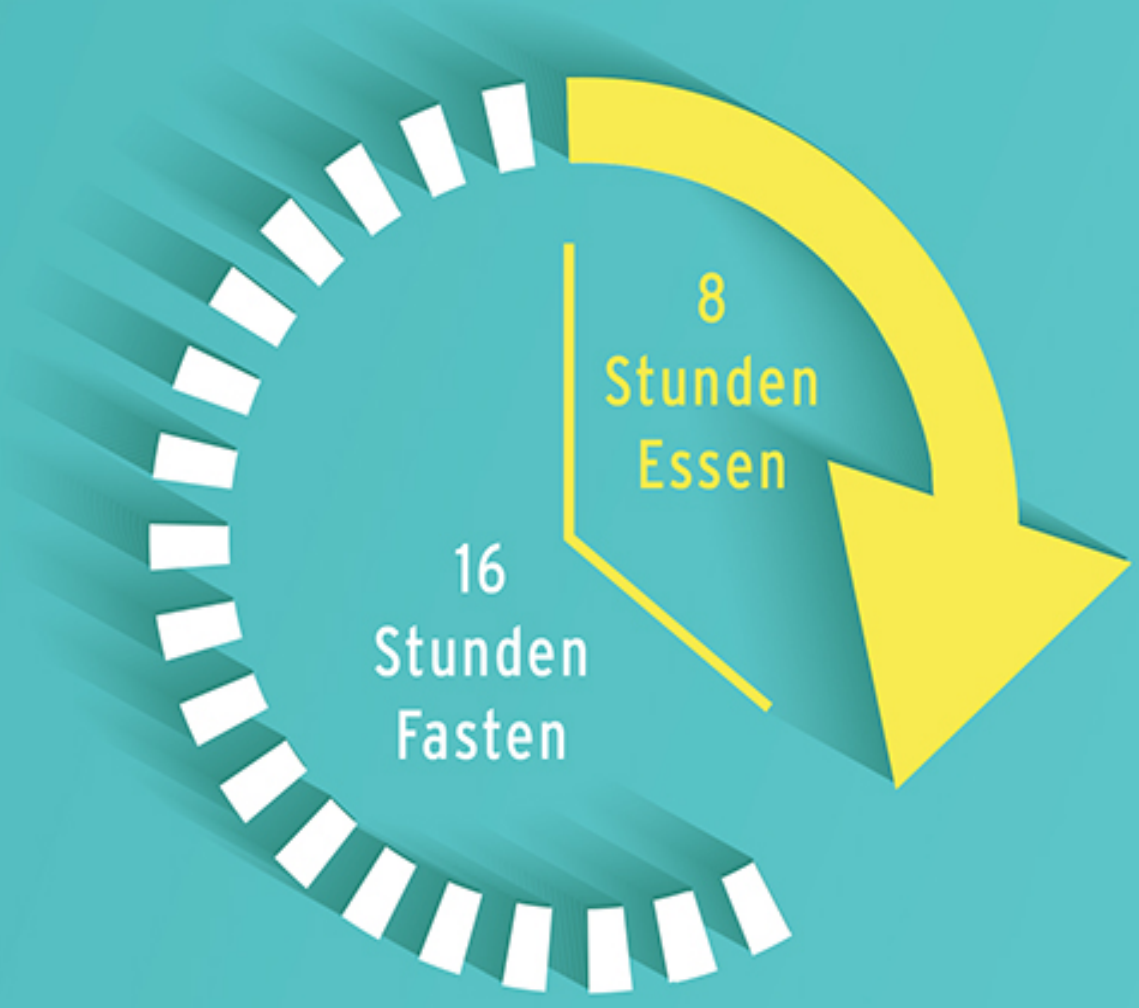
DR. MED. PETRA BRACHT

INTERVALLFASTEN

FÜR EIN LANGES LEBEN – SCHLANK UND GESUND



Das 14-Tage-Einsteigerprogramm
nach der Dr. Petra Bracht-Methode

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018
© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018
Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Maja Schöffel, bookwise
Lektorat: Janette Schroeder, wortundart
Bildredaktion: Nele Schneidewind
Covergestaltung: h3a GmbH, Andreas Grassinger
eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

