

Podcast mit Dr. Petra Bracht

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von „Einfach ganz leben“, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem spreche ich Radio-Nachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, spannender, entspannter und manchmal auch leichter macht. Heute ist bei mir **Petra Bracht**. Sie ist **Ärztin** und **Bestsellerautorin** mit Büchern über Ernährung, Bewegung, Gesundheit. Eins ihrer Specials ist das **Intervallfasten**. Und ihr neues Buch und Hörbuch hat ein großes Versprechen im Titel: **Abnehmen garantiert**. Wie das funktioniert, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Petra Bracht, herzlich willkommen.

Dr. Petra Bracht: [00:02:30] Ja, freue mich.

Jutta Ribbrock: [00:02:31] Ich bin sehr gespannt. Jetzt mal Hand aufs Herz, das haben ja schon viele versprochen. Also abnehmen ohne hungrern, nachhaltig Gewicht verlieren ohne Jojo-Effekt und Sie sagen im Brustton der Überzeugung – ich zitiere Sie jetzt, das sagen Sie in Ihrem Buch und Hörbuch: „Ich garantiere Ihnen, dass Sie mit diesem Ratgeber Ihr Wunschgewicht dauerhaft erreichen können.“ Wow! Was macht Sie bei Ihrer Methode so zuversichtlich, dass Sie das Abnehmen sogar garantieren?

Dr. Petra Bracht: [00:03:04] Ich glaube, das ist wirklich die lange, lange Erfahrung, die ich auch gemacht habe, weil ich einfach weiß, wie es geht und ich weiß halt auch, wie es nicht geht und es gibt so viele Hintergründe, die man auch verstehen muss und das habe ich auch versucht, in diesem Buch eben zu schreiben, damit Menschen verstehen, warum sie nicht abnehmen beziehungsweise warum sie wirklich abnehmen können. Sowas, was glaube ich ganz wichtig ist für ... für alle Menschen, die damit ein Problem haben, also mit dem Übergewicht ein Problem haben, die müssen erstmal wissen, dass sie eigentlich gar nichts dafür können. Und ich glaube, das zu erfahren, das ist ein Befreiungsschlag, weil viele Leute denken, ja, sie seien zu schwach, sie hätten sich nicht irgendwie im Griff und sie wären dem Ganzen ausgeliefert und fühlen sich dementsprechend auch sehr schlecht, haben dann oftmals auch, ähm... **Selbstwert-Probleme** damit und damit muss unbedingt ein Ende gemacht werden, weil ja wie gesagt, die Menschen können eigentlich nichts dafür, dass sie dick sind oder dick werden.

Jutta Ribbrock: [00:04:19] Das würde ich jetzt noch mal ein bisschen genauer wissen, wie Sie das meinen.

****Dr. Petra Bracht:**** [00:04:24] Das denke ich mir, weil es ist ja schon auch eine sehr ungewöhnliche Aussage. Es hat einfach damit was zu tun, dass jede Zelle zu jeder Zeit, dann wenn sie was zu essen sieht, schreit: **“befülle mich”**. Das heißt also, wir haben tatsächlich es in uns, in jeder Zelle, dass wir essen müssen. Immer dann, wenn wir was sehen, dass wir essen können, wenn irgendwas riecht, dass wir essen wollen und dann kommt noch hinzu, dass wir dann wirklich auch so lange essen, bis nichts mehr da ist und noch zusätzlich nach dem Fettigsten, dem Üppigsten und dem Süßesten greifen wollen. Und da ist es doch ganz klar, dass wir das nicht wirklich jederzeit schaffen. Und gerade mit den ganzen Verführungen, die es heutzutage gibt, finde ich das extrem, extrem schwierig, auch ich.

****Jutta Ribbrock:**** [00:05:13] Ah, sehr gut. Ist immer schön zu hören, dass es den Fachleuten auch nicht so leicht fällt. Und das steckt uns seit Uhrzeiten in den Genen, oder? Dass wir so drauf abfahren auf die Sachen, die Sie gerade aufgezählt haben.

****Dr. Petra Bracht:**** [00:05:25] Ja, absolut, weil es ist eine Voraussetzung, dass wir wirklich, dass unsere Art, dass der Mensch überlebt als Spezies und von daher ist es natürlich eigentlich von der Natur was ganz, ganz wundervolles, dass es so eingerichtet ist, dass wir immer dann, wenn wir was sehen, was wir essen könnten, dass wir dazugreifen, aber Zeiten haben sich verändert. Also es gibt völlig andere Nahrungsmittel mittlerweile, vor allen Dingen gibt es bearbeitete, verarbeitete Nahrungsmittel, die zusätzlich noch **“süchtig”** machen und außerdem gibt es ständig und überall auch **“Essen”**. Das heißt also, wir werden dauernd, dauernd verführt. Und Verführung ist ja auch was Schönes eigentlich, also das wissen wir ja auch, weil dann unser **“Belohnungszentrum”** dummerweise auch noch das wundervolle Belohnungshormon **“Dopamin”** ausschüttet, ja, meine Güte. Und dann ist es ja doch ganz klar. Dass es uns nicht wirklich so leicht fällt, dem zu widerstehen. Und dann kommt aber noch hinzu, dass wenn wir essen, dann sind wir – und schon dieses Problem haben und mit dem Übergewicht kämpfen – dann kommt noch hinzu, dass dann, wenn wir gegessen haben, wir uns nicht wirklich so gut fühlen. Und dann greift wieder dieses Belohnungszentrum und dieses Hormon, Dopamin. Wollen wir wieder haben. Das heißt, wir müssen wieder essen, damit wir aus diesem unguten Gefühl, dass wir es wieder nicht geschafft haben, wieder rauskommen. Und das ist einfach ein Kreislauf, der endet so, dort, wo wir uns heute in ganz großen Fällen befinden, nämlich in über **“53 oder 54 Prozent der deutschen Bevölkerung”**, dass wir einfach zu viel Kilos mit uns herumtragen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:07:15] Sie machen ja so eine Kombi aus Ernährungsumstellung und in die Bewegung kommen. Ich habe übrigens heute früher zum Start in den Tag ihr ganzes **“Bewegungsprogramm”** durchgemacht, damit ich ja auch kompetent mitreden kann. Da frage ich Sie nachher noch mal im Detail dazu. Aber diese Kombination, das ist anscheinend so das Zaubermittel, wenn ich Sie richtig verstehe. Also **“Ernährungsumstellung”** und auch diese **“Bewegung”** und **“Ausdauertraining”**, weil Sie da auch noch sagen, dass man dadurch auch **“Schmerzfreiheit”** erlangt und eine **“Beweglichkeit”**, die wir uns in unseren kühnsten Träumen nicht für möglich gehalten hätten. Tada! Das will ich natürlich haben, deshalb dachte ich, okay, probiere ich das aus und versuche jetzt mal. Das regelmäßig zu machen. Also das hat mich schon motiviert.

****Dr. Petra Bracht:**** [00:08:13] Jetzt kann ich Sie natürlich nicht fragen, ob Sie schon Muskelkater haben, weil wenn Sie es heute Morgen gemacht haben, das dauert ein bisschen.

Jutta Ribbrock: [00:08:19] Ich fühle aber meinen Rücken oben, also ich merke, mein Körper merkt schon, ich meine, ich mache sonst auch Yoga, aber ich habe auch ganz schön viel rumgesessen, jetzt **coronatechnisch** viel mehr, also oder mich viel weniger bewegt, weil diese Alltagsschritte so wegfallen, dies zum Busrennen, zwischen U-Bahn und Bus noch schnell, ah, den nächsten will ich noch kriegen. Also einfach die ganzen vielen Wege, die man so zu Fuß macht oder auch in dem Unternehmen, in dem ich arbeite, Treppe auf, Treppe ab und so, das fällt alles weg. Insofern kann ich schon ein bisschen Anschub gebrauchen.

