

# Prinzipien gesunder Lebensweise



# Prinzipien gesunder Lebensweise

*Gesundheit ist kein Zufall — und auch Krankheit nicht. Ohne Ursache gibt es keine Wirkung! Sinn dieser Broschüre ist es nicht, Ihnen spezielle Diäten oder Behandlungsmethoden zu empfehlen, sondern Sie mit den grundlegenden, lebendigen Gesetzen völliger Gesundheit vertraut zu machen.*

**Erstes Kapitel: Originaltext von Roderick C. Meredith**  
**Zweites Kapitel: Weltweite Kirche Gottes**  
**Drittes Kapitel: Originaltext von Herbert W. Armstrong (1892-1986)**  
**Viertes Kapitel: Originaltext von Herman L. Hoeh**  
**Fünftes, sechstes und achttes Kapitel: Originaltext von**  
**Michael A. Snyder**  
**Siebtes Kapitel: Weltweite Kirche Gottes**  
**Titelfoto: George de Gennaro**  
**© 1990 Stiftung Ambassador College**  
**Alle Rechte vorbehalten.**

**ISBN 1-55825-049-2**

## *Inhalt*

---

### *Erstes Kapitel*

GESETZE BLÜHENDER GESUNDHEIT ..... 1

### *Zweites Kapitel*

BIBLISCHE GESUNDHEITSGESETZE —  
IMMER NOCH IHRER ZEIT VORAUS ..... 11

### *Drittes Kapitel*

IST DAS FLEISCH EINES JEDEN  
TIERES GENIESSBAR? ..... 16

### *Viertes Kapitel*

WAS PETRUS SAH, UND  
WAS PAULUS LEHRTE ..... 27

### *Fünftes Kapitel*

WIE ERNÄHRT MAN  
SICH VERNÜNFTIG? ..... 37

### *Sechstes Kapitel*

NAHRUNGSMITTEL UND  
NAHRUNGSMITTELZUSÄTZE ..... 43

### *Siebtens Kapitel*

STRESS UND GESUNDHEIT ..... 49

### *Achtes Kapitel*

EIN UNTERSCHÄTZTER ASPEKT DER  
GESUNDHEIT ..... 55

# GESETZE BLÜHENDER GESUNDHEIT

**T**ROTZ VERBESSERTER Früherkennungs- und Behandlungsmethoden fordern Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis, Zuckerkrankheit, Tuberkulose und andere moderne „Zivilisationsleiden“ immer noch erschreckend viele Opfer. Nur wenige Menschen auf der Welt sind frei von Behinderungen oder Gesundheitsproblemen der einen oder anderen Art.

Wie steht es mit *Ihnen*? Sprudeln Sie über vor Energie und Begeisterung? Kennen Sie keinerlei Schmerzen, Krankheit, Beschwerden? Oder zählen Sie zu den Millionen, deren Gesundheit zu wünschen übrig läßt?

## Krankheit hat eine Ursache

Man wird nicht *zufällig* krank. Jede Wirkung hat eine Ursache. Und es gibt auch eine eindeutige Ursache für all die körperlichen Schwächen, das Leid und die Krankheit, die in unserer modernen Welt so weit verbreitet sind.

Gott will nicht, daß wir krank sind. Er inspirierte den Apostel Johannes zu schreiben: „Mein Lieber, ich wünsche, daß es dir in allen Dingen gut gehe und du gesund seist . . .“ (3. Joh. 2). Gott möchte, daß wir gesund sind!

Warum sind dann aber heute so viele Menschen krank? Mit wenigen Worten: weil es Naturgesetze gibt, die für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden maßgebend

sind. Mangelernährung und schlechte Eßgewohnheiten, physische Verletzungen oder Schlafmangel, schwerer seelischer Streß oder unkontrollierte Gefühle haben zwangsläufig Konsequenzen wie Schmerz, Krankheit — und möglicherweise sogar den Tod.

Gott ist seit jeher an der körperlichen Gesundheit seines Volkes interessiert gewesen. Das Alte Testament ist voller Vorschriften und Gesetze, bei denen es um die Erhaltung der Gesundheit geht. Wenn Sie das Neue Testament aufrichtig und gründlich studieren, sehen Sie, daß zur Zeit der Apostel das Christentum eine bestimmte Lebensweise war (Apg. 18:26, 19:23 — von Luther mit „Lehre“ übersetzt), wozu auch die Kenntnis und das Befolgen grundlegender Gesundheitsregeln gehörte. Der Apostel Paulus forderte die Christen in Korinth auf: „... preist Gott mit eurem Leibe“ (1. Kor. 6:20). Er sagte, daß wir „teuer erkaufte“ sind — unser Körper gehört Gott. Wir sollten deshalb Gott in unserem fleischlichen Körper preisen, indem wir ihn so gebrauchen, wie Gott es vorgesehen hat, und den Naturgesetzen gehorchen, die Gott in Kraft gesetzt hat.

Indem wir die in der Bibel niedergelegten, von Gott der Menschheit offenbarten Gesundheitsregeln als Richtschnur verwenden und uns die Ergebnisse menschlicher Beobachtung und Forschung auf diesem Gebiet zu Nutze machen, können wir die klaren und eindeutigen Gesetze erlernen, die unsere körperliche Gesundheit regeln. Wenn wir diese Gesetze kennen und uns nach ihnen richten, dann wird sich unser Gesundheitszustand so positiv entwickeln, daß wir ein aktives, erfülltes und fröhliches Leben führen können, wie Gott es für uns vorgesehen hat.

### 1) Ernährung und Fasten

Wahrhaftig: wir sind, was wir essen. Aber der Durchschnittsmensch weiß kaum, was er sinnvollerweise essen sollte, damit sein Körper kräftig und widerstandsfähig wird.

Viele Dinge, die gemeinhin Nahrungsmittel genannt werden, sind für den Aufbau, die Ernährung und Funktion des Körpers von wenig oder gar keinem Wert. Untersuchungen haben vielmehr gezeigt, daß sie in Wirklichkeit den Körper schädigen. Sie verstopfen das Verdauungssystem, überlasten

es, und der Körper hat Mühe, diese Stoffe wieder loszuwerden. In vielen Fällen wirken sie wie ein Gift — nicht als Nahrungsstoffe!

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel sollte man zwei Grundregeln beachten: Man sollte Produkte meiden, die in unseren „Lebensmittel“-Fabriken verdorben oder verfälscht worden sind, und einen ausgewogenen Speiseplan anstreben, der alle Bestandteile enthält, die der Körper für die Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit braucht.

Diese Broschüre möchte kein Ratgeber in speziellen Diätfragen sein, aber denken Sie an den Grundsatz, stets auf *natürliche* Nahrungsmittel zu achten — wie unser Schöpfer sie wachsen oder in der Natur entstehen ließ. Dazu gehören *echtes* Vollkornbrot (ohne schädliche Konservierungsstoffe) und andere Vollkorngetreideprodukte, *frische* Früchte und *frisches* Gemüse — Gemüse, das bei geringen Temperaturen gekocht wird, damit der Nährwert erhalten bleibt — und schließlich mageres, ohne Fettzusatz zubereitetes Fleisch sowie Milchprodukte.

Nur wenige Menschen sind sich voll über den Schaden im klaren, den solche „verfeinerten“ oder „verbesserten“ Produkte wie Weißbrot verursachen, wenn sie an die Stelle der als Nahrungsmittel vorgesehenen Naturprodukte treten.

Der menschliche Versuch, Gottes Schöpfung zu verbessern, ist *fehlgeschlagen*. Je eingehender Sie sich mit Ernährungsfragen beschäftigen, um so klarer wird Ihnen dies werden. Man muß sich heute schon etwas Mühe geben, wenn man sich ausgewogen mit unverfälschten Naturprodukten ernähren möchte und lernen will, wie man Speisen so zubereitet, daß ihr Nährwert erhalten bleibt.

Zum Thema Ernährung gehört auch der Gesundheitswert des Wassers. Das Wassertrinken — und zwar in reichlichen Mengen — ist eines der besten Mittel, um Körpergifte auszuschleiden und den gesamten Organismus schlackenfrei zu halten.

Die starke Einschränkung der Nahrungsaufnahme ist als *Fasten* bekannt. Wenn ein Tier krank ist, weigert es sich häufig, zu fressen. Es verliert völlig den Appetit. Von seinen Instinkten geleitet, fastet es, bis es wieder gesund ist.

Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich darüber

einig, daß wir oft viel mehr essen, als unser Körper braucht. Ißt man mehr, als der Körper benötigt, kann der Nahrungsüberschuß die Stoffwechselprozesse blockieren, was nicht selten zu Beschwerden und Erkrankungen führt.