ISBN 978-3-8338-6612-8
14. Auflage 2019

Bildnachweis
Coverabbildung: Shutterstock
Fotos: Simon Pieren Fotofinder; Getty Images; iStock; Shutterstock; Stocksy
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-6612 03_2018_02
Das vorliegende eBook basiert auf der 14. Auflage der Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo–Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A, CH)

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

INTERVALLFASTEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Länger gesund leben durch Intervallfasten, spezielle Bewegungen und pflanzliche Nahrung
- Durch die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte die eigene Gesundheit erhalten oder zurückerlangen
- Übergewicht, Sodbrennen und Verstopfung hinter sich lassen
- Schmerzen lindern und beseitigen durch die bewährten Liebscher & Bracht-Übungen
- Eine ganzheitliche Alternative zu Medikamenten bei Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz und Autoimmunerkrankungen finden
- Ungeahnte Lebensenergien freisetzen und biologisch jünger werden

DR. MED. PETRA BRACHT

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
und spezialisiert auf Ernährungsmedizin.

»Neben dem WAS kommt es vor allem darauf an,
WANN und WIE Sie essen!«

GESUND UND VOLLER ENERGIE DURCH INTERVALLFASTEN

Es war ein großes Erlebnis für mich, als das Thema Intervallfasten erstmals in ernährungsmedizinischen Kreisen auftauchte. Mein Wissen und meine langjährige Erfahrung wurden damit von höchster und unabhängiger wissenschaftlicher Forschung bestätigt. Auch die Medien nehmen sich dieses Themas vermehrt an, was meine Arbeit mit Patienten wesentlich erleichtert. Zeitraubende Diskussionen und Zweifel nehmen ab. Auch die teilweise sehr aggressiven Kommentare meiner Kollegen verstummen zunehmend, da sie ihre Wissensdefizite erkennen. Trotzdem sind die Wissenschaftler mit ihrer Euphorie noch

zurückhaltend, denn es gibt noch nicht genügend Langzeitstudien mit Menschen. Ihnen fehlen einfach meine über 30 Jahre Erfahrung. Die fast unglaublichen Forschungsergebnisse, die auch die größten Skeptiker haben aufhorchen lassen, werde ich Ihnen in diesem Buch allgemein verständlich vorstellen. Dann können Sie selbst entscheiden, ob Sie noch viele Jahre auf diese unglaubliche Chance warten möchten. So lange etwa würde es nämlich dauern, bis die medizinische Wissenschaft mit allen ihren Ansprüchen diese Ernährungsstrategie freigeben würde. Jetzt liegt es einzig und alleine an Ihnen, diese Erkenntnisse so für sich zu nutzen, wie es schon viele meiner Patienten vor Ihnen getan haben. Nutzen Sie diese Chance, denn in diesem Körper leben Sie nur einmal. Ein solcher »Lebensversuch« wird – neben allem anderen, was Sie persönlich ausmacht – ein spannendes Erlebnis.
Da können Sie sicher sein!

Dr. med. Petra Bracht

GESUNDHEITSELIXIER INTERVALLFASTEN

DURCH JAHRZEHNTELANGE ERFAHRUNG WEISS ICH, WIE HEILSAM FASTEN IST. ERFAHREN AUCH SIE, WARUM DAS SO IST UND WAS BEIM INTERVALLFASTEN IM KÖRPER PASSIERT.

FASTEN WIRKT WUNDER

Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst und fest in unseren Genen verankert. Es hat geradezu geniale Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer. Fasten wirkt wie eine Wunderpille. Vielleicht ist es auch deshalb nicht in Vergessenheit geraten, nachdem das Hungern in Notzeiten quasi abgeschafft war. So kennt man Fastenzeiten in vielen Religionen. Dennoch wird das Fasten teilweise heftig und kontrovers diskutiert. Anhänger der natürlichen Heilweisen schwören darauf. Manche Mediziner aber lehnen es als gesundheitsgefährdend ab und verunsichern damit ihre Patienten.
Doch die Zeiten ändern sich gerade, und das ist gut so. Die neusten Forschungsergebnisse (siehe >) sorgen für Aufsehen. Fasten, insbesondere das Intervallfasten, birgt ungeahnte Möglichkeiten für ein gesundes und langes Leben.