Dr. Petra Bracht: [00:08:56] Ist es gut und probieren Sie es einfach mal, das durchzuhalten und zwar so, wie Sie es können. Also ich denke, dass Sie diese Übungen wirklich durchführen können, aber wir haben ja auch für Menschen, die schon ein bisschen behäbiger sind und die sich nicht mehr so gut bewegen können, auch Alternativen dafür in dem Buch stehen, aber erstmal in die Bewegung kommen. Also ganz klar, wir müssen, um einen neuen Weg zu gehen, Dinge anders machen. Also das ist eigentlich so das allerwichtigste. Natürlich gehört die **Ernährung** dazu und welche Art der Ernährung natürlich auch, weil ich habe mir eine ganz bestimmte Ernährungsweise auch beschrieben, aus ganz bestimmten, ganz wichtigen Gründen. Und diese **Bewegungen**, die wir dort auch in dem Buch aufgeführt haben, sind Bewegungsabläufe, die auf der einen Seite nicht ganz so viel Zeit wegnehmen, die sowohl den Aspekt der **Dehnung** als auch der **Kräftigung** mit beinhalten und damit auch der **Stärkung** und damit auch den **Stoffwechsel** ankurbeln. Aber was so noch viel wichtiger ist, ist, dass wir uns klar werden müssen, dass wir nicht über Nacht, nur weil wir jetzt zum Beispiel dieses Buch gelesen haben und jetzt verstanden haben, dass wir ja, dass solche eine **Disposition** in uns tragen, dass wir deswegen jetzt abnehmen im Schlaf, im Traum, wie auch immer, sondern es ist tatsächlich so, dass wir **Gewohnheiten verändern** dürfen, können, sollen, am letzten Ende es auch dann müssen, ich weiß schon, aber ich will es einfach ein bisschen leichter aufzeigen und Gewohnheiten zu verändern. Da ist meistens so der Hemschuh eigentlich. Deswegen habe ich auch geschrieben, dass durchschnittliche **Gewohnheitsveränderung** einen Zeitrahmen von glaube ich **66 Tagen** braucht und wenn man das ganze Spektrum sich anschaut, dann sind es tatsächlich zwischen **22 Tagen**, um eine Gewohnheit zu verändern, bis **240 Tage**. Also es kann kurz sein, es kann aber auch lang sein, aber, da sowieso eine gesunde... Ernährungsumstellung und Bewegungsumstellung sowieso beibehalten soll, ist es eigentlich egal, wie lange es dauert. Man muss anfangen und dann spüren, dass es einem gut tut, weil das sage ich auch immer meinen Patienten. Ich bitte Sie, dass Sie mir tatsächlich **14 Tage** Zeit geben, dass Sie an sich prüfen können, dass der Körper Ihnen aufzeigt, dass Sie spüren, dass sich was verändert. In Wirklichkeit geht es viel schneller. Also man weiß, dass sich die **Darmflora** schon innerhalb der ersten, also nach **24 Stunden** verändert, wenn man die Ernährung umstellt, wenn man eine bestimmte Art und Weise zu essen auch praktiziert, aber dass man das spürt, dass man das richtig so körperlich wahrnehmen kann, das dauert so zwischen acht bis zwölf Tage und deswegen wähle ich immer diese **14 Tage** und wenn man dann tatsächlich auf der Waage sieht, dass sich dort was getan hat, wenn man sieht, dass der **Bauchumfang** tatsächlich weniger geworden ist, obwohl ich ja gar nicht gehungert habe, ich habe wirklich essen dürfen, ich bin auch richtig satt geworden, ich habe auch wieder Hungergefühl und Sättigungsgefühl, dass es so was Tolles ist, dass wirklich ganz viele Leute auch dabei bleiben. Ich weiß, dass es nicht alle schaffen werden, aber ich weiß auch, je öfter ein Mensch. Etwas versucht. Umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es dann auch irgendwann schafft. Also vielleicht fängt jetzt jemand einmal an und macht dann in zwei Monaten nochmal einen Versuch und dann vielleicht nochmal und vielleicht schafft das dann nächstes Jahr und bleibt dann dabei. Das wäre das, was ich mir so wünschen würde, weil es wäre so toll. Ich bin ja, also ich

habe mir lange überlegt, ob ich mich überhaupt diesem Thema annehmen soll, weil meine Güte. **Ratgeber zum Thema Abnehmen**. Gibt es wie Sand am Meer. Und ich soll mich da jetzt auch noch einreihen. Und dann dachte ich aber, ich habe einen bestimmten Grund, warum ich das tue. Weil ich einfach sehe, dass dauerhaftes **Übergewicht Menschen krank** macht. Und das mag ich als Ärztin ja überhaupt nicht. Also mein Ziel ist es ja ... Dass die Leute, die zu mir kommen, so lange gesund sind, wie es irgendwie geht. Und deswegen habe ich gedacht, okay, genau diesen Ratgeber, den solltest du jetzt doch mal schreiben. Einfach damit auch die Menschen verstehen, dass es nicht nur einfach zu viel an Kilos ist, das sie mit sich herumschleppen, sondern das auch in Folge tatsächlich ... **Krankheiten** entstehen und zwar alles, was wir so herkömmlich als, was natürlich auch eine richtige Bezeichnung in dem Zusammenhang ist, als **Zivilisationskrankheiten** bezeichnen und beziffern.

Jutta Ribbrock: [00:14:19] Also zur Motivation, dass man sich dem vielleicht annähern mag, werde ich jetzt gerade mal ein bisschen was aus ihrer Rezepte Liste vorlesen. **Beeren-Mandel-Smoothie**, **Wildkräutersalat** mit Apfeldressing oder **Ratatouille mit Süßkartoffelstampf**. Das wäre bestimmt eins meiner Favoriten. Sowas mag ich eh sehr gerne. Wir sehen **Kokos-Curry**, aber auch **Semmelknödel** mit Pilzragout. Darf es bei Ihnen auch geben. Oder **Pancakes** mit Aprikosenquark. Also, da müsste so ziemlich für jeden was dabei sein, denke ich.

Dr. Petra Bracht: [00:14:55] Also das war auch so ein Wunsch von mir, dass man a. Internationale Küche anbietet und dass wirklich für jeden was dabei ist. Also es gibt so viele wundervolle Rezepte, die man kochen kann und dann essen kann, die wirklich auch sehr, sehr gesund sind, aber einfach **köstlich**, weil ich finde, das Essen, also für mich ist Essen was sehr Sinnliches, was sehr Lustvolles. Meine Güte, wenn ich jetzt da nur an der Möhre rumknappern müsste, das würde ich mit Sicherheit nicht durchhalten. Ich würde es auch nicht wollen, ja. Also es gibt, also ich finde auch **Genuss** ist was ganz, ganz Feines. Und das will ich nicht, dass das den Menschen genommen wird, sondern ganz im Gegenteil, dass sie noch spüren, wie toll herrlicher Genuss dann auch letzten Endes auch im Körper wirkt. Weil was man auch sehen kann, ist, dass Leute, aufgrund des **Übergewichts** zum Beispiel schon krank geworden sind, also **Bluthochdruck** haben, **Fettstoffwechselstörungen**, **Leberverfettung**, **Diabetes Mellitus**, das gehört auch dazu, sogar auch **Herzerkrankungen** haben, dass sie tatsächlich nach **14 Tagen** spüren, hey, da verändert sich was, **Blutdruck** geht runter, **Blutzuckerspiegel** geht runter. Bei der **Leberverfettung** dauert es ein bisschen länger, weil die **Leberzelle**, die überlebt so 10 bis 20 Tage und dann wird eine neue gebildet, also es braucht so insgesamt schon, um auch zu sehen, dass sie zurückgeht, ja, **sechs Wochen bis drei Monate**, das man auch im **Ultraschall** zum Beispiel sehen kann, aber auch bei **Autoimmunerkrankungen**, wie bei zum Beispiel bei der **Hashimoto** oder bei **Rheumatoider Arthritis** sieht man, also spürt Mensch, dass sich was verändert und zwar **zum Guten**. Und das ist einfach was sehr Schönes, finde ich.