Viele Krankheiten werden durch im Blutkreislauf zirkulierende Gifte verursacht. Schränkt man die Nahrungsaufnahme stark ein, hilft man dem Körper, die Stoffe wieder loszuwerden, die sich durch eine falsche Ernährung angesammelt haben. Wenn die Nahrungsaufnahme verzögert wird, geht die Ausscheidung schneller vor sich, und im Körper findet ein „Großreinemachen“ statt.

Bei einer großen Zahl verbreiteter Gesundheitsstörungen, wie Erkältung, Kopfschmerzen, Fieber und Magenverstimmung, hilft oft eine Fastenkur.

## 2) Sauberkeit und Kleidung

„Sauberkeit und Frömmigkeit gehen Hand in Hand“, lautet eine bekannte Maxime, die zwar in dieser Form nicht in der Bibel steht, den dort niedergelegten Prinzipien aber durchaus entspricht.

Um dem alten Volk Israel Reinlichkeit beizubringen, hat Gott durch Mose zahlreiche Vorschriften erlassen, die zum Baden oder zur Kleiderwäsche aufforderten, wenn man mit möglichen Krankheitserregern in Kontakt gekommen war. Wir sollten in gleicher Weise auf körperliche Sauberkeit achten.

Regelmäßige Pflege von Haut, Haar, Nägeln und Zähnen sowie Beseitigung des Körpergeruchs sind wesentliche Elemente der Sauberkeit und fördern die Gesundheit. Durch die Poren der Haut werden Abfallprodukte ausgeschieden; deshalb ist regelmäßiges Duschen oder Baden von Bedeutung.

Wenn Sie Ihren Körper, Ihre Kleidung und Ihre Wohnung sauber halten, tun Sie damit nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, Sie sorgen auch dafür, daß sich Ihr Denken auf einer höheren Ebene abspielt, daß Sie produktiver und leistungsfähiger werden.

Zahllose Gesundheitsstörungen werden durch das Tragen zu enger, schlechtsitzender oder ungeeigneter Kleidung verursacht. Die Bekleidung sollte einen guten Wetterschutz bieten, möglichst weitgeschnitten und bequem sein. Wenn Frauen zu



enge Hüfthalter und Korsetts tragen, führt das oft zu einer Verkrampfung wichtiger Organe und zur Schwächung von Muskeln und Gewebe im Bauch- und Beckenbereich, was im späteren Leben häufig körperliche Beschwerden zur Folge hat und manchmal sogar dazu führt, daß diese Frauen nicht mehr normal gebären können.

Schuhe, die den gesamten Körper aus dem „Lot“ bringen, können nicht nur den Füßen, sondern dem ganzen Körper Schaden zufügen. Ein verbreiteter Fehler ist das Tragen von zu engem Schuhwerk, das Ballenentzündungen, Hühneraugen und eingewachsene Nägel zur Folge hat.

### 3) Sonne und frische Luft

Versuchen Sie, wann immer möglich, aber ohne zu übertreiben, sich draußen an der frischen Luft und in der Sonne aufzuhalten. Denken Sie jedoch daran, daß zuviel Sonne gefährlich ist, wenn der Körper nicht daran gewöhnt ist. Wenn man braun werden will, sollte man vorsichtig vorgehen.

Nehmen Sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit einen tiefen Atemzug von der saubersten, frischesten Luft, die Sie finden können. Atmen Sie tief durch, das ist gesund.

Wir atmen, um unserem Organismus Sauerstoff zuzuführen, ohne den wir schnell sterben würden. Jeder wichtige Körperprozeß benötigt Sauerstoff. Je mehr reine, frische Luft Sie atmen, um so mehr Schwung werden Sie verspüren, um so mehr Farbe werden Sie haben, um so wacher werden Sie sein und eine um so bessere Haltung werden Sie haben.

Zwar nehmen die meisten von uns genug Luft auf, um am Leben zu bleiben, aber nicht genug, um ein kraftvolles, dynamisches Leben zu führen.

### 4) Bewegung

Jemand hat einmal bemerkt, daß die Triebkraft für den menschlichen Fortschritt von der Steinzeit zum Raumzeitalter das sehnliche Verlangen war, Arbeit zu vermeiden. Fest steht, daß wir seit zweihundert Jahren als „Fortschritt“ solche Ideen und Erfindungen feiern, die die Notwendigkeit menschlichen Arbeitseinsatzes verringern. Unsere Definition eines „entwickelten Landes“ besagt, daß dort Muskelkraft weitgehend durch Maschinenkraft ersetzt worden ist.

Wir messen unsere „Lebensqualität“ daran, wie leicht unsere Arbeit ist, wieviel Freizeit wir haben und wie viele arbeitssparende Geräte uns zur Verfügung stehen.

Vor der industriellen Revolution hatten die meisten Menschen reichlich körperliche Bewegung, ob sie es wollten oder nicht. Heute dagegen kann man ihr allzuleicht aus dem Wege gehen. Millionen haben sich die Philosophie des Robert Hutchin in Christopher Hales Roman *Exit Screaming* zu eigen gemacht: „Wenn sich der Wunsch nach Bewegung in mir regt, dann lege ich mich hin, bis er vorüber ist.“ Die Folge ist, daß die Muskeln schwächer werden und verkümmern, weil sie so wenig gebraucht werden. Der Körperumfang schwillt an, da der Stoffwechsel überschüssige Kalorien in Fettpolstern speichert, um den Körper auf eine Leistung vorzubereiten, zu der es niemals kommt.

Vielleicht werden künftige Anthropologen einmal auf den Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts zurückblicken und uns als „Sitzmenschen“ klassifizieren, weil das die vorherrschende Haltung unserer Zeit ist. Wir sitzen im Wagen oder Bus auf unserem Weg zur Arbeit, wo wir täglich acht Stunden am Schreibtisch sitzen. Dann setzen wir uns wieder, um nach Hause zu fahren, wo wir, nachdem wir uns zum Abendessen niedergesetzt haben, mehrere Stunden vor dem Fernseher sitzen. Am Wochenende sitzen wir zur Erholung vor einer Theater- oder Kinobühne, um uns unterhalten zu lassen, oder wir bezahlen für das Vergnügen, auf einer Tribüne sitzen zu dürfen und bezahlten Profis dabei zuzusehen, wie sie sich die Bewegung verschaffen, die wir so dringend brauchten.

Millionen Menschen haben nur einen Bruchteil der Körperkraft, die sie haben sollten, weil es ihnen an ausreichender Bewegung mangelt.

Sehen Sie sich gelegentlich einmal eine Menschenmenge daraufhin an. Beobachten Sie die verschiedenen Größen und Figuren — die Fettleibigen, die überernährten Geschäftsleute und dann andere, die kaum mehr Fleisch auf ihren Knochen haben als eine Vogelscheuche.

Das soll nicht heißen, daß jeder ein Muskelprotz werden sollte. Aber fast jeder von uns benötigt ein vernünftigt geplantes Bewegungsprogramm. Während man durch Arbeit müde

und manchmal geschwächt wird, ist ein geeignetes Bewegungsprogramm eine beträchtliche Hilfe beim Aufbau neuer Energie. Nach einer systematischen Gymnastik ist der Körper oft wie neu geladen, besonders da solche Bewegungsübungen alle Muskelgruppen des Körpers einbeziehen können, während bei normaler Arbeit oder beim Sport oft viele von ihnen vernachlässigt, andere dagegen überbeansprucht werden.

Spaziergänge und Wanderungen sind ausgezeichnete Formen der Bewegung für Menschen aller Altersgruppen und Berufe. Aber kräftige junge Leute werden davon profitieren, wenn sie sich zusätzlich eine Betätigung suchen, die direkt Arme, Schultern und Rumpf trainiert.

Über die Bedeutung des Laufens, Schwimmens, Radfahrens, strammen Spazierengehens und anderer ähnlicher Bewegungsarten, die Herz, Lunge und Blutgefäße trainieren, sind sich die Medizin und die Sportwissenschaft heute mehr denn je im klaren. Natürlich ist es wichtig, daß man nicht übertreibt. Wenn es irgendeine Unklarheit gibt, bitten Sie einen anerkannten Trainer oder einen Arzt um Rat. Aber die meisten „Nichtgeher“ in unserer westlichen Welt würden — bis weit in ihre vierziger und fünfziger Jahre hinein — aus einem kontrollierten Trainingsprogramm immensen Nutzen ziehen, ob es sich dabei nun um Radfahren, Schwimmen oder eine andere körperliche Betätigung handelt.

Die medizinische Wissenschaft hat inzwischen bewiesen, daß diese Art Training die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge steigert und die Zahl und Größe der Blutgefäße erhöht, die für den Transport des Blutes in die verschiedenen Körpergewebe verantwortlich sind und dadurch den gesamten Körper mit energiespendendem Sauerstoff versorgen.

