



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 13. Januar 2017

## Starten Sie 2017 die Renovierung Ihres Körpers

Jetzt startet ein neues Jahr. Ein neuer Anfang, an dem Sie sich – hoffentlich - Ziele gesetzt haben. Für Ihr Gesundsein, Glücklichein und Erfolgreichsein. Diese drei „Seins“ profitieren alle von einer besseren Verfassung Ihres Körpers. Unabhängig vom Alter oder Zustand – Verbesserungen sind lebenslang möglich. Sie glauben nicht an so etwas, nicht an Selbstheilungskräfte? Es hat noch nie geklappt? Sorry, dann haben Sie etwas nicht richtig gemacht. Egal, was schief gelaufen ist, geben Sie sich nicht auf. Geben Sie sich eine Chance. Und urteilen Sie nie vorschnell, ohne je konsequent ausprobiert zu haben.

Die wichtigste Voraussetzung für die Verbesserung Ihres körperlichen Zustandes ist das Wissen um die biologischen Funktionen, die genetisch in uns eingebaut sind. Sie können das seit Jahren in meinen Beiträgen lesen. Gehen Sie davon aus, dass das Beschriebene auch bei Ihnen funktioniert. Selbst wenn Krankheiten, Schmerzen und Stoffwechsellentgleisungen so weit fortgeschritten sind, dass Sie die Hoffnung aufgegeben haben – meistens sind trotzdem Verbesserungen, zumindest Ihrer Lebensqualität möglich.

Noch einmal in Kürze, worum es geht: Sie haben zwei Möglichkeiten. Die erste: Sie leben so wie die meisten, die zu wenig von dem wissen, über das ich regelmäßig schreibe oder es nicht anwenden. Dann wird Ihr Leben so verlaufen, wie Sie es meist um sich herum beobachten können. Spätestens zu Beginn der zweiten Lebenshälfte werden Schmerzen häufiger, der Verschleiß größer, Krankheiten breiten sich aus, die Anzahl der Medikamente steigt, OPs und künstliche Gelenke nehmen zu. Trotzdem wird das

Leben ebenso wie die körperlichen Bewegungen immer schwerer und anstrengender. Die zweite: Sie folgen meinen Ratschlägen. Sie verbessern konsequent und stetig zunehmend Ihre Ernährung und Sie beginnen, sich auf die von mir empfohlene Art und Weise zu bewegen. Diese beiden Einflüsse entfalten auf der körperlichen Ebene die mächtigsten Kräfte.

Die beste Renovierung beginnt mit einem Plan. Mein Vorschlag: Am Montag, Mittwoch und Freitag streichen Sie Milchprodukte, Fleisch oder Süßkram aus Ihrer Ernährung und dehnen 15 Minuten die Bereiche, in denen Sie Probleme haben. Dazu finden Sie im kostenfreien YouTube-Kanal „Schmerzspezialisten“ über 300 Videoanleitungen.

Am Dienstag, Donnerstag und Freitag absolvieren Sie Ausdauerübungen wie Spazieren, Walken, Joggen, Radfahren, Rudern oder Schwimmen und kräftigen sich mit Kniebeugen, Liegestütz oder anderen Kraftübungen. Beides jeweils mindestens 15 Minuten. Ihr Ziel besteht darin, diese 4 Bereiche an 6 Tagen pro Woche fest in Ihr Leben zu integrieren. Ist das für Sie unmöglich, so lassen Sie Teile zunächst weg.

Lächeln Sie darüber, so erhöhen Sie die Anforderungen von Beginn an. Steigern Sie die Anforderungen stetig und verlassen Sie immer wieder ein bisschen Ihre Komfortzone. Führen Sie Buch und beobachten Sie was geschieht.

Willkommen im neuen Leben! Ziel: schmerzfrei und gesund.

*Dr. Petra Bracht*