Jutta Ribbrock: [00:16:53] Das geht ja ganz schön schnell, also und dann trägt es natürlich wieder zur **Motivierung** bei. Genau. Und wenn ich Sie richtig verstehe, für Sie hat ja die **Wertigkeit der Speisen** auch eine große Bedeutung. Also nicht nur, dass wir **Kalorien** zählen, so nach dem Motto, wie viel Energie führen wir uns zu, wie viel Energie verbrauchen wir. Das ist ja so eine Gegenrechnung, Rechnung, die man so macht, wenn man abnehmen will. Aber wenn ich Sie richtig verstehe... Das, was die Speisen sonst haben, abgesehen vom Kaloriengehalt, das ist Ihnen besonders wichtig.

****Dr. Petra Bracht:**** [00:17:31] Mal erklären. Ja, es geht einfach um die **Wertigkeit der Speisen**. Also was diese Lebensmittel beinhalten, vielleicht greife ich da zwei Substanzgruppen einmal heraus. Das ist auf der einen Seite sind das die **sekundären Pflanzenstoffe**. Das sind die Stoffe, die den Pflanzen das **Aroma**, die **Farbe** verleihen und die im Übrigen auch. Pflanzen draußen in der Natur schützen vor zu viel Sonnenlicht, vor giftigen Stoffen, vor Pilzen, vor Viren und diese Stoffe machen im Übrigen genau das gleiche bei uns im Körper. Die setzen eigentlich jeder **Immunzelle eine Brille** auf, damit nämlich die Immunzelle wieder richtig sehen kann. Also ist das ein richtiger **Immuno booster**. Diese sekundären Pflanzenstoffe ja, die heißen halt auch deswegen, weil sie eben nur in **Pflanzen** zu finden sind. Also das ist was ganz Wesentliches und ein gesundes **Immunsystem** ist nun mal die Voraussetzung für eine gute Gesundheit, egal in welcher Situation wir uns befinden. Ein gutes Immunsystem ist immer extrem wichtig und die Voraussetzung einfach, dass wir uns wohlfühlen und dass es uns gut geht. Also das ist die eine Gruppe. Und dann gibt es noch eine andere Gruppe, und zwar die Gruppe der **Ballaststoffe**. Und Ballaststoffe, das hört sich ja schon so ein bisschen komisch an. Wer will dann jetzt auch noch mehr Ballast haben? Man hat ja schon so viel Ballast mit den zu vielen fetten Kilos am Körper und jetzt noch Ballast dazu. Das ist sehr schade, dass dieser Begriff dafür gewählt, aber nichtsdestotrotz Ballaststoffe. Sind ganz wichtig für unsere Gesundheit. **Ballaststoffe** finden wir zum Beispiel in allen **Hülsenfrüchten**, in Hülle und Fülle, in **Nüssen**, aber auch in anderen **pflanzlichen Lebensmitteln**. Und diese Ballaststoffe, die machen was extrem Entscheidendes in unserem Körper. Die füttern nicht unsere Zellen. Weil das können wir nicht, wir können Ballaststoffe gar nicht verdauen. Das sind quasi **negative Kalorien**, aber sie füttern unsere gesunden **Darmbakterien**. Mittlerweile wissen wir ja ganz viel über das **Mikrobiom**, wie wichtig unser Mikrobiom ist für ein gesundes Leben. Wir gehen heute davon aus, dass ein ungesundes Mikrobiom auch entscheidend ist für die Entstehung. Der **Krankheiten**, also die naturheilkundlichen Ärzte von früher, die haben ja immer schon gesagt, dass die **Gesundheit im Darm** sitzt. Wurden dann oftmals belächelt. Aber heute lacht niemand mehr darüber, denn heute hat die moderne Wissenschaft genau das erforscht, dass die **Gesundheit in unserem Darm** wirklich ihre Ursache, ihren Ursprung hat, genauso wie die Krankheit auch. Und wenn wir jetzt wissen, dass Ballaststoffe, also Hülsenfrüchte, alles was aus pflanzlichen Quellen kommt, dass die **Darmgesundheit** damit verbessert wird, wie toll ist es denn? Und diese Ballaststoffe, die gibt es einfach nur wo? In **pflanzlichen Lebensmitteln**. Jawoll. Und es gibt noch, das wollte ich auch noch erzählen, es gibt auch noch ganz, es gibt dazu ganz viele Untersuchungen, also richtig gute Studien und bei diesen Studien hat man entdeckt, weil Menschen, die viel Ballaststoffe zu sich nehmen, die haben ein besseres **Sättigungsgefühl**. Aber die haben auch noch was anderes. Die essen automatisch **weniger Kalorien**. Und man nennt es auch den **Second Meal Effect**. Das heißt, wenn Leute, wenn Menschen abends zur letzten Mahlzeit, die im optimalen Fall nicht zu spät sein soll, was ja nicht so einfach oftmals ist, kennen wir alle, glaube ich, dann haben wir am nächsten Tag tatsächlich **weniger Hunger**. Und das wirkt sich so aus, dass wir wirklich auch weniger Kalorien zu uns nehmen. Und deswegen **Second-Meal-Effekt** durch Ballaststoffe.

****Jutta Ribbrock:**** [00:22:08] Also die füllen den Magen ganz gut aus schon mal. Das heißt, der Magen gibt auch ein Signal, dass er gut gefüllt ist, oder? Und dann geht das so weiter oder können Sie das noch mal ein bisschen näher erklären, was das ist, dieser Effekt von den Ballaststoffen?

****Dr. Petra Bracht:**** [00:22:29] **Ballaststoffe** sind **unverdaulich** für uns Menschen, aber die **Darmbakterien**, die leben davon. Natürlich, wenn wir jetzt irgendwie einen **Linsendahl** essen würden oder auch eine ganz einfache **Linsensuppe**, wie meine

Mutter das früher gemacht hat, dann ist es schon so, dass es gut sättigt. Weil unser Magen da fasst ungefähr **ein Liter an... Füllmaterial** und dann geht sofort eine Information ans Gehirn, so soll das zumindest sein, dass wir genügend gegessen haben und satt werden. Das ist die eine Sache. Aber die andere Sache ist auch, dass der **Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt** bei **Hülsenfrüchten**. Das heißt also, wir kommen nicht schnell hoch in den Peak und fallen wieder ab und kriegen gleich wieder Hunger, sondern das ist so ein... so ein **gleichmäßiges Ansteigen des Blutzuckerspiegels**, das ist auch wichtig. Und dann ist natürlich, weil die Hülsenfrüchte bestehen aus **langen Kohlenhydratketten**, die erstmal aufgespalten werden müssen, das heißt also unser Körper hat auch ein bisschen Arbeit damit und wir haben auch nicht so viele schnelle Zucker dann direkt im Blut. Das ist auch gut für die **Regulation des Blutzuckerspiegels und des Insulinspiegels** und dann geht es weiter zur letzten Phase im **Dünndarm** und da ist auch nochmal so eine Bremse, so eine **Ileumbremse** nennt man das und die reagiert, wenn da viel an **Volumen** drin ist, dass da wieder so eine Information hochkommt, hey, eigentlich bist du so satt, du brauchst noch gar nicht zu essen und wir brauchen ja schon ein paar Stunden, bis unsere Nahrung ... dort in dem letzten Abschnitt des Dünndarms ankommt. Da müssen Sie nämlich wissen, dass bis zum Dünndarm vom Mund sind es ungefähr so **fünfeinhalf Meter** und das dauert natürlich ein paar Stunden bis das da ist. Und wenn dann die Ballaststoffe in Form von **Hülsenfrüchten** beispielsweise in den **Dickdarm** kommen, dann freuen sich die **Darmbakterien** total und werden richtig glücklich, weil sie endlich was zu essen bekommen. Sie produzieren wundervolle Stoffe, die extrem wichtig sind, auch wiederum für unser **Immunsystem**. Ja, was wollen wir eigentlich noch mehr?