Intuitiv nutzte ich selbst diese Vorteile schon mein ganzes Leben: Ich praktiziere das Intervallfasten (siehe >) seit mehr als vier Jahrzehnten, weil es mir einfach guttat, und ohne damals die unglaublichen Vorteile für die Gesundheit zu kennen, die jetzt bekannt und bewiesen werden. In den ersten zehn Jahren machte ich das eher still und heimlich, denn es war ein »No-Go«, morgens nichts zu frühstücken, nüchtern in die Uni zu gehen und dann nur zweimal am Tag, manchmal sogar nur einmal zu essen.
Allerdings war die Qualität meiner Ernährung damals noch nicht optimal. Auch ich habe – wie wohl die meisten Menschen – gegessen, was ich von zu Hause gewohnt war, auch Fleisch. Kuhmilch mochte ich nie, sie war mir regelrecht zuwider. Aber die ständigen Hinweise, wie wichtig sie für die Gesundheit sei, ließen mich trickreich werden. Ich trank Milchshakes oder Kakao und aß Käse, damit ich Milch überhaupt zu mir nehmen konnte.

Das richtige Lernen begann nach dem Studium

Doch alles änderte sich schlagartig, als mir 1991 – ich war bereits Fachärztin für Allgemeinmedizin – das Buch Fit fürs Leben: Fit for Life von Harvey und Marilyn Diamond in die Hände fiel.
Ich war schon länger unzufrieden. Immer mehr begriff ich, dass die herkömmliche Medizin, die ich, wie im Studium gelernt, praktizierte, nicht das war, weswegen ich Ärztin geworden war. Was ich wollte, waren mündige Patienten, die ich zur Heilung führen konnte. Ich war nicht angetreten, lediglich die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken. Ich verschlang das Buch also an einem Tag. Mir wurde schlagartig klar, dass die Ernährung eine Schlüsselrolle bei der Prävention und bei der Heilung von Erkrankungen spielen musste. Damals ahnte ich noch nicht, dass dieses Buch meine gesamte Laufbahn als Ärztin entscheidend

beeinflussen würde. Es vermittelt die wichtigsten Prinzipien der *Natural Hygiene*, einer amerikanischen Gesundheitsbewegung mit dem Ziel, Krankheiten auf natürliche Art und Weise zu verhindern.

INFO

ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Ebenfalls im Jahre 1991 lernte ich meinen heutigen Mentor und Freund Prof. Dr. Claus Leitzmann kennen. Wir waren beide im wissenschaftlichen Beirat der »Fit-for-Life«-Bewegung. Leitzmann ist Chemiker, Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Ab 1974 war er an der Uni Gießen tätig, hatte den Lehrstuhl für Ernährung in Entwicklungsländern inne und leitete später das Institut für Ernährungswissenschaft. Er schrieb zahlreiche Bücher zu den Themen vollwertige, vegetarische und nachhaltige Ernährung. Wir beide – der Ernährungswissenschaftler und die Ernährungsmedizinerin – ergänzen uns perfekt und führen das Wissen und die Erfahrung zusammen, die eigentlich jeder Mediziner in der Ausbildung vermittelt bekommen müsste.

Die Prinzipien der »Fit-for-Life«-Bewegung

Einer der wichtigsten Grundsätze der »Fit-for-Life«-Bewegung basierte auf dem Prinzip der natürlichen Körperzyklen. Demnach sollen wir Nahrung nur zwischen zwölf Uhr mittags und 20 Uhr abends aufnehmen, damit sie zwischen 20 Uhr und vier Uhr morgens verwertet werden und die Ausscheidung von vier Uhr bis zwölf Uhr mittags ungestört ablaufen kann. Unterbricht man diesen Zyklus mit Frühstück (englisch: breakfast = Fastenbrechen), lagern sich Abfallstoffe im Zwischenzellraum und Bindegewebe, dem Faszienetz, ab und »vermüllen« dieses. Außerdem wird der Konsum von Fleisch- und Milchprodukten deutlich eingeschränkt. Hauptnahrungsquelle ist frische Pflanzenkost.