Der aus solchen Bewegungsübungen resultierende Trainingseffekt wirkt entspannend — Verkrampfungen lösen sich und seelische Verletzungen können heilen. Der Alltagsstreß wird besser ertragen, auch schläft man besser und kann mehr leisten bei geringerer Ermüdung. Und ganz sicher leistet solch ein Programm einen Beitrag zur Vorbeugung gegen Herzkrankungen.

Auf einen kräftigen, geschmeidigen, wohlgestalteten und

gesunden Körper hinzuarbeiten erfordert eine gewisse Anstrengung, ist aber ganz sicher der Mühe wert.

### 5) Ruhe und Schlaf

Viele Menschen, besonders Studenten, täuschen sich gern mit der Vorstellung, sie könnten bei der Arbeit oder beim Spiel ruhig übertreiben und dann später „den Schlaf nachholen“ — ohne sich dadurch zu schaden. Die wiederherstellende Wirkung, die Schlaf und Ruhepausen auf den Körper haben, läßt sich durch nichts ersetzen.

Der Mensch kann es viel länger ohne Nahrung aushalten als ohne Schlaf. Nach langen Perioden der Schlaflosigkeit wird Schlaf sogar zu einer unbedingten Notwendigkeit.

Für die meisten Erwachsenen ist ein regelmäßiger Schlaf von sieben bis neun Stunden pro Nacht ausreichend. Dies ist ganz bestimmt *keine* vergeudete Zeit. Schläft man ausreichend, so ist man während der Arbeit und beim Sport voll leistungsfähig und lebt schließlich auch ein längeres und erfüllteres Leben.

Jedoch ist zuviel Schlaf auch nicht von Nutzen. Er macht niedergeschlagen und träge und fördert die Lethargie. Die Sprüche warnen vor zuviel Schlaf und Faulheit (Spr. 24:33-34).

Viele mit Körperertüchtigung und Gesundheitsvorsorge befaßten Stellen empfehlen zusätzlich zu regelmäßigem Schlaf eine oder mehrere kurze Ruhepausen während des Tages, damit sich unsere leeren Nervenbatterien wieder aufladen können.

Als der Schöpfer sagte: „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun“, gab er uns ein der Gesundheit dienendes Gesetz — und zugleich ein geistliches Prinzip —, das niemals veralten wird. Sowohl körperlich als auch geistig *brauchen* wir Ruhe an jedem siebten Tag — deshalb gab Gott uns die Sabbatruhe als einen großen Segen.

### 6) Vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen

Durch Unfälle entstehen jährlich Arzt- und Krankenhauskosten in Milliardenhöhe, gehen unzählige Arbeitsstunden verloren. Das brauchte wirklich nicht zu sein! Zu viele Menschen handeln leichtsinnig und gedankenlos — sie rui-

nieren ihren Körper nicht nur durch verfälschte Nahrungsmittel, Alkohol, Zigaretten, Drogen und dergleichen, sondern auch durch Verletzungen, die sie sich leichtsinnig zuziehen.

Es besteht kein Mangel an Informationen zur Unfallverhütung. Wichtig ist, daß Sie sich darüber im klaren sind, wie ernst man dieses Problem nehmen sollte — und daß Sie sich fest vornehmen, keinerlei gesundheitliche Risiken bei Ihrer Arbeit oder beim Spiel einzugehen. Ein unbedachter Augenblick kann leicht das körperliche Wohlbefinden zerstören, um das Sie sich jahrelang bemüht haben.

Leichtsinn lohnt sich nicht; gewöhnen Sie sich deshalb an, vorauszudenken. Überlegen Sie, was aus Ihren Handlungen entstehen kann.

### **7) Entwickeln Sie eine positive geistig-seelische Haltung**

Unsere Gesundheit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst; einer der am wenigsten verstandenen Faktoren ist die tiefgreifende Wirkung, die unsere Psyche auf den Körper ausübt. Zunehmend wird erkannt, daß ein großer Teil der häufig auftretenden Krankheiten nicht so sehr körperlichen als vielmehr seelischen Ursprungs sind. Magengeschwüre, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Augenermüdung, Nervosität und eine Menge anderer Beschwerden.

Manche Mediziner glauben heute, daß mehr als fünfzig Prozent aller Leiden, um derentwillen ein Arzt aufgesucht wird, auf psychische Probleme zurückgehen. Und was erstaunt, ist die Tatsache, daß man anscheinend für eine psychisch verursachte Krankheit um so anfälliger wird, je höher man auf der Leiter der Verantwortlichkeit, der geistigen Beweglichkeit und der Leistungsfähigkeit klettert. Vielleicht kommen einem wachen Geist mehr sorgenvolle Gedanken als einem Durchschnittsmenschen!

Streit, Furcht, Spannungen und Angst fordern allesamt ihren Tribut in Form von körperlichen Schäden, die sie in unserem Körper entweder direkt verursachen oder verschlimmern.

Nur wenige Menschen haben heute die Zufriedenheit und den echten inneren Frieden, die Voraussetzung einer guten Gesundheit sind. Physische Nahrung, Bewegung und Pflege reichen nicht aus. Denn wie der Autor der

Sprüche sagt: „Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Haß“ (Spr. 15:17).

Jahrhunderte, bevor die moderne Psychiatrie „entdeckte“, daß fleischliche Emotionen für viele unserer körperlichen Beschwerden mitverantwortlich sind, hat die Bibel bereits diese Gefühlsregungen verurteilt und aufgezeigt, wie man sich von ihnen befreien kann. Unzucht, Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, Neid und Trunksucht zählen neben anderen zu den schädlichen Gewohnheiten und Charakterzügen, die in Galater 5:19-21 aufgeführt werden.

Den Gesetzen Gottes zu gehorchen ist der Schlüssel zu psychischer Gesundheit. „Großen Frieden haben, die dein Gesetz lieben“, schreibt David in den Psalmen (Ps. 119:165). Gottes Gesetz ist der Weg zu einem langen Leben, Glück und Frieden (Spr. 3:1-2).

Gottes Gesetz ist, kurz zusammengefaßt, das Gesetz der Liebe — der Sorge um das Wohlergehen anderer (Matth. 22:36-40). Liebe ist die Erfüllung von Gottes Gesetz (1. Joh. 5:3; Röm. 13:10). Vollkommene, reife Liebe vertreibt Furcht, Besorgnis, Angst, Niedergeschlagenheit und all die anderen schädlichen Gefühle, die unsere psychische Gesundheit zerstören können. „Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus; denn die Furcht rechnet mit Strafe. Wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe“ (1. Joh. 4:17-18). Diese Art Liebe bedeutet, sich anderen zuzuwenden und auf ihr Wohl bedacht zu sein, im Gegensatz zu selbstsüchtiger, eigennütziger Sorge um das eigene Ich. Diese Liebe ist die Haltung gebenden Dienstes am Nächsten, Hilfsbereitschaft. Jesus hat gesagt, daß Geben seliger ist als Nehmen (Apg. 20:35).

Diese Art Liebe ist der entscheidende Schlüssel zu psychischer Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden.

# BIBLISCHE GESUNDHEITS- GESETZE — IMMER NOCH IHRER ZEIT VORAUSS

**E**S GIBT EINEN Schöpfergott. Er hat das Menschengeschlecht „hergestellt“. Und er hat eine „Bedienungsanleitung“ geschrieben, die seinem Produkt beigelegt ist und erklärt, wie der Körper und der Geist des Menschen am besten funktionieren. Genau wie jeder Automobilhersteller jedem neuen Wagen eine Bedienungsanleitung beifügt, hat Gott auch uns eine Bedienungsanleitung gegeben — die Bibel, die uns erklärt, wie wir leben sollen, und auch Richtlinien für eine stabile Gesundheit und ein vitales Leben enthält.

Die Bibel ist das Fundament allen Wissens und enthält viele vernünftige Grundsätze für eine gesunde Lebensweise.

## **Gesundheitsvorsorge und Hygiene**

Schon mehr als 1400 Jahre vor Christi Geburt wurde in der Heiligen Schrift der Grundsatz aufgestellt, daß Exkremente und Unrat zu vergraben sind (vgl. 5. Mose 23:13-14).

Der Medizinhistoriker Arturo Castiglioni schreibt: „Die Vorschriften in 5. Mose, wie Soldaten der Infektionsgefahr vorbeugen sollen, indem sie ihre Notdurft mit Erde bedecken, stellen ein äußerst wichtiges Dokument der Hygienegesetzgebung dar“ (*A History of Medicine*, S. 70). Castiglioni fährt fort: „Das Studium biblischer Texte scheint gezeigt zu haben, daß die semitischen Völker des Altertums, in Übereinstimmung mit den modernsten Lehrsätzen der Epidemiologie,

tierischen Krankheitsüberträgern wie Ratten und Fliegen eine größere Bedeutung beimaßen als der Ansteckungsgefahr, die von einem Erkrankten ausgeht“ (S. 71).