Jutta Ribbrock: [00:24:52] Das klingt toll. Das heißt, jetzt müssen wir uns nur noch in Anführungszeichen angewöhnen und daran gewöhnen, uns mit anderen Speisen anzufreunden, wenn wir das nicht eh schon getan haben. Also wie gesagt, Ihre Rezepte, die haben mich auch schon erfreut und dachte, okay, probiere ich gern was von aus. Aber habe ich das auch richtig verstanden aus Ihrem Buch und Hörbuch, dass es Speisen gibt, die auch den **Fettstoffwechsel anregen**, also dass dadurch auch eher **Fett verbrannt** wird, als wenn wir jetzt, gut, der Klassiker ist natürlich Junkfood, ja, Pommes und Burger.

Dr. Petra Bracht: [00:25:29] Ja, also gerade was den **Fettstoffwechsel** anbelangt, ist es tatsächlich so, dass wir nicht so viele **Fette** zu uns nehmen sollen. Das ist die eine Geschichte. Und die andere ist natürlich, dass wir versuchen sollen, mit **Intervallfasten** in den Fettstoffwechsel zu kommen. Und das ist ja auch ein Part, den ich in dem Buch beschreibe, dass Intervallfasten eine... super sinnvolle Investition in die **Gesundheit** ist, weil tatsächlich in dem Moment, wo wir dieses **16:8** machen, also es heißt, während **16 Stunden nichts essen** und während **8 Stunden zwei bis drei Mahlzeiten** zu uns nehmen, dass dann ein Prozess vonstatten geht, den man **Autophagie** nennt und dieser Autophagie-Prozess ist einfach so ein Wunder, dass ich jedes Mal wieder.

Fasziniert bin, wenn ich darüber berichte, weil in dem Moment, wo der anfängt zu arbeiten, für uns zu arbeiten, sage ich eigentlich immer, jetzt beginnt unser **eigener, innerer Arzt** für uns Gutes zu tun. Weil während dieses Prozesses ist unser Körper in der Lage, uns zu **reparieren**, zu **regenerieren** und sogar zu **recyceln**. Das ist einfach unglaublich. Und das macht er im Übrigen auch in der Phase des **Fettstoffwechsels**. Von daher ist es so wichtig, dass man diese diese **Fastenphasen** tatsächlich einhalten soll. Was heißt denn dieser **Autophagie-Prozess**? Was ist das? Das heißt, dass der Körper tatsächlich in der Lage ist, sich in den Phasen des Fasten **selbst zu regenerieren**. Und zwar ist es deswegen so wichtig... Es gab ja früher vor vielen, vielen Hunderttausenden von Jahren immer Phasen, wo es einfach **keine Nahrung** gegeben hat. Und unser

kluger Körper hat sich dann auch was einfallen lassen, der hat dann sich überlegt, hey, wenn du da jetzt eh schon nichts zu tun hast, dich also nicht mit **Verdauung** beschäftigen musst, dann kannst du vielleicht was anderes Gutes tun. Und da ist dieser Prozess der **Autophagie** tatsächlich entstanden, nämlich, dass der Körper sich in diesen Fastenzeiten **heilen** kann, **regenerieren** kann. Und das ist doch großartig. Wenn wir das jeden Tag machen, dann heilen wir uns jeden Tag, je nachdem, wie lange wir es machen, zwischen **zwei bis vier Stunden**. Da ist ein Heilungsprozess entgangen, wo, glaube ich, die Pharmaindustrie schon lange forscht, dass wir endlich so eine **Wunderpille** haben. Letzten Endes auch dafür sorgt, dass wir länger und länger leben und vor allen Dingen gesund leben. Es ist also ein wunderschönes, ein wunderschöner Prozess, ein wundervoller Stoffwechselvorgang, der auch **2016 mit einem Nobelpreis in der Medizin** belohnt wurde.

Jutta Ribbrock: [00:28:38] Dass der entschlüsselt wurde, was da in uns passiert. Verstehe. Und das hat gemäß den Erkenntnissen dieser Forscher, die ausgezeichnet wurden, den Hintergrund, dass das durch dieses **streckenweise Fasten** kommt.

Dr. Petra Bracht: [00:28:55] Ganz genau. Natürlich gibt es auch, wenn man ganz normal fastet, also über mehrere Tage, ebenfalls diesen Prozess. Und was wir beobachtet haben ist, weil ich habe ja immer gesagt, dass auch ein **Heilungsvorgang** stattfindet. Das ist tatsächlich so, dass Menschen, die krank sind, merken, dass Körper sich heilen kann. Und Sie hatten vorhin so eine Aussage gesagt, Sie haben gesagt, das geht ja dann alles schon ganz schön schnell, wie Sie das beschreiben. Ja, es fasziniert mich auch, wie schnell das geht, weil wenn ich mir überlege, wie lange wir Menschen brauchen, um krank zu werden, also wie lange wir Vorlaufzeit haben, um eine Krankheit zu entwickeln, dass unser Körper wirklich irgendwann sagt, hey, jetzt ist es genug, jetzt geht es nicht mehr und wie schnell er dann das wirklich schafft, **sich wieder zu heilen**, das ist unglaublich gut und was mir gerade dazu einfällt, ist, dass es in der Natur genauso geht. Also wir sehen ja im Moment, aufgrund dessen, dass wir mit ganz vielen Aktivitäten auch in der Natur zurückfahren, dass sich **Natur erholt** und auch in einer unglaublich schnellen, kurzen Zeit, also wir haben dadurch natürlich alle eine Chance, die ganzen Arten, die am Aussterben sind, haben eine Chance und die Welt, die hat auch wieder eine und das finde ich so schön.

Jutta Ribbrock: [00:30:20] Jetzt gibt's ja bei. Bei der Ernährung so unfassbar viele **Tipps und Trends** und manche von diesen neuen Modetrends, die klingen ja auch manchmal so im ersten Moment logisch und nachvollziehbar und ein Tipp, den es lange gab und glaube ich auch noch gibt, ist **fünfmal am Tag**, nicht so viel auf einmal, damit eben der **Blutzuckerspiegel** keinen Zickzackkurs fährt oder Ich hab extra heute noch mal nachgeschaut auf der Seite der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung**. Ja, **fünf Portionen grün und bunt**, also dreimal Gemüse, zweimal Obst, das macht für mich schon ganz schön viele Mahlzeiten. Sie sagen jetzt mit dem **Intervallfasten**, isst dich **zweimal am Tag** so richtig gut satt, maximal **dreimal am Tag**? Und das ist gut, dass du ab und zu **Hunger** hast, das haben Sie ja jetzt gerade schon angedeutet, wofür das gut ist. Und Ihre Ausführungen haben Sie ja auch gestützt, zum Beispiel auf diese Forscher, die dafür den **Nobelpreis** bekommen haben. Da wollte ich Sie nämlich auch gerne nachfragen, auf welche **Studien** Sie sich da stützen bei dem Intervallfasten. Da gibt es natürlich auch wieder **kritische Stimmen** dazu. Können Sie noch mal ein bisschen näher beschreiben, was Sie daran so überzeugt, im Gegensatz zu solchen anderen Ernährungstipps?