Etwas Großes war passiert

Ich weiß noch, wie ich innerlich jubelte. Kannte ich doch endlich den Grund dafür, weshalb ich morgens nie Hunger hatte.
Das war die Zeit, in der mein Mann und ich unsere Ernährung auf eine zu 95 Prozent vollwertige pflanzliche Ernährung umstellten. Was wir nun an uns selbst erlebten, war so grandios, dass ich sofort die Ernährungsmedizin in meine tägliche Arbeit aufnahm. Nicht alle Patienten waren damit glücklich. Ist es doch so viel einfacher, bei Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht eine Tablette zu nehmen, als die Ernährung umzustellen. Natürlich soll diese Entscheidung jeder Patient selbst treffen. Denjenigen, die sich damals für den etwas unbequemeren Weg entschieden und sich auf den Versuch einließen, wie eine solche Ernährungsumstellung auf bestimmte Krankheitsbilder wirkt, wurden meist mit erheblicher Besserung und auch Heilung belohnt.

Heilung durch Fasten

So gut wie alle Krankheiten reagieren auf Fasten und gute Ernährung. Ohne diese grandiosen Heilungsverläufe miterleben zu dürfen, hätte ich diesen Weg nie so gradlinig gehen können. Es gab kaum eine Erkrankung, bei der ich die enorme Kraft der gesunden Ernährung nicht hätte beobachten können. Waren meine Patienten bereit für diese Veränderung, leitete ich die Ernährungsänderung mit einer Fastenkur ein. Bereits damals war ich begeistert von der Fastentherapie.

Sich sein Essen aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten ist gesund und macht Spaß. So wissen Sie immer, was auf den Tisch kommt.

Intervallfasten: Alternative zum Langzeitfasten

Für viele ist das Langzeitfasten (siehe >) nur schwer auszuhalten. Roland, mein Mann, konnte sich mit Langzeitfasten überhaupt nicht anfreunden. Ein einziger Versuch, den er startete, war eine so große Quälerei, dass er nach fünf Tagen abbrach. Ungewöhnlich für ihn, denn ich kenne kaum einen Menschen, der so willensstark ist wie er. Wahrscheinlich machte sein Körper einfach nicht mit, weil er zu dieser Zeit acht und mehr Stunden täglich körperlich trainierte. Er ärgerte sich, denn natürlich wollte auch er in den Genuss all der gesundheitlichen Vorteile kommen. Es war wie eine Erlösung für ihn, als sich das Intervallfasten herauskristallisierte. Seitdem ist er ein großer Anhänger dieser Methode.

Intervallfasten – eine vergleichsweise einfache Umstellung

Genauso wie ihm geht es meinen Patienten. Denn 16 Stunden täglich zu fasten bedarf anfänglich etwas Umgewöhnung, aber nach spätestens zehn Tagen beginnt die Gewohnheit zu greifen. Und innerhalb von acht Stunden zwei- bis dreimal zu essen ist dann Genuss pur. Endlich wieder spüren, dass man Hunger hat, wesentlich intensiver schmecken, Sättigung verspüren, total leistungsfähig sein, egal ob im Job oder Sport, und nebenbei noch Übergewicht abbauen – wer möchte das nicht?! Aber es gibt noch mehr Vorteile. Intervallfasten ist die beste Prävention gegen die meisten Zivilisationskrankheiten. Und auch bereits erkrankt, können Sie damit Verbesserungen Ihrer Gesundung erlangen. Ich durfte so viele meiner Patienten bei diesem Prozess begleiten. Es ist jedes Mal wieder ein Wunder, welche erstaunliche Kraft Intervallfasten mit

pflanzenbetonter Ernährung und den richtigen Bewegungsübungen entfaltet.

