



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 14. Oktober 2016

Die Ernährung als Ursache für verstopfte Arterien und Krebs

Weit über 500.000 Veröffentlichungen belegen den Zusammenhang zwischen einer Ernährung mit hohem Anteil an tierischen Eiweißen (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) und den beiden größten Todesursachen - Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Die meisten dieser Untersuchungen zeigen zugleich, dass diese Krankheiten zurückgehen je höher der Anteil an Pflanzen in der Ernährung ist. Wussten Sie dass wir im Leben 945 Hähnchen, 46 Schweine, vier Rinder, vier Schafe, 46 Puten, 37 Enten und 12 Gänse essen? Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse und Milchpulver in Industrienernährung noch nicht mitgerechnet?

Was machen diese tierischen Eiweiße mit uns? Dr. Esselstyn, ein berühmter Herzchirurg von der Cleveland-Klinik/USA beschreibt in seinem Buch „Essen gegen Herzinfarkt“ einen lebensrettenden Vorgang. Ein wichtiger Schutz gegen Ablagerungen an der Gefäßinnenwand ist Stickstoffmonoxid. Pflanzennahrung – vor allem Hülsenfrüchte - aktiviert einen Mechanismus, bei dem die Gefäßinnenwand Stickstoffmonoxid herstellt, sich so quasi selbst schützt und Ablagerungen nicht nur verhindert, sondern sogar bereits vorhandene Plaques wieder abbaut! Obwohl für diese immens wichtige Entdeckung schon 1998 der Nobelpreis für Medizin verliehen wurde ist das den wenigsten bekannt. Esselstyn beschreibt, wie er dadurch bei unzähligen Patienten die – teilweise nicht operierbaren – Ablagerungen durch Verordnung von Pflanzennahrung entfernen konnte, ihnen damit Stents oder andere Operationen ersparte und sie dauerhaft heilte. Das ist besonders wichtig, denn ein Stent löst nicht das Problem der Ablagerungen, weswegen sie immer wieder kommen.

Prof. T. Colin Campbell, Biochemiker und einer der weltweit anerkanntesten Ernährungsforscher, der unzählige Ernährungsstudien durchführte - darunter die größte mit knapp einer Millionen Teilnehmer - beschrieben in seinem Buch „China Study“ - konnte beeindruckend zeigen, wie pflanzliche Kost Krebstumore zum Schmelzen bringt und weshalb tierische Eiweiße, insbesondere das Kasein (Tiermilcheiweiß) für die Entstehung schwerer Krankheiten, insbesondere Krebs, verantwortlich ist. Er injizierte Ratten krebs erzeugende Stoffe. Danach bekam die eine Hälfte Nahrung mit 5 Prozent Kasein (Milcheiweiß), die andere Hälfte Nahrung mit 20 Prozent. Bei 5 Prozent entwickelten die Ratten keinen Krebs. Bei 20 Prozent wurde das Krebswachstum signifikant angeregt. Er ging noch weiter. Die Ernährungsweise beider Gruppen wurde geändert. Bei Umschalten von 5 auf 20 Prozent stieg die Anzahl der Krebszellen, bei einer Reduzierung von 20 auf 5 Prozent ging das Krebswachstum zurück. Das Krebswachstum ließ sich beliebig an- und abschalten.

Die meisten Menschen ernähren sich zu weit über 20 Prozent von tierischen Eiweißen. Das könnte eine Erklärung dafür sein, dass Krebs und Gefäßkrankheiten immer mehr ausufern statt weniger zu werden obwohl Milliarden in die Forschung gesteckt werden. Diese Forschungen decken sich 1:1 mit meinen Erfahrungen bei Patienten. Sollte man diese Zusammenhänge nicht für sich nutzen?

Ihre

Dr. Petra Bracht