****Dr. Petra Bracht:**** [00:31:44] Ja, aber da könnte ich vielleicht wirklich ganz weit zurückgehen in meinem Leben, wenn das okay ist. Weil der Grund, weshalb ich ****Medizin**** studiert habe, war, dass ich eine Mutti hatte, die ich sehr geliebt habe, aber die ****schwer krank**** geworden ist, als ich 14 oder 15 war. Und sie hatte ****Diabetes****. Und sie hat damals als Behandlungsmethode empfohlen bekommen, morgens, wenn sie aufwacht, sofort anzufangen zu essen. Und dann bis abends so insgesamt ****sieben bis acht kleine Mahlzeiten**** zu sich zu nehmen und ich habe einfach auch damals gesehen, was es mit ihr gemacht hat und ich habe mich dann entschieden, Medizin zu studieren, weil ich gedacht habe, ich kann ihr helfen, wenn ich dieses ganze Wissen habe. Das ist mir nicht mehr gelungen, weil sie ist dann leider ganz, ganz schnell verstorben und zwar als ich im ersten Semester Medizin war. Ich habe es aber trotzdem weitergemacht. Und wenn ich mir überlege, was man heute weiß und was man früher gesagt hat, dann ja, ich habe mich immer gefragt, warum musste diese Frau so früh sterben? Das war für mich ganz, ganz furchtbar. Das war so ein wundervoller Mensch. Ich glaube, das war mit ein Grund, warum sie die Erde doch relativ früh verlassen hat, damit ich mich mit dieser Thematik auseinandersetze und heute weiß man, dass es einfach ganz wichtig ist auch für den Körper, dass er sich ****ausruhen**** kann, dass er eben ****nicht ständig arbeitet****, weil wenn wir ****ständig essen****, wir verbrauchen auch ganz viel an ****Kraft****, wir verbrauchen ganz viel an ****Energie****. Unsere ****Bauchspeicheldrüse**** gerade, wo wir jetzt bei Zucker sind, die kann sich überhaupt gar nicht erholen und mich wundert überhaupt nicht, dass mittlerweile fast ****15** oder vielleicht sogar mehr Prozent ... der Deutschen an Diabetes erkrankt****** sind. Also ohne die ganzen Vorstufen, die man auch nicht vergessen darf. Also für mich ist es ganz klar und was ich auch weiß, ist das ein ****Hungergefühl**** und ein ****Sättigungsgefühl****, was ganz wichtig ist. Das hat auch was mit, mit, mit ****Befriedigung**** zu tun. Also man isst ganz anders, wenn man ****Hunger**** hat und fühlt sich gut, wenn man ****satt**** ist, wenn man aufhört. Wenn Sie von morgens bis abends essen, dann haben Sie nicht mal am nächsten Morgen Hunger, dann sind Sie immer noch voll. Und es sind auf der einen Seite sind das ****Beobachtungen****, die ich gemacht habe, aber diese Beobachtungen werden einfach immer und immer mehr auch durch ****Studien**** gestützt. Es gibt ja ganz viele Studien zum Thema ****Intervallfasten****. Klar, es gibt immer mal wieder Versuche. Das eine oder andere da infrage zu stellen. Aber letzten Endes, ich glaube, dass diese Art der Ernährung, gerade des Intervallfastens, dass das die Empfehlung wird, die vielleicht auch die ****DGE**** hoffentlich irgendwann mal übernehmen wird.

****Jutta Ribbrock:**** [00:34:54] Na, das ist aber ein wirklich ein flammendes Plädoyer gewesen. Ich hab auch so noch wirklich manchmal den so Aha-Echt-War-Jetzt-Effekt gehabt bei Ihrem Buch. Wenn wir zum Beispiel so ****Vitaminen und Nährstoffarme Sachen**** essen und davon ziemlich viel, wo man eigentlich sagen müsste, hey, das macht dich jetzt pappsatt, dass wir trotzdem noch ****weiter essen****, weil unser Körper noch nicht die rechte ... die ausreichende Anzahl an ****Vitaminen**** und diesen ****Mikronährstoffen**** bekommen hat. Das fand ich total erstaunlich. Können Sie uns das noch mal ein bisschen erklären?

****Dr. Petra Bracht:**** [00:35:34] Ist für mich so ganz, ganz klar und leicht nachzuvollziehen, weil unser Körper ist dann zufrieden und dann satt und dann glücklich, wenn er ****alles hat, was er braucht****, um gut funktionieren zu können. Wenn er das nicht hat, dann will er immer mehr haben, damit er irgendwann hoffentlich doch all das hat, was er braucht. Also wir brauchen und deswegen bin ich ja auch überhaupt nicht glücklich über die gesamte ****Low-Carb-Bewegung****. Wir brauchen ****Kohlenhydrate****, das ist die einfachste Form unseres Körpers, ****Energie**** zu bekommen. Wenn man kaum Kohlenhydrate zu sich nimmt, ist das ein riesen Aufwand für den Körper, aus ****Proteinen****, aus Eiweißen

Energie zu gewinnen, das ist also ganz schwierig. Aber auch wenn wir nicht genügend **Nährstoffe oder Mikronährstoffe** haben, wenn die Mikronährstoffe **Nährstoffdichte** nicht korrekt ist, dann fehlt dem Körper immer was. Und der Körper zeigt es uns schon in einer ganz einfachen Form tatsächlich erstmal, indem er einfach immer mehr haben will, immer mehr. Es gibt ja Menschen, die trinken tatsächlich am Tag **Softdrinks** und zwar **zwei Liter, vier Liter**, das ist das Doppelte von dem, was man eigentlich an Kalorien schon pro Tag braucht, aber die sind natürlich alles andere als satt. Die haben Bedürfnis nach **Substanz**, nach **gesundem Essen** und deswegen essen die einfach weiter, aber weil man das ja nicht, also das taucht ja nicht so auf in seinem Gefühl, hallo, ich brauche jetzt dieses und jenes Essen, damit es mir gut geht, sondern es ist nur so ein **diffuses Gefühl**, so eine **Suche** und deswegen wird andauernd gesucht, andauernd weiter gegessen.

Jutta Ribbrock: [00:37:28] Und ja, dann gucken wir jetzt. Mal andersrum. Welche Speisen empfehlen Sie? Da können wir jetzt mal schwelgen. Was soll man alles so zu sich nehmen, am besten.

Dr. Petra Bracht: [00:37:38] **Pflanzenwelt** eigentlich alles und vor allem **Beeren**. Beeren sind die wundervollsten Obstsorten, die es gibt. Die haben unglaublich viele **sekundäre Pflanzenstoffe**. Die haben aber auch ein paar **Ballaststoffe** und ganz viele **Mikronährstoffe**. Und man weiß gerade bei den **Beeren**, dass wenn man viel von diesen Beeren isst, unsere Zellen. Unsere **Immunzellen** so viele **Vergrößerungsbrillen** aufgesetzt bekommen, dass sie dadurch sogar in der Lage sind, **Krebszellen**, bösartige Zellen zu entdecken. Also von daher sind **Beeren** das aller allerbeste, was wir uns an **Obst** wirklich genehmigen sollten. Und an Obst insgesamt **250 Gramm am Tag** sollte es denn schon sein. Und wenn man denkt, oh meine Güte, soll ich jetzt auch noch so viel Obst essen, das kann ich gar nicht. Ich bin schon Fan von **Smoothies**, also schon immer gewesen und ich liebe es auch. Und wenn man diese Smoothies dann auch **löffelt**, was man unbedingt tun sollte, dann schafft man auch wirklich das ganz einfach in einem sehr aufregenden und intensiven Arbeitstag tatsächlich zu bewerkstelligen, dass man diese Menge auch bekommt. Also damit wären wir jetzt schon mal beim Obst gewesen, wobei natürlich auch durchaus ein **Apfel** was Wundervolles ist oder was gibt es im Moment dann? Es gibt noch **Blutorangen**, die sollte man am besten essen, **nicht in Form von Saft**. Also ich bin jetzt kein Saftanhänger, weil das ist einfach konzentriert oft mal dann auch Zucker und das braucht man auch wieder nicht. Es ist ganz wichtig, dass die ganzen **Fasern** dabei sind, weil die sind auch Träger wiederum von **Ballaststoffen**, von **Zellulose** wiederum für den Darm und so weiter. Aber auch mal eine **Banane** ist durchaus in Ordnung. Eine Banane hat zwar ein paar Kalorien mehr, aber trotz allem ist eine Banane auch sehr **luftig**. Das ist auch ganz spannend. Also die macht satt, hat viel **Luft** und hat deswegen auch doch nicht so viele Kalorien zum Beispiel. Ja, aber jetzt haben wir gerade mal das Obst abgehandelt, es gibt noch so viel mehr. Also **grünes Gemüse** ist einfach, einfach, ja, es ist einfach wundervoll, was in diesem grünen Gemüse alles. Drin steckt. Es sind die ganzen vielen **Vitamine, Mineralien, Spurenelemente** und schon wieder sind wir bei den **sekundären Pflanzenstoffen**. Und wir sind schon wieder bei den **Ballaststoffen**. Es wird ja langsam so ein bisschen langweilig, aber ich finde es trotzdem so faszinierend, weil das findet man da alles und das findet man leider **nicht im Steak**.