FASTENARTEN

Verschiedene Fastenwege bieten beste Gesundheitsvorsorge und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

LANGZEITFASTEN

Für 42 Tage auf Nahrung zu verzichten ist nicht einfach. Wem es aber gelungen ist, der wird auf diese Erfahrung sicher nicht mehr verzichten wollen. Diese Fastenmethode hat oft auch religiöse Hintergründe. Die Nähe zu Gott soll erleichtert und die Gedanken und der Geist sollen geordnet und gereinigt werden. Alle beim Intervallfasten beschriebenen Erfolge finden sich auch hier während des Langzeitfastens ein. Nur ist der Aufwand ungleich höher. Diese sechs Wochen krempeln im Körper, aber auch im Geist vieles um und dementsprechend fühlt sich der Fastende. Er ist in dieser Zeit sehr mit sich selbst beschäftigt. Alte Krankheitssymptome werden durchlebt und abgearbeitet, die Gefühlswelt fährt mit ihm Achterbahn. Zum Ende der Fastenzeit kehrt Ordnung in Körper, Geist und Seele zurück und der Fastende fühlt sich meist wie neugeboren. Nicht selten finden danach viele Veränderungen im Leben statt. Ich kann mich noch an eine Patientin erinnern, die sich nach dieser langen Fastenzeit von Ehemann, Job und religiöser Glaubensgemeinschaft trennte. Sie fastet heute immer noch ab und an, allerdings nur für fünf bis sieben Tage. Solche gravierenden Veränderungen haben aber nicht mehr stattgefunden.

HEILFASTEN

Diese Fastenform ist die wohl bekannteste und wurde von dem Arzt Otto Hermann Ferdinand Buchinger im 19. Jahrhundert geprägt (siehe >). In der Regel dauert die Fastenzeit fünf bis sieben Tage, aber auch längere Einheiten bis zu 30 Tagen sind möglich. In dieser Zeit bekommt der Fastende maximal 500 Kilokalorien pro Tag in Form von verdünnten Obst- und Gemüsesäften sowie bei Bedarf etwas Honig. Auch wird auf die Darmentleerung mit Bitter- oder Glaubersalz viel Wert gelegt.
Die Buchinger Fastenkliniken verzeichnen immer mehr Zuspruch und nicht wenige Kurgäste kommen jedes Jahr wieder. Der Grund liegt auf der Hand: Den Fastenden geht es im Anschluss an das Heilfasten immer wesentlich besser als zu Beginn der Kur – und das nicht nur körperlich.
Allerdings sollten Sie den Stress, den eine mehrtägige oder gar mehrwöchige Fastenkur bedeutet, nicht unterschätzen: Die Stimmung kann schwanken, die Kreativität nachlassen, die Lebensfreude leiden. Auch ist man in dieser Zeit eher isoliert. Alltägliche soziale Kontakte lassen sich gerade in der Anfangszeit nicht unbedingt pflegen – es sei denn, Sie fasten gemeinsam mit Gleichgesinnten. Vom Heilfasten im normalen Alltag ist abzuraten. Nehmen Sie sich dazu unbedingt eine Auszeit vom Alltag. Es ist ein Geschenk, dass man sämtliche Vorteile des »normalen« Fastens beim Intervallfasten nutzen kann. Sie müssen nicht darben, können sich satt essen und müssen nicht gegen Ihre genetische Veranlagung handeln.

MEIN PERSÖNLICHER TIPP

WIE ICH FASTE

Ich selbst fastete mindestens einmal jährlich zwischen sieben und 21 Tage und erprobte alle Formen, vom Wasserfasten bis zum Smoothiefasten. Dass ich aber bereits den größten Teil meines Lebens fast täglich viele Stunden im Fastenmodus verbracht habe, wurde mir erst vor einigen Jahren klar, als es die ersten Berichte und Untersuchungen zum Intervallfasten gab.

