

Nach der Bibel dürfen wir das Fleisch folgender Tiere essen (3. Mose 11):

- „Reine“ Landtiere: Gespaltene Hufe und Wiederkäuer. z.B. Kuh, Schaf ...
- „Reine“ Fische: Flossen und Schuppen. Z.B. Karpfen, Lachs
- „Reine“ Vögel: Muskelmagen und Drüsenmagen. Z.B. Huhn, Taube.

Unrein sind u.a. Schwein, Kamel, Hase, Tintenfisch, Krabben und Aal.

Interessant ist die biblische Aussage über Blut und tierisches Fett: *„Ihr selbst dürft kein Fett und kein Blut verzehren! Dies ist eine ewige Ordnung, die für euch und all eure Nachkommen gilt. Wo ihr auch wohnt, sollt ihr euch daran halten.“* (3. Mose 3,17; Hfa)

#### 4. Eine bessere Lebensqualität

Die acht „Ärzte“ nach Ellen White:

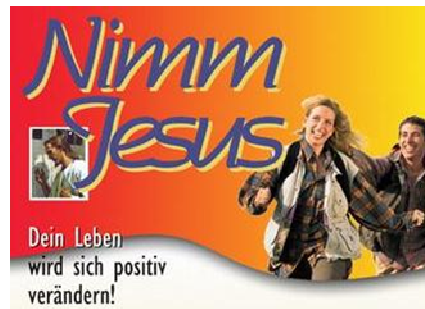
<b>N</b> utrition	– Ernährung
<b>E</b> xercise	– Bewegung
<b>W</b> ater	– Wasser
<b>S</b> unlight	– Sonnenlicht
<b>T</b> emperance	– Mäßigkeit, Selbstkontrolle
<b>A</b> ir	– frische Luft
<b>R</b> est	– Ruhe
<b>T</b> rust in God	– Vertrauen in Gott

Die Anfangsbuchstaben ergeben den Begriff „New Start“ – neuer Anfang. Ein gesunder Lebensstil nach den Gesundheitsprinzipien Gottes bringt uns nicht nur ein längeres Leben, sondern eine bessere Lebensqualität. Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.

Jesus will uns dabei helfen. Jesus möchte, dass wir länger als einen Tag lang glücklich sind. Deshalb hat er uns vernünftige Rezepte für ein gesundes Leben gegeben. Er hat alles für uns getan, damit unser Leben in allen Bereichen erfüllt ist.

*„Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst. Gott hat einen hohen Preis gezahlt, um euch freizukaufen; deshalb dient nun auch mit eurem Leib dem Ansehen Gottes in der Welt.“* (1. Korinther 6,19.20; Hfa)

Jesus hat einen hohen Preis für dich bezahlt. Willst du ihm mit deinem Körper, deiner Seele und deinem Geist Ehre erweisen?



NJ 11 – Fit und gesund

## Thema 1 „Fit und gesund“

# Nimm Jesus

*„Gesundheit ist dieses unbegreifliche Etwas, für das die Menschen nur ungern etwas tun, um sie zu erhalten, aber ihren letzten Groschen hergeben, um sie wiederzugewinnen, wenn sie sie verloren haben.“* (Verfasser unbekannt)



*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“* (Arthur Schopenhauer)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zehn Faktoren für den vorzeitigen Tod beobachtet: Offene Feuerstellen im Haus, mangelnde Hygiene, verschmutztes Wasser, ungeschützter Geschlechtsverkehr,

schlechte Ernährung, Tabak, Alkohol, hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel und Übergewicht. Hippokrates, Arzt der Antike, bemerkte: *„Krankheiten sind nicht nur schicksalsbedingt, sondern auch selbstverschuldet, ausgelöst durch verkehrtes Essen und Trinken, Bequemlichkeit, Verweichlichung, Mangel an Bewegung und seelische Probleme.“*

### 1. Die Ganzheit des Menschen

Die Sorge um die Gesundheit umfasst den ganzen Menschen: Körper, Seele, Geist und Soziales. *„Gesundheit ist ein Zustand, in dem man wohl auf Leib, Seele und Geist ist.“* (WHO) Jede Einseitigkeit ist problematisch. Auch die Bibel sieht den Menschen ganzheitlich: *„Ich hoffe, dass es dir gut geht, und du an Leib und Seele so gesund bist wie in deinem Glauben.“* (2. Johannes 3)

Gottes Wort macht immer wieder auf die Beziehung zwischen meinem seelischen Zustand und meinem Körper aufmerksam. Zum Beispiel hat Schuld und Sünde einen krankmachenden Einfluss auf unseren Körper: *„Erst wollte ich dir, Herr, meine Schuld verheimlichen. Doch davon wurde ich so schwach und elend, dass ich nur noch stöhnen konnte. Tag und Nacht bedrückte mich dein Zorn, meine Lebenskraft vertrocknete wie Wasser in der Sommerhitze.“* (Psalm 32,3.4)

Als Gott das Volk Israel von Ägypten aus der Sklaverei befreit hatte, wollte er, dass sie nicht die verkehrten Lebensgewohnheiten der Ägypter übernehmen sollten. Deshalb gab er ihnen Anweisungen für ein glückliches und gesundes Leben.

Gott gab ihnen seine 10 Gebote. Im 6. Gebot sagte Gott: „Du sollst nicht töten!“ Wie sieht es aber mit einigen so genannten Lastern aus?

## 2. Selbstkontrolle

Gott möchte uns ein freies Leben, frei von Süchten und Gebundenheiten, schenken.

### 2.1. Das Rauchen

Die Folgen des Rauchens: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Lungenüberblähung, Frühgeburten, schlechte Durchblutung, Kurzatmigkeit, u.a.