Jutta Ribbrock: [00:40:25] Also zum Beispiel, jetzt können wir vielleicht ein paar Gemüsesorten noch aufzählen, **Hülsenfrüchte** haben Sie auch gesagt, **Nüsse** finden Sie auch toll, ich liebe Nüsse, Gott sei Dank.

Dr. Petra Bracht: [00:40:37] Super gut. Perfekt. Und wissen Sie, was das Spannende ist bei den **Nüssen**? Nüsse, die sind ja auch durch **Zellulose**, also die Zellwände sind eben auch nicht so leicht verdaulich. Und selbst wenn wir jetzt richtig gut **kauen**, dann ist es so, dass **20 Prozent der Kalorien nicht aufgenommen** wird. Das heißt, die gehen einfach wieder verloren. Deswegen, es gibt ja Leute, die essen ganz viele Nüsse und nehmen nicht zu, weil die essen sie so schnell und kauen das einfach nicht gut. Und fragen sich dann immer, warum nehme ich denn nicht zu, weil es gibt tatsächlich auch Leute, die haben das Problem, dass sie zunehmen wollen. Das hat damit was zu tun, dass sie **nicht gut genug kauen**. Das ist auch ganz spannend, aber bei den Nüssen ganz generell Nüsse sollen **gut gekaut** werden und wenn diese gut gekaut werden, sind es Lieferanten von wundervollen Stoffen, nämlich von **gesunden Eiweißen und von gesunden Fetten**. Und deswegen jeden Tag so eine **Handvoll Nüsse** hervorragend. Da können Sie einfach Ihre Lieblingsnüsse essen, die Sie wollen. Die beste Nuss scheint tatsächlich die **Walnuss** zu sein.

Jutta Ribbrock: [00:41:47] Auch weil das mag ich total gern und esse das gerne morgens auf meinem **Porridge** aus **Hafer** und ich habe bei Ihnen entdeckt, dass Sie Hafer auch toll finden.

Dr. Petra Bracht: [00:41:55] Das ist für mich das **Superfood**, das **einheimische Superfood** schlechthin. Was ist gut an dem Hafer? Auch da sind wieder dieser A, **hoher Proteinanteil**, also Eiweißanteil, hat auch einen Kohlenhydratanteil. Im Übrigen diese ganzen **Pflanzennahrungsmittel**, die haben im Prinzip eigentlich **alles, was der Körper braucht**. Die bestehen tatsächlich aus **Eiweißen**, aus **Kohlenhydraten** und sogar ein wenig auch aus **Fett**. Also gerade bei... bei einer **Hülsenfrucht** beispielsweise oder bei einem **Blattsalat**, da sind auch Spuren von **Fettsäuren** enthalten. Natürlich nicht so viel, aber ein wenig. Das finde ich doch auch wieder richtig gut. Ausspannend. Echt, in einem Blattsalat. Ja, aber nur Spuren, ja. Das ist wirklich... Aber in der **Pflanzenkost** sind tatsächlich alle **Makronährstoffe** vorhanden. Wir bräuchten also nicht unbedingt zusätzlich jetzt auch noch... Öle zu uns zu nehmen, weil es gibt ja auch ganz viele Lebensmittel, die eben einen hohen Fettanteil haben, zum Beispiel **Nüsse**, zum Beispiel **Oliven**, zum Beispiel die ganzen **Samen**, da ist ein hoher Fettanteil drin. Also wir brauchen nicht, bräuchten eigentlich nichts Zusätzliches noch für uns.

Jutta Ribbrock: [00:43:15] Es schmeckt natürlich toll, wenn man den Salat mit einem guten **Olivenöl** zubereitet und den richtig guten **Essig** schätzen sie ja auch, oder? Auch für den Stoffe. Definitiv.

Dr. Petra Bracht: [00:43:26] **Essig** ist ein **Stoffwechsel-Burner**, das ist einfach richtig gut und das hat man schon ewig gewusst und deswegen habe ich ja auch geschrieben, dass man durchaus entweder im Salatdressing ein wenig mehr Essig verwenden kann, aber man kann auch **vor dem Essen** zum Beispiel in irgendeiner Form **verdünnten Essig trinken**, also **Apfelessig**, das aktiviert tatsächlich den **Fettstoffwechsel** und von daher ist es gut. Was man bei einer Salatsoße immer bedenken kann, ist, dass Salat nicht in der Soße schwimmen muss, sondern dass es wirklich, wenn das Dressing richtig gut ist, braucht man gar nicht viel davon. Dann braucht man auch gar nicht so viel Öl, wie es manchmal doch in Salaten zu finden ist, und dann ist es auch in Ordnung. Aber man sollte schon bei den zugesetzten **Extraölen und Fetten** ein bisschen. **Achtsam** sein.

Jutta Ribbrock: [00:44:28] Sie begleiten ja Menschen auch mit ihrem Konzept und denke mal, dass sie auch beflügelt sind durch **Erfolgsgeschichten**, die sie haben, oder?

Dr. Petra Bracht: [00:44:40] Ja, das ist natürlich, ich bin jetzt seit **38 Jahren niedergelassene Ärztin** und ich habe einfach ganz viel erlebt und ich habe, glaube ich, ganz wenige Krankheiten nicht erlebt, die letzten Endes **positiv auf eine Ernährungsumstellung** tatsächlich auch reagiert haben und das natürlich, wenn die Menschen das spüren. Wie gesagt, in vielen vielen Fällen bleiben sie dabei, andere Menschen kippen dann wieder so in das Alte zurück, in die alten Gewohnheiten, das ist ja auch ein Stück weit menschlich und die kommen dann, es gibt es immer wieder, es gibt Menschen, die kommen nach **20 Jahren wieder** und sagen, eigentlich habe ich mich damals so gut gefühlt, können wir noch mal starten, das ist immer unglaublich schön, aber Tatsache ist vor allen Dingen, das eben Menschen auch. Die krank sind, **gesund geworden** sind. Und das bin nicht ich, weil ich kann ja sowieso niemanden heilen, sondern **heilen kann sich nur der Mensch selbst**. Er muss nur wissen, wie es geht und was er dafür tun soll. Und wenn er dieses Wissen dann hat, kann er sich entscheiden und kann es ausprobieren. Und wenn er es dann erlebt hat, ja, dann kann er sich nochmal entscheiden, ob er da bleibt.

Jutta Ribbrock: [00:45:57] Oder nicht. Das ist auch so gemein mit diesen Sachen, die wir uns ja seit Jahrzehnten angewöhnt haben und dann **66 Tage**. Man schon so eine **Gewohnheitsumstellung** schaffen kann, aber das hat natürlich eine unglaubliche Kraft. Und ich finde das so toll, dass Sie so nachsichtig darüber sprechen, über Menschen, die dann doch wieder kippen, vielleicht in alte Gewohnheiten und dann einfach nochmal wiederkommen und vielleicht einen neuen Anlauf nehmen. Also das versteh ich jetzt von Ihnen einfach als **Ermutigung**. Gib nicht auf, wenn du einfach mal wieder durchgehängen hast eine Weile, versuchst doch einfach noch mal mit vollem Mut.