Dreitausend Jahre später, als in Europa die Pest wütete, war dieses Wissen allgemein verlorengegangen. Einige machten schädliche Dämpfe in der Luft für die Epidemie verantwortlich, andere schoben sie den Sternen zu; manche glaubten, sie sei durch eine Konjunktion von Mars, Jupiter und Saturn verursacht worden, wieder andere gaben den Juden die Schuld, und viele machten Gott verantwortlich.

Im wesentlichen erkannte die Welt die Bedeutung von Sauberkeit und Hygiene erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts. Und doch hatte Gott Mose fast 3500 Jahre zuvor bereits Prinzipien der Reinlichkeit und Hygiene erklärt.

Die biblischen Sauberkeits-, Wasch- und Reinigungsvorschriften waren nicht bloß Gewohnheiten oder Rituale. Sie schützten das Lager Israels vor den Gefahren ansteckender Krankheiten und tödlicher Seuchen.

Dr. D. T. Atkinson stellt fest: „In der Bibel wird mehr Gewicht auf die Vorbeugung vor Krankheiten als auf ihre Behandlung gelegt, und was diesen Punkt betrifft, so hat weder früher noch später irgendein Volk einen solchen Reichtum an Gesetzen zur Gesundheitsvorsorge und Hygiene hinterlassen wie die Hebräer. Diese wichtigen uralten Gesetze werden auch heute noch in allen ausreichend aufgeklärten Ländern der Welt in beträchtlichem Umfang angewendet. Man braucht das dritte Buch Mose nur sorgfältig und mit Verstand zu lesen, um zu dem Schluß zu gelangen, daß die darin enthaltenen Ermahnungen Moses tatsächlich auch heute noch die Grundlage der meisten Hygienevorschriften bilden. Welcher Religion man auch zugehören mag — wenn man das Buch zuklappt, hat man das Gefühl, daß die darin niedergelegten Regeln zum Schutz der Gesundheit in ihrer Weisheit allen anderen damals auf der Welt existierenden überlegen sind und bis heute nur wenig verbessert wurden“ (*Magic, Myth and Medicine*, S. 20).

Leider wird auch in der modernen Welt manchmal übersehen, welch große Bedeutung der Sauberkeit und Hygiene bei der Verhinderung und Bekämpfung von Ansteckung und Krankheit zukommt. Unsere Städte werden immer schmutzi-



ger, die Übervölkerung nimmt zu. Streikt einmal die Müllabfuhr, kommt es zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen. Viel zu oft kann man unsere Luft nicht mehr atmen, und unser Wasser ist verseucht.

### Ernährungsgesetze der Bibel

Wie wir im ersten Teil dieser Broschüre bereits dargelegt haben, ist eine richtige Ernährungsweise wichtig für die Verhütung von Krankheit. 3. Mose 11 zählt die Ernährungsgesetze auf, die Gott dem alten Israel gab. Unter anderem verbot er dem Volk, Schweine- und Kaninchenfleisch sowie Schalentiere zu essen (3. Mose 11:6-12).

Dazu schreibt Dr. Lasagna: „Viele dieser Vorschriften sind aus medizinischer Sicht sehr sinnvoll... Das Verbot, sich von Hase oder Schwein zu ernähren, wird sicher die Krankheitshäufigkeit verringert haben, da diese Tiere Tularämie und Trichinose übertragen können. Da Infektionen des Magen-Darm-Bereichs (einschließlich Typhus) durch verunreinigtes Wasser oder Schalentiere übertragbar sind, ist es auch ein Beweis für die offensichtliche Weisheit der Hebräer, wenn sie vor unsauberem Wasser und solchen Meerestieren warnten“ (*The Doctors' Dilemmas*, S. 85).

Ein anderes interessantes Gesetz des Alten Testaments verbot den Genuß von tierischem Fett. Auch dies hat sich als wertvolle Gesundheitsmaßnahme erwiesen. Der Herzspezialist Dr. Paul Dudley White, der Präsident Eisenhower während seiner Jahre im Weißen Haus behandelte, hat einmal 3. Mose 7:23 zitiert: „Ihr sollt kein Fett essen von Stieren, Schafen und Ziegen.“ Tierische Fette sind reich an Cholesterin, einer wachsartigen Fettsubstanz, die der Körper in begrenzten Mengen benötigt. In einigen Fällen ist der Körper jedoch nicht in der Lage, das Cholesterin richtig zu verarbeiten, was ein Faktor sein könnte, der zum Entstehen mancher Herzkrankheitsformen beiträgt. Deshalb erklärte Dr. White: „Es ist vorstellbar, daß wir Mediziner in ein paar Jahren den Bürgern der Vereinigten Staaten von Amerika erneut den Rat geben, den Mose auf Geheiß Gottes den Kindern Israel vor 3000 Jahren erteilt hat.“

Wenn Sie an weiteren Informationen zu diesem Thema interessiert sind, schreiben Sie uns. Unser kostenloser Son-

derdruck *Ist jedes Fleisch von Tieren genießbar?* erläutert, wie die biblischen Ernährungsgesetze in unserer heutigen Zeit anzuwenden sind.

### **Mit der Bibel gegen Geschlechtskrankheiten**

Mediziner wissen, daß sie durch sexuellen Kontakt übertragen werden. Solange es Promiskuität und freien Sex gibt, solange wird es auch Geschlechtskrankheiten geben. Aber gegen diesen schrecklichen Fluch gibt es ein Mittel, das ebenso einfach wie alt ist: „Flieht die Hurerei! Alle Sünden, die der Mensch tut, bleiben außerhalb des Leibes; wer aber Hurerei treibt, der sündigt am eigenen Leibe“ (1. Kor. 6:18).

Die starke Ausbreitung dieser alten Seuche verweist deutlich auf die Notwendigkeit von Vorbeugungsmaßnahmen. Vor Tausenden von Jahren schützten biblische Moralgrundsätze vor dieser Plage, die ungeborenen Generationen das Leben verderben kann. Es gibt kein sicheres, zuverlässiges Mittel gegen diese Krankheiten — außer der Vorbeugung. Als Gott die Menschheit schuf, hat er gesagt: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch“ (1. Mose 2:24). Wenn dieses grundlegende biblische Prinzip der treuen Einehe heute eingehalten würde, gäbe es auf der Welt bald keine Geschlechtskrankheiten mehr.

### **Quarantänegesetze**

Während des 14. Jahrhunderts wurden, von Asien ausgehend, Rußland, Persien, die Türkei, Nordafrika und Europa von der Pest heimgesucht. Etwa ein Drittel der europäischen Bevölkerung starb in jenen tragischen Jahren. Unbarmherzig drang die Seuche in jede Ortschaft, jedes Dorf und jede Stadt ein. Millionen wurden vom „Sensenmann“ dahingerafft. Es herrschte allgemeine Panik und Verwirrung. Der Tod war überall. Die Zahl der Opfer war so groß, daß die Leichen in riesige Gruben, Massengräber, geworfen wurden.

Der jüdische Arzt Balavignus erkannte damals, daß unerträgliche hygienische Zustände ein entscheidender Faktor bei der Verbreitung der Krankheit waren. Er veranlaßte eine Säuberungsaktion unter den Juden, worauf die Ratten die jüdischen Ghettos verließen und sich in die nichtjüdi-

schen Stadtbezirke verzogen. Das Ergebnis war, daß die Zahl der Pestopfer unter den Juden nur fünf Prozent der Ziffer betrug, die ihre nichtjüdischen Nachbarn zu beklagen hatten.

Dieser Unterschied wurde in der Bevölkerung rasch bekannt, aber anstatt die gleichen Hygienevorkehrungen wie die Juden zu treffen, bezichtigte man sie, sie hätten die Seuche verursacht und die Brunnen vergiftet. Ein allgemeines Massaker folgte. Balavignus selbst wurde verfolgt und gefoltert und schließlich zu dem „Geständnis“ gezwungen, er und andere seien für die Krankheit verantwortlich.

Eine andere Seuche, die im 13. und 14. Jahrhundert in Europa grassierte, war der Aussatz. Im 15. und 16. Jahrhundert nahm die Zahl der Leprafälle in England, Schweden, Island und Norwegen dramatisch zu. Als die Behörden jedoch die Quarantäne einführten, das heißt eine Absonderung der Leprakranken, wurde die Seuche wieder unter Kontrolle gebracht. Woher stammten diese Quarantänegesetze?