Rauchen zerstört nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Gesundheit unserer Lieben! Jesus möchte uns Willenskraft und Stärke geben, wenn wir mit schlechten Gewohnheiten aufhören möchten. „Das alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.“ (Philipper 4,13; Hfa)

### 2.2. Der Alkohol

Der König Salomo stellt fest:

„Ein Biertrinker wird unangenehm laut, und ein Weinsäufer redet Blödsinn; wer sich betrinkt, ist unvernünftig!“ (Sprüche 20,1; Hfa)

Und er fügt hinzu: „Lass dich nicht vom Wein verlocken, wenn er so rötlich schimmert, wenn er im Glas funkelt und so glatt die Kehle hinunter gleitet! Denn zuletzt wirkt er wie der Biss einer giftigen Schlange. Deine Augen sehen seltsame Dinge, deine Gedanken und Gefühle wirbeln durcheinander.“ (Sprüche 23,31-33; Hfa)

Der bekannte Gehirnspezialist Dr. Ben Carson, der 1987 die Binderzwillinge trennte, sagt: „Manche Menschen glauben, es spiele keine Rolle, wenn man ein paar Gehirnzellen wegen Alkoholgebrauchs einbüßt. Unglücklicherweise sucht sich der Alkohol nicht nur die Zellen heraus, die nicht gebraucht werden. ... Der Verlust von Gehirnzellen und Gehirnfunktionen öffnet die Tür für Krankheiten anderswo im Körper. Seine Persönlichkeit zu opfern oder sich der Selbstbeherrschung zu berauben, ist mir unfassbar.“

Prof. Dr. Lothar Schmidt: „Nachdem es mir geschenkt wurde, mich seit Jahren an der Alkoholforschung zu beteiligen und selbst Alkoholiker zu behandeln, haben sich meine ehemaligen Auffassungen geändert. Es ist mir aus der Fachliteratur der letzten Jahre nicht eine Arbeit bekannt, die auf eine gesundheitsfördernde Wirkung kleiner Alkoholmengen hinweist. Eine Reihe meiner Patienten ist die gut gemeinte Verordnung ihres Arztes, wegen Herz, Magenschmerzen oder Kreislaufstörungen Kognak, Wein oder Sekt zu trinken, zum Verhängnis geworden. Aus der Arbeit am Alkoholiker drängen sich

Folgerungen auf, die nicht nur im Bereich des gesundheitlichen und wirtschaftlichen, sondern auch im religiösen Raum gezogen werden müssen.“

Aus diesem Grund ist Abstinenz für einen Menschen, der mit Jesus leben will, eine vernünftige Alternative. Drei gute Gründe für Abstinenz:

1. Meine Verantwortung für mich, meine Gesundheit und meine Erlösung (freier Wille).
2. Meine Verantwortung für den Nächsten (Liebe).
3. Meine Verantwortung für die Gesellschaft (Haushalterschaft).

„Seid also nicht uneinsichtig, sondern begreift, was der Herr von euch erwartet. Betrinkt euch nicht; denn der Wein macht haltlos. Lasst euch lieber vom Geist Gottes erfüllen.“ (Epheser 5,17.18; GN)

„Denkt also daran, dass ihr Gottes Bauwerk und sein Tempel seid, dass Gottes Geist in euch wohnt! Wer diesen Tempel zerstört, den wird Gott richten. Denn Gottes Tempel ist heilig, und dieser Tempel seid ihr!“ (1. Korinther 3,16.17; Hfa)

Mäßigkeit (Selbstkontrolle) heißt, auf Dinge zu verzichten, die unserem Körper, der ein Tempel Gottes ist, schaden könnten und gute Dinge in Maßen zu genießen.

## 3. Gesunde Ernährung

Gott gab dem Volk Israel am Sinai neben den 10 Geboten noch weitere Weisungen: „Hört auf mich, den Herrn, euren Gott, und lebt so, wie es mir gefällt! Haltet euch an meine Gebote und Weisungen! Wenn ihr das tut, werdet ihr keine der Krankheiten bekommen, mit denen ich die Ägypter bestraft habe. Denn ich bin der Herr, der euch heilt!“ (2. Mose 15,26; Hfa)

Was waren die Krankheiten der alten Ägypter? Eine Untersuchung an ägyptischen Mumien gab Aufschluss über ihren Lebensstil und ihre Krankheiten: Z.B. Karies, Gefäßverengung, Herz- und Kreislaufkrankungen, Krebs, Gefäßkrankheiten, Arthritis und Diabetes.

Deshalb gab Gott den Israeliten seine Gesundheitsrezepte: Gehorsam gegenüber Gott, moralische Gesundheit (Liebe), Arbeit und Ruhe (Sabbat), Hygiene, Quarantäne im Krankheitsfall und gesunde Ernährung.

Gott hat auch einen besonderen Ernährungsplan für seine Geschöpfe vorgesehen. Eine Ernährungswissenschaftlerin fand heraus, wie gesund der Ernährungsplan Gottes ist. Sie sagt: „Die Bibel ist auch eine Ernährungs-Fibel. Sie ist nicht nur religiöser Leitfaden, sondern enthält auch Empfehlungen für fettarme, vitamin- und ballaststoffreiche Kost.“

Die Ernährung im Garten Eden bestand aus Getreide, Obst, Nüssen und Samen (1. Mose 1,29.30). Nach dem Sündenfall kam das Gemüse dazu (1. Mose 3,18). Erst ab der Sintflut erlaubte Gott den Menschen auch Fleisch als Nahrung. Dabei teilte er die Tiere in rein, also essbar, und unrein, d.h. nicht zum Verzehr geeignet, ein.