Dr. Petra Bracht: [00:46:37] Noch mal so eine mögliche Gangbarkeit beschrieben, dass man **nicht alleine** irgendwie das durchziehen muss, sondern was richtig gut hilft, also das kenne ich ein Stück weit auch wieder von mir, aber auch von anderen Menschen, wenn man sich zum Beispiel **jemanden dazu nimmt**, der das gleiche erreichen möchte, wie ich auch. Also wenn jetzt jemand **Übergewicht** Da soll sich jemand suchen, der genau wie er auch **abnehmen** möchte und ihm **helfen** soll bei seinem Weg von diesem Übergewicht großzukommen, zu begleiten, zu unterstützen. Dann fällt es einem **selbst viel, viel leichter**, weil dieses **Helfen** können und sehen, dass man dem anderen das Gute tut, das beflügelt einen. Und wenn man **beflügelt** ist und irgendwie **glücklicher** ist, zieht man das natürlich auch durch, weil man möchte ja auch dem anderen helfen. Das ist auch so eine Methode, die sollte man unbedingt ausprobieren. Also **nicht alleine**, sondern jemandem **helfen** und dann gleichzeitig auch **profitieren** davon.

Jutta Ribbrock: [00:47:50] Das fand ich auch so einen tollen Gedanken, weil der Tipp, etwas mit jemandem zusammenzumachen, okay, haben wir ja alle schon gemacht, macht man es mit dem Ehepartner zusammen, mit einer guten Freundin, mit einem Kumpel, aber dass darin ja auch steckt, dass ich den anderen **unterstütze** oder die andere, das dachte ich so, ah ja, guter Gedanke und in uns allen steckt ja sowas, das wir gern unterstützen möchten, das tut uns selber gut.

Dr. Petra Bracht: [00:48:14] Genau, ich glaube, das ist was, was uns wirklich sehr **glücklich** macht, wenn wir anderen Leuten was Gutes tun. Und also auch das ist wieder so eine Erfahrung, die ich gemacht habe, auch aus meinem Leben, wenn ich zum

Beispiel jetzt sage, hey, du willst abnehmen, ich nehme auch ab, wir nehmen wir zusammen einfach ab. Das war es nicht für mich. Das war für mich eher so schön, wenn du es schaffst. Aber nee, jetzt will ich doch nicht mehr. Aber wenn ich **jemandem helfe**, dann habe ich einen ganz anderen Grund, dabei zu bleiben. Und das ist gut. Und wie gesagt, nach **14 Tagen**, wenn die Waage dann schon an den ersten Erfolg zeigt und wenn man morgens aufwacht und in den Spiegel guckt und einfach so eine **Veränderung wahrnimmt**, das ist so was Schönes. Und das ist wirklich nur, das sind kleine Sachen, aber die können so große Auswirkungen haben. Und wie gesagt, einfach **nicht aufgeben** und immer wieder dabei bleiben, weil ja, es ist alles nicht so ganz einfach, gerade wenn es um **Veränderung** geht, aber **wir können das alle**. Wir können das wirklich alle. Und ich habe ja ein paar Patienten, die haben nicht nur 5 Kilo oder 10 Kilos abgenommen, die haben dann schon **30, 35, 40, 45, 50 Kilos abgenommen**. Aber das geht natürlich nicht innerhalb von drei, vier Wochen. Da steckt schon eine ganze Weile dann dahinter.

Jutta Ribbrock: [00:49:46] Und eigentlich, wenn wir es jetzt mal auf den Kern reduzieren, sind es **hochwertige pflanzliche Lebensmittel**. Dann Ihre große Überzeugung, dass das mit dem **Intervallfasten** da sehr hilfreich ist. Und **Bewegung**.

Dr. Petra Bracht: [00:50:03] Und das Wissen, dass wir eigentlich **nicht schwach** sind und **nichts dafür können**, dass wir uns immer wieder verführen lassen, sondern dass wir die Möglichkeit haben, das zu steuern, indem wir eben **andere Routinen** uns anlegen. Und ich glaube, das ist schon, das ist schon nochmal was ganz anderes, weil Ich kenne so viele Menschen, die alle möglichen **Diäten** ausprobiert haben und die einfach so gefrustet sind, weil sie sagen, ja, ging mal gut, irgendwie eine Woche habe ich dann auch abgenommen und habe dann einfach nur Eier und Spinat gegessen, beispielsweise, sowas gab es ja auch schon mal, aber die sind danach, ist es so, die haben so ein Bedürfnis auf eben andere Lebensmittel, damit sie eben alles bekommen, dass es sofort wieder vorbei ist und das bringt es nichts. Also es ist wirklich nur eine **Konsequenz** und eine **dauerhafte Veränderung** und halt auch die **Gesundheit**, die dann geschenkt wird. Deswegen machen es meistens auch Leute, die halten es dann durch, wenn sie schon mal so ein bisschen irgendwie Werte haben, **Laborwerte**, die nicht mehr ganz in Ordnung sind. Die haben dann einen noch mehr sichtbaren Grund, was Gutes für sich zu tun. Und es gibt noch eine Sache, die würde ich gerne noch loswerden, die Menschen, die immer **abends so gerne essen**. Da fragt man sich ja auch, warum eigentlich immer abends, oder? Und es ist so leicht zu erklären. Wir wachen morgens auf und sind voller **Tatenkraft** und haben ganz viel Kraft. Und im Laufe des Tages wird es einfach immer **weniger**. Das ist auch der Grund, warum wir dann immer schlafen müssen. Und so ist auch die **Kraft durchzuhalten am Abend**. Der größte Kraftakt. Das heißt also, auch wenn wir das wissen, dann sollten wir versuchen, diese **Schubladen**, die es da gibt oder diese Schrank-Ecken oder diese Fächer **nicht zu befüllen**, weil die Verführung ist einfach unglaublich groß. Und wir haben da nicht mehr die Kraft dieser Verführung, die ja in uns so stark verankert ist, der zu widerstehen. Und diese Schubladen, da würde ich jetzt eher... Solche **Massageöle** oder ein **schöner Roman** oder etwas anderes reintun, auch was schönes, dass man jeden Abend vielleicht eine kleine **Überraschung** hat, gerade so am Anfang, anstatt sich dann wieder irgendwelche **Süßspeisen** einzuverleiben, **Süßigkeiten**, weil gerade die süßen Sachen sind ja die, die uns einfach wieder dieses **Belohnungsgefühl** geben, was wir immer bekommen haben, wenn unsere Mutter uns früher **gestillt** hat. Mit viel Liebe, mit Wärme, das war wirklich das Erste, was wir bekommen haben und das war **süß**, das dürfen wir nicht vergessen und

außerdem, das ganz gemeine ist noch, dass es für Süßes **kein Sättigungsgefühl** gibt. Das ist auch der Grund, warum ein **Nachtisch immer noch geht**.

Jutta Ribbrock: [00:53:12] Warum macht uns das nicht satt oder warum sagen wir dann irgendwann so, jetzt reicht's mir, ich bin so pappsatt und voll.

Dr. Petra Bracht: [00:53:20] Also bei **Süßigkeiten**, also Sie haben richtig viel gegessen, zum Beispiel, wenn ein großer Feiertag war mit mehreren Gängen, es passt immer noch was Süßes rein. Man ist zwar satt, man spürt es auch, aber wenn ich mir anschau, wie viel, wie groß eine Nachspeise sein kann, eine süße Nachspeise, ich bin immer wieder völlig perplex, weil eigentlich passt er doch in unseren kleinen Magen nicht mehr als ... als **ein Liter Füllung** hinein. Und deswegen gibt es auch noch einen Trick vielleicht für diejenigen, die sagen, ich brauche jetzt echt so dieses Gefühl, dass mein Magen wirklich voll ist und satt ist. Also **vor jeder Mahlzeit** tatsächlich ein **großes Glas Flüssigkeit**, also **Wasser**. Ich mache dann immer irgendwie eine Zitronenschale oder Orangenschale rein, damit das Wasser nicht nach Wasser schmeckt, sondern auch noch einen guten Geschmack hat. Und dann ganz **große Portionen Grünsalat**. Mit einem schönen Dressing, dass er auch wirklich schmeckt, aber braucht nicht viel davon. Dann hat man schon mal ganz schön viel im Magen und dann kommt die Hauptspeise und die fällt dann in der Regel so aus, dass man das, was ich hier als eine Portion in dem Buch beschreibe, schon gar nicht mehr so leicht ist, die wirklich essen zu können.