Dr. D. T. Atkinson schreibt dazu: „Es ist höchst bemerkenswert, daß eine Darstellung der Lepra, wie wir sie im dreizehnten Kapitel des dritten Buchs Mose finden, schon vor so langer Zeit geschrieben werden konnte. Man muß sich vor Augen halten, daß eine solch genaue Beschreibung dieser gefürchteten Krankheit, wie sie im biblischen Bericht erscheint, sich während der nächsten siebzehnhundert Jahre in der Literatur keines anderen Volkes findet (*Magic, Myth and Medicine*, S. 25-26). Bezüglich der biblischen Gesetze zum Aussatz schreibt Dr. Atkinson: „Die im dritten Buch Mose niedergelegten Gesundheitsvorschriften bilden die Grundlage der modernen Hygienewissenschaft. Statt dessen: Die moderne Quarantäne weist eine starke Ähnlichkeit mit diesen Reinheitsvorschriften des Alten Testaments auf“ (S. 58). Ähnlich stellt Arturo Castiglioni in *A History of Medicine* fest: „Die Vorschriften zur Lepraverhütung in 3. Mose 13 können als das erste Modell einer Hygienegesetzgebung angesehen werden“ (S. 71).

Genaugenommen ist die Bibel natürlich weder ein medizinisches Fachbuch noch ein Gesundheitsratgeber. Aber sie ist nun einmal die Grundlage allen Wissens und offenbart viele Gesundheitsregeln, für deren Wiederentdeckung die Menschheit Tausende von Jahren benötigt hat.

# IST DAS FLEISCH EINES JEDEN TIERES GENIESSBAR?

**J**AHRTAUSENDELANG hatte der Mensch Gelegenheit, auf dem Gebiet der richtigen Ernährung Erfahrungen zu sammeln; aber es scheint, als habe er kaum etwas gelernt.

Wenn wir ein Kleinkind beobachten, dann scheint es alles, was es mit seinen Händen greifen kann, für essbar zu halten und führt es sogleich zum Mund. Wie oft müssen ihm die Eltern etwas wegnehmen und ihm beizubringen versuchen, daß nicht alles, was man greifen kann, auch unbedingt essbar und verdaulich ist!

Aber auch wir Erwachsenen sollten uns manchmal fragen, ob wir mit unseren Essgewohnheiten nicht immer noch in den Kinderschuhen stecken. Die meisten scheinen weiterhin der Meinung zu sein, daß alles, was sich in den Mund stopfen läßt, tatsächlich auch Nahrung sein müsse. Der einzige Unterschied zwischen uns Erwachsenen und dem Kleinkind ist, daß das Kind alles, was essbar aussieht, in den Mund steckt, während wir uns bei der Wahl unserer Speisen vom Geschmackssinn leiten lassen.

Unser Magen stellt so etwas wie einen Kraftstofftank dar, wie ja auch der Tank als der Magen des Autos bezeichnet werden kann. Fraglos würde niemand das erstbeste Zeug, nur weil es nach Benzin riecht, sogleich in den „Magen“ seines Autos einfüllen lassen; schließlich muß ja jedem Autofahrer bekannt sein, daß kein Wagen so beschaffen ist, daß man ihn

wahllos mit Heizöl, Reinigungsmitteln oder Kerosin als Brennstoff „füttern“ könnte.

Wie verarbeitet nun unser Körper die von uns aufgenommene Nahrung? Zunächst verläuft im Magen- und Darmtrakt der Verdauungsvorgang. Sofern es richtige, gut verdauliche Nahrung ist, werden im Anschluß daran die Bestandteile an wichtigen Mineralien, Vitaminen und Kohlenstoffen, das heißt die lebenspendenden Bestandteile der Nahrung, durch die Wand des Verdauungstraktes in die Blutbahn eingebracht, um schließlich Energie und die nötigen Baustoffe für den Stoffwechsel zu liefern. Und wer seinem Magen alle möglichen schädlichen Dinge zumutet, die der Baumeister, der unseren menschlichen Mechanismus ersann, nie dafür vorgesehen hatte, der verseucht seinen Körper und ruft Krankheiten, Leiden, Schmerzen, Leistungsschwäche und psychische Störungen, das heißt geistigen wie körperlichen Niedergang hervor. Man verkürzt somit sein Leben systematisch, was praktisch einem Selbstmord auf Raten gleichkommt.

Gott, der unseren Körper erdacht und gestaltet hat, offenbarte uns wichtige und grundlegende Erkenntnisse darüber, welche Art von Ernährung, speziell welche Fleischarten für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers am zuträglichsten sind und ihn in guter Verfassung erhalten. Warum mißachtet die Menschheit diese wichtigen Anweisungen?

### **Wir nehmen Gift zu uns**

Wir wissen, daß nicht alle Pflanzen, die der Boden hervorbringt, eßbar sind. Manche davon sind sogar giftig und somit als Nahrung völlig ungeeignet.

Wissen Sie aber auch, wie viele verschiedene Gifte es sonst noch gibt? Zyankali zum Beispiel wirkt auf der Stelle tödlich. Andere Gifte führen erst nach ein paar Stunden oder nach Tagen zum Tode. Doch kaum jemand scheint sich dessen bewußt zu sein, daß es auch Gifte gibt, die, wenn sie dem Körper über längere Zeiträume, sagen wir zehn, dreißig oder fünfzig Jahre, als Nahrung zugeführt werden, den vorzeitigen Tod zur Folge haben können.

Der einzige Unterschied zwischen solchen in ungeeigneter Nahrung enthaltenen Giften und Zyankali besteht in der relativen Zahl von Minuten, Stunden oder Jahren, die das

Gift bis zur vollen Wirkung im Körper benötigt.

Sowenig wie nun jede Pflanze, die Gott wachsen läßt, zum Essen bestimmt ist, sowenig ist es auch das Fleisch der verschiedenen Tierarten. Hier wird nun mancher einwenden: „Wenn beispielsweise Schweinefleisch nicht zum Essen gedacht ist, wozu hat Gott dann das Schwein geschaffen?“ Ebenso gut könnte man aber fragen, wozu Gott Unkraut und Giftstauden geschaffen hat. Sicher mag jedes Ding für einen bestimmten Zweck geschaffen worden sein, doch dieser Zweck muß nicht unbedingt darin liegen, dem Menschen als Nahrung zu dienen.

### **Was der große Baumeister unseres Körpers lehrt**

Mit der durch Mose erstmals niedergeschriebenen Offenbarung Gottes setzte Gott den Menschen davon in Kenntnis, welche Sorten tierischen Fleisches er essen solle und welche nicht. Diese Aufstellung ist in 3. Mose 11 und 5. Mose 14 zu finden.

Es handelt sich um ein grundlegendes Gesetz — eine Offenbarung Gottes an den Menschen —, welche Fleischarten der menschliche Organismus gut vertragen und verdauen kann und welche nicht. Dies ist allerdings nicht Teil von Gottes großem geistlichem Gesetz, das in den Zehn Geboten zusammengefaßt ist, es zählt auch nicht zu den Vorschriften über Kulthandlungen, Rituale oder Opfer, die durch die Kreuzigung Christi außer Kraft gesetzt worden sind.

Um das im Zusammenhang genau zu verstehen, muß man sich bewußt sein, daß die zahllosen Vorgänge, die überall gesetzmäßig ablaufen, nach unsichtbaren Gesetzen verlaufen. Gott ist der Urheber aller Gesetze! So gibt es die physikalischen und chemischen Gesetze; wir alle kennen das Gesetz der Schwerkraft. Und es gibt das große, ebenso unveränderliche geistliche Gesetz, das die Beziehung des Menschen zu Gott und zum Mitmenschen regelt, das Gesetz der Liebe, die Zehn Gebote. Seinem Volk Israel gab Gott zivile Statute und Vorschriften, sozusagen ein bürgerliches Gesetzbuch, wonach sich der einzelne und das Volk als Ganzes richten sollten. Darüber hinaus war Israel im Alten Bund auch Gottes Kirche. Und für die damals bestehende Ordnung gab Gott Israel liturgische Gesetze und Rituale für das Abhalten von Gottesdiensten, Gesetze, die

sich auf typische und zeitgebundene Opferhandlungen, auf Speis- und Trankopfer bezogen; sie waren zeitweiser Ersatz für Christus und den heiligen Geist. Als Gott Christus und schließlich den heiligen Geist zur Erde sandte, traten diese Gesetze natürlich außer Kraft.