SMOOTHIEFASTEN

Das ist meine bevorzugte Fastenart. Ein- bis zweimal pro Jahr praktiziere ich sie neben dem Intervallfasten. Sie ist sehr einfach in den Alltag einzubauen. Da man täglich zwei bis drei große Smoothies, bevorzugt grüne Smoothies, verzehren kann, kommt kein Hungergefühl auf und die normalen Fastenkrisen in den ersten drei Tagen bleiben aus. Der erste Smoothie am Tag ist eher süß und der zweite oder auch der dritte ist eher herzhafter mit mehr Gemüse, Salate und Zitrone, dafür enthält er weniger Obst. Zusätzlich bekommt unser Körper alle Vitalstoffe und Ballaststoffe für eine gesunde Ausleitung von Abfallstoffen und für einen optimalen Aufbau der Darmflora. Das Smoothiefasten ist eine einfache Form, sich sehr bewusst mit ausnahmslos gesunden Lebensmitteln zu versorgen, und eignet sich nebenbei hervorragend, um schnell mal ein paar überflüssige Kilos abzunehmen.
Während des Smoothiefastens ist es sehr einfach, ein Bewegungsprogramm mit Ausdauersport, Kraftübungen und unseren Engpassdehnungen zu praktizieren – weil Ihr Energielevel nicht sinkt, sondern sich sogar verbessert. Beginnen Sie anschließend mit dem Intervallfasten, wird Ihnen das Essen wie eine

Götterspeise vorkommen und die Umstellung Ihres gesamten Lifestyles geht wie von selbst.

ZEIT FÜR EINE NEUAUSRICHTUNG DER MEDIZIN

Seit 35 Jahren arbeite ich als Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren in meiner Praxis. In dieser Zeit entwickelte sich unsere Schulmedizin beachtlich. Nie zuvor gab es solche Diagnose- und Aufnahmemethoden, detaillierte Zustandswerte des Blutes, des Stuhls, des Zustandes der inneren Organe. Nie zuvor gab es so viele therapeutisch eingesetzte Arzneimittel, Therapiegeräte, künstliche Gelenke und so weiter. Nie zuvor wurden solche umfangreichen und komplizierten Operationen durchgeführt, so viele Organe oder biologische Funktionen durch künstliche ersetzt.
Die moderne Schulmedizin leistet Unvorstellbares. Schwerste Verletzungen nach Unfällen werden so »repariert«, dass die Opfer eine lebenswerte Zukunft bekommen: Verliert man Gliedmaßen, stehen Ersatzglieder zur Verfügung, versagt das Gehör, werden künstliche Signalgeber eingebaut, versagt die Biologie, übernimmt zunehmend Technik ihre Funktion. Dabei steht die

Biotechnik erst am Anfang. Sie wird in Zukunft noch viel Unvorstellbareres leisten. Das ist die Sonnenseite der modernen Hochleistungsmedizin, die wahrscheinlich niemand – auch ich nicht – missen möchte.
Gleichzeitig nehmen die Zivilisationskrankheiten drastisch zu und befallen zunehmend auch jüngere Menschen. Dazu zählen allen voran Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dicht gefolgt von Autoimmunkrankheiten, Rheuma, Diabetes Typ 2 und Fettleber, deren Ursache meist Übergewicht ist. Zu nennen sind außerdem Demenzerkrankungen, Schmerzen und die begleitenden Zerstörungen der Gelenke und Wirbelsäule, nicht zu vergessen viele psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen. Und das trotz der modernen Hochleistungsmedizin, die auch bei diesen Krankheiten versucht zu helfen, indem sie mit Medikamenten und Operationen eingreift.