Jutta Ribbrock: [00:54:43] Aber von dem berühmt-berüchtigten **Schummeltag** halten Sie dann nicht viel. Es gibt doch das, man sagt manchmal, ach ja komm, ein Tag und dann darfst du dir mal ein Stück **Sahnetorte** leisten oder so. Ist das gefährlich in Ihren Augen oder ist es gut, weil man nicht so ein absolutes No-Go.

Dr. Petra Bracht: [00:55:01] Also ich bin davon überzeugt, dass alles, was extrem **dogmatisch** gehandhabt wird, einfach verführt, das zu **brechen** und dann auch wieder gänzlich sein zu lassen. So ein Mechanismus gibt es im Übrigen bei uns auch, denn sehen wir vielleicht daran, wenn wir in so einer heftigen **Diätpause** sind und wir uns vornehmen, okay, ich esse jetzt mal einen Tag nur weiß oder so. Dass wir, wenn wir das am dritten Tag dann auch noch machen wollen, das geht dann überhaupt nicht mehr. Dann kommen wir an so einem **Kiosk** oder an so einem **Bratwurststand** vorbei und es reicht unglaublich gut und wir schaffen es einfach nicht mehr. Wir sind eh genervt und frustriert und es ist schon Abend und dann sagen wir jetzt okay, die Bratwurst darf es jetzt doch sein. Wäre überhaupt kein Thema und das müssen wir auch wissen. Dann haben wir an diesem Tag es einfach **nicht geschafft**. Ja, und? Der neue Tag kommt und dann fangen wir einfach **wieder an**. Also sich dafür **nicht zu verurteilen**, sondern denken, hey, aber irgendwie hat es doch auch mal gut getan, so **auszubüchsen**. Ja, nicht immer so konsequent zu sein. Weil ich glaube, das brauchen wir auch manchmal, dieses Gefühl. Einfach nicht immer so, ja, alles so schaffen zu können. Weil wir sind wirklich **Menschen**. Und deswegen sollen wir dann, wenn wir sowas dann wirklich tun, soll uns **genießen**, aber **am nächsten Tag weitermachen**. Und dann ist es gar kein Problem.

Jutta Ribbrock: [00:56:32] Sie haben ja übrigens noch ihren Beruf und die Liebe miteinander verquickt, die arbeiten ja auch mit ihrem Mann zusammen, der auch hinter Ihrem **Bewegungsprogramm** steht, stimmt's? Das ist wahr. Wie lange sind Sie zusammen? Es werden dieses Jahr **38 Jahre**. Wow, wow, wow. Das heißt auch die ganze Entwicklung, die Sie beruflich durchlaufen haben, haben Sie gemeinsam gemacht? Definitiv. Und sich sozusagen gegenseitig auch gepusht, hey, machen wir das, machen wir das.

Dr. Petra Bracht: [00:57:01] Da kann ich aber auch wieder aus dem Nähkästchen plaudern. Also ich liebe **Bewegung**, aber meine Lieblingsbewegung war eigentlich immer irgendwie in Form von **Tanz**. Also ich habe Ballett gemacht, Jazz-Dance und all so Sachen und das gibt es dann schon so Zeiten, wenn die Kinder kommen, dass es nicht mehr so einfach ist. Und ich bin so froh, dass ich **Roland** habe, weil der, der ist wirklich, der, ja. Der nervt mich auch manchmal, wenn ich ehrlich bin und sagt jetzt, hey, wie sieht es aus mit deinem **Sportprogramm** und das ist gut so und ich wiederum nerve ihn, was das **Essen** anbelangt, aber manchmal oder meistens ist es sehr liebenvoll, manchmal nervt es wirklich, aber es tut einfach schon gut, dass wir uns ** gegenseitig unterstützen** können und natürlich ist es für uns ganz wichtig, weil wir auch mittlerweile schon ein paar Menschen haben, die, die uns so ein bisschen als **Vorbild** auch sehen, dass wir das **leben, was wir auch sagen** und dann ist es natürlich gut, dass wir uns gegenseitig auch unterstützen können und ja, das tun wir, das ist auch wichtig und ich glaube, es braucht jeder irgendwie so ein bisschen Unterstützung, weil es gibt halt immer mal so Phasen, da ist alles nicht so ganz einfach und dann tut es ganz gut, ja, es sind echt 38 Jahre.

Jutta Ribbrock: [00:58:28] Und bei der Gelegenheit fällt mir noch ein, wollte ich auch noch den Hinweis geben, dass diese **Bewegungsgeschichte**, die Sie in Ihrem Buch haben, man kann ja auch auf **YouTube** sich Filmchen anschauen, da habe ich nämlich auch gesehen, dass Ihr Mann auch was vorführt zum Beispiel, wenn man das nämlich hört im Hörbuch, dann kann es sein, dass das schnell vorbei rauscht und man denkt so, ups, wie war das jetzt gemeint, da kann man sich das auch anschauen, das finde ich auch noch hilfreich.

Dr. Petra Bracht: [00:58:55] Ja, wir haben beide einen **YouTube-Kanal**, also der große YouTube-Kanal, der ist von **Liebscher und Bracht**, so heißen wir nämlich beide, also Roland heißt Liebscher Bracht, hat einen Doppelnamen und ich heiße Bracht und daraus ist eben **Liebscher und Bracht, die Methode Liebscher und Bracht** entstanden und da gibt es diesen YouTube-Kanal, da gibt es unendlich viele Tipps und Hinweise, wie man sich bewegen kann und ich habe ein bisschen einen kleineren Kanal. Der heißt so wie ich oder so geht **Gesundheit** und da gibt es einfach auch viel von meinem Wissen, dass ich gerne mit den Menschen teilen möchte, die an ihrer Gesundheit, an einem gesunden Leben interessiert sind und auch gerne vielleicht das eine oder andere ausprobieren wollen.

Dr. Petra Bracht: [01:00:00] Menschen glücklich zu sehen, weil das macht mich auch glücklich.

Jutta Ribbrock: [01:00:11] Das ist ganz wundervoll und ich möchte fast dafür plädieren, dass wir diese lange Pause in der Aufnahme... weil das total bewegend war, also das muss ich unseren HörerInnen vielleicht auch noch mal erklären, dass wir **nicht beieinander sitzen**, sondern in einiger Entfernung verbunden über ein **Online-Tool** und dass wir uns aber **sehen können auf dem Computerbildschirm**. Und ich fand's jetzt gerade total bewegend, wie sie nachgedacht haben und wie ihr Gesicht dabei aussah und dann... so eine Klarheit. Ja, sehr schön. Liebe Frau Bracht, ich danke Ihnen sehr.

Dr. Petra Bracht: [01:00:47] Ja, ich Ihnen auch. Es war wirklich sehr schön.

Jutta Ribbrock: [01:00:56] Wenn du mehr über Petra Bracht erfahren möchtest, schau gern in die **Show Notes** zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem neuen Buch und Hörbuch. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns

eine kleine **Bewertung** schreibst und auf die **5 Sternchen** klickst. Und bitte ganz gern **weiter sagen**, dass es den Podcast **Einfach ganz Leben** gibt, mit vielen Tipps für einfach ganz viel mehr Lebensfreude. Noch mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf **einfach ganzleben.de** und noch mehr tolle Podcasts auf **podcast.argon-verlag.de**. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch **kostenlos abonnieren**. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao.

Speaker 1: [01:02:38] Wenn wir mehr über unseren **Schlaf** wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **Schlafindex** misst die **Apple Watch** regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine **Schlafqualität** verbessern kannst von... Ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein **iPhone 11 oder neuer**.