Außerdem gibt es also auch physische Gesetze, nach denen unser Körper lebt und arbeitet und die unsere Gesundheit bestimmen. Die Frage des Fleischessens hat mit diesen Gesetzen zu tun. Ich kenne Menschen, die dauernd andere der Sünde bezichtigen, weil diese Schweinefleisch, Austern oder Muscheln essen. Machen wir uns folgendes einmal klar: Normalerweise spricht man von Sünde in ihrem geistlichen Aspekt. Ihre biblische Definition lautet: „Sünde ist Übertretung des Gesetzes“ (1. Joh. 3:4, Luther-Bibel 1964).

Nun ist das Essen falscher Nahrung keine Übertretung des geistlichen Gesetzes — der Zehn Gebote — und also auch keine Sünde in diesem Sinne. Verletzt man aber die physischen Gesetze der Gesundheit, zieht dies als Strafe Krankheit, Gebrechen, Schmerz, Leiden und manchmal den physischen Tod nach sich. Verletzt man die Zehn Gebote aber wirklich, absichtlich, dann ist das eine ernste Angelegenheit, denn diese Handlung entspringt der Gier, der Rebellion gegen Gottes Gebote und ist somit Sünde.

Das ist es, was Jesus — wie in Markus 7:14-23 aufgezeichnet — uns erklären wollte. Jesus spricht hier von geistlicher, nicht von körperlicher Verunreinigung. Nicht das, was der Mund eines Menschen mit der Nahrung aufnimmt, sondern das Böse, das aus seinem Herzen stammt, macht den Menschen geistlich unrein. Das Übertreten der Zehn Gebote, nämlich übles Denken und Handeln, Ehebruch, Unzucht, Mord, Dieberei, Habsucht, Lästerung (Vers 21 und 22), ist es, was den Menschen unrein macht, ihm in bezug auf seine ewige Bestimmung schadet und nicht etwa nur seine Gesundheit schädigt.

Das hat mit dem geistlichen Gesetz zu tun, nicht mit den physischen Gesetzen der Gesundheit! Außerdem bezog sich Jesus hier auf Schmutz, der von unsauberen, ungewaschenen Händen auf die Nahrung übergehen könnte. Er sprach nicht von reinem oder unreinem Fleisch; er sprach nicht von physischer Gesundheit; er sprach von geistlicher Verunreinigung.

Die Kreuzigung Christi bewirkte keinen Wandel tierischen Fleisches.

Die Tiere, deren Fleisch von Verdaulichkeit und Nährwert her dem menschlichen Körper zuträglich ist, wurden bei der Urschöpfung entsprechend geschaffen. Die Struktur des menschlichen Körpers hat sich seither nicht verändert, weder zur Zeit der Sintflut noch zur Zeit des Todes Christi noch zu irgendeiner anderen Zeit. Auch hat Gott die Beschaffenheit des tierischen Fleisches nicht irgendwann plötzlich verändert, so daß alles, was einst als Nahrungsmittel ungeeignet war, jetzt auf einmal bekömmlicher und ohne Gefahr für den Körper wäre.

Die unreinen Tiere waren schon vor der Sintflut unrein.

Anläßlich der Sintflut nahm Noah nämlich von den reinen Tieren je sieben Paare als Nahrung mit in die Arche; von den unreinen jedoch nur zwei Paare — gerade genug, um ihren Fortbestand zu sichern. Der Schluß ist unausweichlich, daß die größere Menge reiner Tiere mitgenommen wurde, damit Noah und seine Familie einen ausreichenden Nahrungsvorrat für die Dauer der Sintflut hatten.

Vor der Flut wurden gewöhnlich reine Tiere für die Opfer verwendet, und wer an der Opferhandlung teilnahm, aß auch vom Fleisch dieser Tiere. Der Hauptteil der Ernährung bestand jedoch aus Pflanzen. Nach der Sintflut gab Gott Noah nicht nur pflanzliche Nahrung, sondern auch tierische, das heißt Fleisch von reinen Tieren, reinen Fischen und reinen Vögeln (1. Mose 9:3 und 3. Mose 11).

Der Vers in 1. Mose 9 besagt nicht, daß jede lebendige, atmende Kreatur rein und zum Verzehr geeignet sei, sondern: „... wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben“. Gott hatte keine giftigen Kräuter dabei im Sinn, er gab dem Menschen bekömmliche Pflanzen. Der Mensch kann erkennen, welche Pflanzen bekömmlich sind und welche nicht, aber er kann nicht von sich aus bestimmen, welche Fleischsorten als Nahrung schädlich sind. Deshalb mußte Gott für uns in seinem Wort deutlich machen, welche Fleischarten als rein anzusehen sind. Seit der Sintflut ist jede reine, bekömmliche, nichtgiftige Art von Tieren als Nahrung geeignet, in gleicher Weise wie die gesunden, nichtgiftigen Pflanzen.

Das gibt uns nicht die Erlaubnis zu tun, wie es uns gefällt.



### Kein zeremonielles Gesetz

Die Anweisung in 3. Mose 11 ist nicht irgendeine rituelle Vorschrift für die mosaische Zeit. Wir sollten nicht meinen, Gott sei ungerecht oder wolle uns unnötige Härten auferlegen. Was Gott uns lehrt, ist immer zu unserem Besten und nicht nur irgendeine unsinnige, auf einen bestimmten Zeitraum zugeschnittene Einschränkung, die zu einem anderen Zeitpunkt für andere Menschen wieder abgeändert wird.

Nun zu einer speziellen Unterweisung, die die Säugetiere betrifft: „Dies aber sind die Tiere, die ihr essen dürft: Rind, Schaf [Lamm], Ziege, Hirsch, Reh, Damhirsch, Steinbock, Gemse, Auerochs und Antilope. Jedes Tier, das gespaltene Klauen hat, ganz durchgespalten, und das wiederkäut, dürft ihr essen. Diese Tiere aber sollt ihr nicht essen unter denen, die wiederkäuen und die gespaltene Klauen haben: das Kamel, den Hasen und den Klippdachs, die wiederkäuen, deren Klauen aber nicht ganz durchgespalten sind; darum sollen sie euch unrein sein. Das Schwein, das zwar durchgespaltene Klauen hat, aber nicht wiederkäut, soll euch darum unrein sein. Ihr Fleisch sollt ihr nicht essen . . .“ (5. Mose 14:4-8).

Pferdefleisch ist nicht für den menschlichen Verzehr geeignet, weil Pferde nicht nur keine gespaltenen Hufe haben, sondern auch keine Wiederkäuer sind. Ähnlich ist auch Schweinefleisch in jeder Form — und alles, was daraus als Schinken, Speck, Wurst usw. hergestellt und angeboten wird — einfach nicht für menschlichen Verzehr geeignet. Das gleiche gilt für Hasen, Elefanten, Kamele, Schlangen, Eichhörnchen, Frösche, Hunde, Katzen, Bären, Robben und ähnliches Getier.

Vieles hängt von unseren völkischen Eßgewohnheiten ab. Für uns ist es unverständlich, daß manche Orientalen beispielsweise Mäuse als Delikatesse ansehen. Viele Orientalen wiederum entsetzen sich darüber, daß manche bei uns schleimige Austern essen. Manche Erwachsenen verhalten sich in der Tat wie Babys, die sich alles in den Mund stopfen, was sie in die Finger bekommen.

So kann man heute beispielsweise, wenn man Wert darauf legt, in den sogenannten „Feinkost“-Geschäften größerer Städte, die auf seltene Delikatessen spezialisiert sind, Klap-

# Eine allgemeine Liste biblisch reiner Fische

Adlerfisch	Weißer Grunzfisch
Gefleckter Adlerfisch	Hecht
Ährenfisch	Heilbutt
Aitel (Döbel)	Hering
Anschovis (Sardelle)	Kabeljau (Dorsch)
Bastardmakrele	Kaiserbarsch
Bernsteinfisch	Karpfen
(Gelbschwanz)	Kliesche
Blaubarsch	Köhler
Blaustreifengrunzer	Königsbarsch
Bonito	Königsmakrele
Amerikanischer	Lachs
Butterfisch	Pazifischer Lachs
Crappie	Limande (Echte
Schwarzer Crappie	Rotzunge)
Weißer Crappie	Maifisch
Döbel (Aitel)	Makrele
Dorsch (Kabeljau)	Amerikanische Kleine
Amerikanischer	Maräne
Flußbarsch	Maskionge (Muskellunge)
Forelle	Meeräsche
Gelbschwanz	Meerforelle
(Bernsteinfisch)	Menhaden
Roter Grouper	Muskellunge (Maskionge)
Grunzerfisch	Pampano

Pilchard (Sardine)	Sonnenbarsch
Plattfische	Steinbutt
Renken	Stint
Rotzunge	Streifenbarsch
Echte Rotzunge	Roter Thunfisch
Säge- oder	Weißer Thunfisch
Zackenbarsch	Tomcod
Saibling	Trommelfisch
Sardelle (Anschovis)	Tschukutschan
Sardine (Pilchard)	Roter Umber
Sauger	Winterflunder
Schafskopf	Zackenbarsch
Schellfisch	(Sägebarsch)
Schlammfisch	
Schnapper	
Schwertfisch	
Seeforelle	
Seehecht	
Nordamerikanischer	
Seehecht	
Snook	
Sommerflunder	

### **Biblisch unreine Meerestiere und -früchte**

Aal	Krabbe (Garnele)
Auster	Krebs
Edelkrebs	Miesmuschel
Flußkrebs	Seeohr
Garnele (Krabbe)	Seewölfe
Hai	Stör
Hummer	Teichmuscheln
Kalmar	
Katfisch (Welse)	
Katzelwels	

perschlangenfleisch in Dosen erhalten.

