



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 07. Juli 2017

## Fasten bei Rheuma

Stellvertretend für viele andere zeigt folgender Fall, dass Sie zuversichtlich sein können: Ein Patient, Anfang 60, Fliesenleger, leidet seit Jahren an rheumatischen Beschwerden. Erst vor 2 Jahren konnte chronische Polyarthritiden im Blut nachgewiesen werden. Besonders seine Knie-, Finger und Handgelenke sind ständig geschwollen und schmerzhaft. Die vom Rheumatologen vorgeschlagene Behandlung mit einem starken Antirheumamittel, um die Immunaktivität zu unterdrücken, hat er wegen Angst vor den erheblichen Nebenwirkungen zunächst abgelehnt. Er sucht nach Alternativen.

Gut so! Denn mit neuen Forschungsergebnisse zum Fasten, insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen, die altes Naturheilwissen bestätigen, kann ich ihm Hoffnung machen. Die von mir empfohlene Basen-Fastenzeit, die aus einer rein vollwertigen Frischkost betonten Ernährung besteht, bringt ihm bereits nach nur einem Monat erhebliche Besserung. Natürlich hat er begleitend die nötigen Engpassdehnungen durchgeführt. Durch sie kommt die entzündungshilfende Nahrung auch dort an, wo sie benötigt wird - in den entzündlichen Bereichen. Selbst die extreme Morgensteifigkeit ist fast vollständig verschwunden, die Schwellung seiner Kniegelenke zurückgegangen.

Die Gründe für diese Wirkungen sind mittlerweile gut erforscht. Wir wissen zweifelsfrei, dass tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Eier, Fisch und Milchprodukte Entzündungsprozesse im Körper fördern oder gar initiieren. Kommt noch chronischer Stress mit Schlafmangel hinzu, ist das Immunsystem nicht selten überfordert. Unsere eigene Körperpolizei – das Immunsystem – kann nicht mehr differenzieren und richtet sich gegen uns selbst.

Ein so „durchgedrehtes“ Immunsystem braucht viel Unterstützung und einige Zeit, sich wieder zu „besinnen“. Genau das passiert beim Fasten, weil die Belastungen durch ungünstige Ernährung unterbunden werden. Wie beim Computer, den man neu startet, wird quasi ein Reset, eine Neuorganisation durchgeführt. Bereits nach 14 bis 16 Stunden Fasten startet ein genetisch eingebautes Heil- und Reparaturprogramm.

Essen wir - wie beim Basenfasten - dazu eine vollwertige Pflanzenkost, die den Entzündungen entgegen wirkt, können die Entzündungsprozesse auf natürliche Weise beendet werden. Die Stoffwechsellentgleisung wird beseitigt, die Körperstruktur wird repariert. Immer aber, wenn solche Entzündungen biochemisch oder biophysikalisch „mit Gewalt“ beendet werden, stören wir den Heilungs- und Regenerationsprozess.

Intermittierendes Basenfasten mit der Einhaltung von mindestens 16 Stunden Fastenzeit täglich, kombiniert mit den passenden Engpassdehnungen dagegen – was ich empfehle -, lässt den Körper seine Heilungsprozesse entfalten. Trotz deutlicher Besserung kann es aber sein, dass es noch weitere Ursachen – zum Beispiel chronisch entzündete Zahnherde – gibt. Vor allem bei Zähnen mit Wurzelbehandlung müssen Sie dies unbedingt abklären lassen. Erst wenn alle diese Maßnahmen – lange genug durchgeführt - nicht den entsprechenden Erfolg bringen, sollten sie mit schulmedizinischen Maßnahmen kombiniert werden.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*