Grenzen der Schulmedizin

Wir müssen begreifen, dass der Versuch, diesen Krankheiten mit Medikamenten und Operationen zu begegnen, nicht zur Heilung führen kann, wenn die Ursachen – nämlich Fehlernährung und mangelnde körperliche Bewegung – nicht abgestellt werden. Stattdessen versucht die Hochleistungsmedizin, die Krankheitssymptome und Schmerzen biochemisch und operativ zu beseitigen, und geht dabei von der falschen Annahme aus, dass dies dem Körper insgesamt hilft. Was geschieht aber? Ein Bereich des Stoffwechsels, der nach derzeitigem Wissensstand für eine bestimmte Erkrankung verantwortlich ist, wird korrigiert, doch gleichzeitig gerät der Gesamtorganismus noch mehr aus dem Gleichgewicht. Das wird in den Beipackzetteln unter Nebenwirkungen beschrieben. Diese sind teilweise schlimmer als das, was man bekämpfen möchte. Mit der Beseitigung der Ursache einer Krankheit hat das nicht viel zu tun.

Was also ist die Lösung?

Klassische schulmedizinische Behandlungen sind also offensichtlich nicht dazu geeignet, die Ursachen der am häufigsten auftretenden sogenannten Zivilisationskrankheiten zu beseitigen. Bei diesen Krankheiten benötigt unser Körper offensichtlich andere Maßnahmen, die auf natürliche, körpergerechte, biologische Weise und an der Ursache ansetzend therapieren. Ziel sollte es sein, die gewaltigen uns innewohnenden Selbstheilungskräfte so zu unterstützen, dass sie sich entfalten können. Diese Selbstheilungskräfte, ich nenne sie unseren »inneren Arzt«, sind kraftvolle, in unseren Genen verankerte Selbstregulationssysteme, welche jeder Mensch in sich trägt, um sich selbst von Krankheiten zu befreien.

Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Ihre Selbstheilungskräfte können Sie erwecken, indem Sie Ihrem Körper helfen, diese Kräfte maximal zu entfalten – und meist nicht durch Medikamente und Operationen. Alles, was Ihren Organismus daran hindern könnte, sollten Sie vermeiden.

Die zwei wichtigsten Hebel

Zwei Faktoren stören im Laufe eines Menschenlebens die von Geburt an vorhandenen Selbstheilungskräfte, was nach etwa 50 Lebensjahren zu verschiedensten Krankheiten führen kann. Krankheiten sind nichts anderes als Zustände, die sich wegen der Behinderung der Selbstheilungskräfte im Körper ausbreiten und intensivieren.
Der erste Hebel ist die Ernährung. Also alles, was wir unserem Körper mehrmals täglich in Form von Essen und Getränken von außen zuführen. Es ist doch völlig logisch, dass die Nahrung eine gewaltige Rolle für die Gesundheit spielen muss. Unlogisch oder sogar alarmierend ist, dass die

Ernährung bis heute im Medizinstudium kaum eine Rolle spielt.
Der zweite Hebel ist die körperliche Bewegung. Auch das ist logisch, ist der Mensch doch ein biologisches System, dessen Funktionen zum allergrößten Teil davon abhängen, dass und wie er sich bewegt. Abgesehen von der Volksweisheit »Wer rastet, der rostet!« spielt jedoch unser spezielles Wissen über körperliche Bewegung in den Ausbildungen zu Heilberufen so gut wie keine Rolle – weder in den Studiengängen Medizin, Sportmedizin und Sportwissenschaften noch in der Ausbildung zum Heilpraktiker oder Physiotherapeuten.

MEIN PERSÖNLICHER TIPP

INTERVALLFASTEN, DIE BESTE ALTERNATIVE ZUM LANGZEITFASTEN

Wenn meine Patienten beschlossen hatten, ihre Ernährung umzustellen, um gesund zu werden, habe ich ihnen für den Start gerne eine Fastenwoche empfohlen. Doch das konnten sich viele aus den unterschiedlichsten Gründen zunächst nicht vorstellen. Also habe ich ihnen immer als Alternative das Intervallfasten angeboten, allerdings ohne diesen Namen zu kennen. So kristallisierte sich quasi von selbst immer mehr das Intervallfasten als eine Ernährungsmethodik heraus, die nicht nur vorübergehend, sondern letztlich ein Leben lang praktiziert werden kann und meiner festen Überzeugung nach auch sollte.