Würden Sie Schnecken, Stinktiere, Katzen, Aale oder giftigen Efeu essen? Würden Sie Heizöl, mit Sand gemischt, in den Benzintank Ihres Autos schütten? Der Tag wird kommen, da wir schließlich erkennen werden, was alles auf den Genuß von Schweinefleisch und -fett und von anderen ungeeigneten „Lebensmitteln“ zurückzuführen ist und daß dies eine der Hauptursachen für die Entstehung von Krebs und anderen chronischen Erkrankungen ist.

### **Prophezeiung für die Zukunft**

Was sagt die Bibel darüber, was die Menschen heute tun würden? Die „Schweinefleisch essen“ — und das tun ja heute die meisten — und „greuliches Getier und Mäuse, die sollen miteinander weggerafft werden“ — vom Zorn Gottes —, „spricht der Herr“ (Jes. 66:17). So also sieht das Schicksal jener aus, die auf Speisen aus sind, deren Genuß Gott untersagt, weil das betreffende Fleisch schädlich ist. So sieht das Schicksal jener aus, von denen es heißt, „Ihr Gott ist der Bauch“ (Phil. 3:19). Nimmt es dann noch wunder, daß wir heute, bei all unseren angeblich wissenschaftlichen Erkenntnissen, unter mehr Krankheiten leiden und mehr Arztrechnungen bezahlen müssen als je zuvor? Es ist Zeit, daß wir uns wieder Gott zuwenden und beginnen, seine Gesetze einzuhalten. Er ist unser Schöpfer. Er hat uns gemacht, und nur er weiß, welche Nahrung für unseren Körper gut ist. Er setzte die Gesetze über reines und unreines Fleisch in Kraft. Wir sollten sie befolgen, wie es Jesus und die Apostel taten.

Gott verurteilt auch den Genuß von tierischem Fett und Blut (3. Mose 3:17 und 7:23-27). Butter, Olivenöl, manch andere pflanzlichen Öle und Backfette sind einwandfrei, doch tierisches Fett sollte man abschneiden, bevor man das Fleisch ißt. Hackfleisch ist dann abzulehnen, wenn viel Fett darunter gemischt ist. Schmalz sollte man niemals verwenden. Diese Dinge schaden auf Dauer jedem Magen.

### **Wie steht es mit Fisch und Geflügel?**

Die Bibel definiert selbst, welche Meerestiere als Nahrung taugen: „... alles, was Flossen und Schuppen hat im Wasser, im Meer und in den Bächen, dürft ihr essen“

(3. Mose 11:9). Im zehnten Vers wird weiter klargestellt: „Alles aber, was nicht Flossen *und* Schuppen hat ... , soll euch ein Greuel sein.“

Viele Leser fragen nun: „Aber welche Fische haben denn Flossen und Schuppen?“ Zählen wir zunächst einmal die allgemein bekannten unreinen Fischarten auf — in diesem Fall schuppenlose Fische —, die sich nicht als Nahrung eignen: Aal, Schwertfisch, Stichling, Stör und Wels. Diese Fischarten haben keine echten Schuppen. Hinzu kommen noch andere Arten von Wassertieren, die nicht zum Verzehr taugen: außer Walen sind dies alle Meeresmuscheln, Krabben, Hummer, Austern, Teichmuscheln, Garnelen usw.

Eine umfangreichere Aufstellung der zum Verzehr geeigneten Fischarten finden Sie auf Seite 22 und 23. Die bekanntesten mit Schuppen und Flossen versehenen Fischarten sind: Barbe, Brasse, Butt, Dorsch, Flußbarsch, Forelle, Hecht, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Plötze, Rotaugen, Rotbarsch, Rotfeder, Sardine, Schellfisch, Schleie, Scholle, Steinbeißer, Thunfisch, Zander u. a. Genauere Informationen können Sie in jedem guten Buch über Fische finden.

Einige Leute, die keine Fachleute auf dem Gebiet der Fische sind, haben angenommen, daß bestimmte reine Fische ohne Schuppen seien, aber das stimmt nicht. Man muß nämlich bedenken, daß viele Fische sehr kleine oder winzige Schuppen nahe dem Kopf und der Schwanzflosse haben. In beiden Fällen sind solche Fische rein und als Nahrung geeignet.

Der zweite Teil unserer Frage bezieht sich auf Geflügel. Welche Vögel sind zum menschlichen Verzehr geeignet? Die Antwort findet sich in 3. Mose 11:13-19 und 5. Mose 14:11-20: In jedem dieser Abschnitte werden bestimmte Vogelarten aufgezählt, die nicht für die menschliche Ernährung taugen. Reine Vögel sind nicht aufgeführt. Auch von den Tausenden unreiner Vogelarten, die es auf der Welt gibt, sind nur rund zwei Dutzend angegeben. Diese unreinen Vögel dienen als Beispiel für die Eigenschaften aller unreinen Vögel. Sie fallen unter bestimmte Kategorien, von denen jede auf ihre Weise unrein ist. Es stellt sich die Frage: Worin unterscheiden sich diese unreinen Vögel von den als rein und eßbar bekannten? Die Merkmale reiner Vögel werden am

Beispiel der Tauben deutlich (Luk. 2:24 und 3. Mose 1:14-17), die früher als Opfer dargebracht wurden.

Vergleicht man die reinen Vögel mit den als unrein angeführten, ergeben sich folgende sechs Merkmale reiner Vögel: 1. Sie dürfen keine Raubvögel sein. 2. Sie fangen Futter in der Luft auf, bringen es aber auf die Erde zurück und zerteilen es dort, wenn möglich, mit dem Schnabel, bevor sie es fressen; unreine Vögel dagegen verschlingen ihr Futter entweder direkt in der Luft, oder sie halten es mit den Krallen am Boden fest und zerreißen es mit dem Schnabel. 3. Sie müssen einen verlängerten mittleren Vorderzeh und einen Hinterzeh haben. 4. Sie müssen ihre Zehen, wenn sie zum Beispiel auf einer Stange sitzen, so spreizen, daß die drei Vorderzehen sich von einer Seite um die Stange legen, die Hinterzehe von der anderen Seite. 5. Sie müssen einen Kropf haben. 6. Sie müssen einen Magen mit zwei Muskelschichten besitzen, die sich leicht voneinander lösen lassen.

Reine Vögel weisen alle diese Eigenschaften auf; unreinen Vogelarten fehlen eine oder mehrere davon. Fehlt einem Vogel auch nur eines dieser Merkmale, ist er unrein. Neben der Taube sind noch folgende Vögel rein: Ente, Fasan, Gans, Haushuhn, Rebhuhn, Truthahn, Wachtel, Waldhuhn und alle Singvögel.

Nicht speziell in der Bibel verzeichnete unreine Vögel sind zum Beispiel die Familien der Spechte und der Papageien (die Zehen der Papageien sind so angeordnet, daß je zwei nach vorn und zwei nach hinten zeigen), Wasser- und Stelzvögel sowie Möwen, die keinen Kropf, keine doppelte Magenwand und oft auch keine Hinterzehe oder keine verlängerte mittlere Vorderzehe aufweisen.

Unreines Fleisch zu essen muß nicht unbedingt Sünde im geistlichen Sinne sein. Tut man es jedoch absichtlich, aus reiner Lüsterheit am Essen, dann verstößt man gegen den Geist des zehnten Gebotes und sündigt. Auf jeden Fall aber schadet falsche Kost dem Körper, der der Tempel des heiligen Geistes ist. Sie verdirbt den Körper, wenn nicht gar den Menschen, und wer seinen Körper verunreinigt, den wird Gott vernichten (1. Kor. 3:17).

# WAS PETRUS SAH, UND WAS PAULUS LEHRTE

**N**EHMEN WIR AN, Sie hätten in den Tagen der ersten Apostelgeneration gelebt und Sie hätten mittags Hunger gehabt, wie Petrus. Die Zubereitung des Mahls ist noch im Gange, und Sie befinden sich auf dem Hausdach, um zu beten. Plötzlich sehen Sie in einer Vision „den Himmel aufgetan und etwas wie ein großes leinenes Tuch herabkommen, an vier Zipfeln niedergelassen auf die Erde. Darin waren allerlei vierfüßige und kriechende Tiere der Erde und Vögel des Himmels“ (Apg. 10:11-12). Und eine Stimme vom Himmel gebietet Ihnen: „Steh auf . . . schlachte und iß!“ (Vers 13).

Was hätten Sie geantwortet? Hätten Sie beschlossen, Schweine, Kaninchen, Hunde, Ameisen, Schnecken und Raben seien nun plötzlich rein geworden und als Nahrung für Menschen geeignet? Hätten Sie geantwortet: „Ja, Herr, ich werde schlachten und essen, weil ich schon immer unreine Tiere probieren wollte“?

Besagte Vision hatte Petrus, der Hauptapostel Jesu (Apg. 10:9-16). Die meisten Christen nehmen an, daß Petrus auf die Worte „Steh auf, Petrus, schlachte und iß!“ hin beschloß, der Gemeinde zu verkünden, daß jetzt „allerlei vierfüßige und kriechende Tiere der Erde und Vögel des Himmels“ (Vers 12) rein und zum Verzehr geeignet seien. Wenn Sie denken, daß Petrus die Stelle

auch so verstanden hätte, irren Sie sich freilich!

### Wie Petrus die Vision verstand

Die Vision des Petrus auf dem Hausdach in Joppe hat eine Vorgeschichte, die überhaupt nicht in Joppe beginnt. Außerdem gab es in der Kirche überhaupt keine Kontroverse über reine und unreine Nahrung, die hätte geklärt werden müssen.

Das Kapitel beginnt in Cäsarea, der römischen Hauptstadt Palästinas.

Dort (am Meer) lag eine große römische Garnison. Zu ihren Offizieren zählte ein gewisser Kornelius, ein Hauptmann (Zenturio) mit hundert Mann unter sich.

Kornelius „war fromm und gottesfürchtig mit seinem ganzen Haus und gab dem Volk viele Almosen und betete immer zu Gott“ (Apg. 10:2). Aber: Er war Römer — kein beschnittener Jude. Eines Nachmittags, als er fastete, hatte er eine Erscheinung. Es wurde ihm befohlen: „Sende Männer nach Joppe und laß holen Simon mit dem Beinamen Petrus“ (Vers 5).

Kornelius gehorchte. Er rief „zwei seiner Knechte und einen frommen Soldaten ... und erzählte ihnen alles und sandte sie nach Joppe“ (Vers 7-8).

Von Cäsarea nach Joppe sind es ungefähr 50 Kilometer. Als die drei Nichtjuden sich am nächsten Tag Joppe näherten, war es um die Mittagszeit. Petrus befand sich gerade auf dem Hausdach bei Simon dem Gerber, um zu beten. Da hatte er plötzlich die Vision, von der wir anfangs sprachen.

In einem großen Tuch wurden „allerlei vierfüßige und kriechende Tiere der Erde und Vögel des Himmels“ herabgelassen (Vers 12). Dann kam die Stimme: „Steh auf, Petrus, schlachte und iß!“

Was antwortete Petrus? Lesen Sie es ganz genau: „O nein, Herr; denn ich habe noch nie etwas Verbotenes und Unreines gegessen“ (Vers 14). Das ist genau das Gegenteil dessen, was die meisten Menschen glauben.

### Nichts „Gemeines“ oder „Unreines“

Petrus hatte diese Vision ungefähr zehn Jahre nach der Kreuzigung. In dieser ganzen Zeit hatte Petrus kein einziges



Mal unreines Fleisch gegessen. Und da steht er nun, Christi Hauptapostel, und erwidert Christus: „O nein, Herr; denn ich habe noch nie etwas Verbotenes und Unreines gegessen. Und die Stimme sprach zum zweiten Mal zu ihm: Was Gott rein gemacht hat, das nenne du nicht verboten. Und das geschah dreimal; und alsbald wurde das Tuch wieder hinaufgenommen gen Himmel“ (Vers 15-16).

Warum hat die Stimme wohl dreimal zu Petrus gesprochen? Lesen wir weiter: „Als aber Petrus noch ratlos war, was die Erscheinung bedeute, die er gesehen hatte, siehe, da fragten die Männer, von Kornelius gesandt, nach dem Haus Simons und standen an der Tür, riefen und fragten, ob Simon mit dem Beinamen Petrus hier zu Gast wäre. Während aber Petrus nachsann über die Erscheinung, sprach der Geist zu ihm ...“ (Vers 17-19).

Er muß an die Schriftstellen gedacht haben, aus denen hervorgeht, daß es schon vor der Sintflut, zu Noahs Zeit, reine und unreine Tiere gegeben hatte (1. Mose 7:8).

Er erinnerte sich daran, daß über acht Jahrhunderte später Gott Mose den Unterschied zwischen reinen und unreinen Tieren erklärt hatte (3. Mose 11 und 5. Mose 14).

Und daß Jesaja für die Gerichtszeit nach dem Millennium folgendes prophezeit: „Denn der Herr wird durch Feuer die ganze Erde richten und durch sein Schwert alles Fleisch, und der vom Herrn Getöteten werden viele sein. Die sich heiligen und reinigen für das Opfer in den Gärten dem einen nach, der in der Mitte ist, und Schweinefleisch essen, greuliches Getier und Mäuse, die sollen miteinander weggerafft werden, spricht der Herr. Ich kenne ihre Werke und ihre Gedanken ...“ (Jes. 66:16-18).

### Sinn der Vision

Diese Prophezeiung räumte bei Petrus allen Zweifel aus. In der Vision, die er geschaut hatte, ging es nicht um das Essen unreiner Tiere und Insekten und Raubvögel. Aber worum ging es dann?

An diesem Punkt gab ihm der Geist die Antwort! „Siehe, drei Männer suchen dich; so steh auf, steig hinab und geh mit ihnen und zweifle nicht, denn ich habe sie gesandt“ (Apg. 10:19-20).

Rasch begriff Petrus nun den Sinn der Vision. Er ging zur Tür, um die Männer zu begrüßen, und nahm sie über Nacht als Gäste auf. Am folgenden Tag reiste er in Begleitung mehrerer Brüder mit seinen drei Gästen nach Cäsarea. Als er das Haus des Kornelius betrat, fand er viele Menschen versammelt, die ihn hören wollten. Seine ersten Worte an sie machen klar, wie er die Vision verstand: „Ihr wißt, daß es einem jüdischen Mann nicht erlaubt ist, mit einem Fremden umzugehen oder zu ihm zu kommen; aber Gott hat mir gezeigt, daß ich keinen Menschen meiden oder unrein nennen soll. Darum habe ich mich nicht geweigert zu kommen, als ich geholt wurde“ (Vers 28-29).

### Der historische Rahmen

Man muß dazu wissen, daß in den Tagen der Apostel gesellschaftlicher Umgang mit Nichtjuden — Kornelius und die drei zu Petrus abgesandten Männer waren Nichtjuden — einen Juden nach der Tradition der Ältesten unrein machte. Schon das Betreten eines nichtjüdischen Hauses (Joh. 18:28) und das Anfassen von Gegenständen, die Nichtjuden gehörten, machte unrein. Brot, Milch oder Olivenöl, von heidnischen Bauern oder Märkten stammend, durfte von einem frommen Juden nicht gegessen werden.

Fleisch, das von Götzenopfern stammte, und Fleisch, das Blut enthielt, war verboten. Sich mit einem Nichtjuden an einen Tisch zu setzen und zu essen war undenkbar. In diesem historischen Rahmen im Palästina des ersten Jahrhunderts lebten und arbeiteten die Apostel. Kein Wunder, daß Jesus Instruktionen geben mußte, wie Petrus mit unbeschnittenen Nichtjuden umzugehen hatte, die Gott zum ewigen Leben berief!

Während Petrus vor Kornelius und den anderen Versammelten die Vergebung der Sünden durch den Namen Jesu Christi erläuterte, „fiel der heilige Geist auf alle, die dem Wort zuhörten. Und die gläubig gewordenen Juden, die mit Petrus gekommen waren, entsetzten sich, weil auch auf die Heiden die Gabe des heiligen Geistes ausgegossen wurde“ (Vers 44-45).

Kein Wunder, daß es einer Vision und eines dreimaligen Befehls vom Himmel bedurfte, bis Petrus begriff, was zu tun

war, als drei Nichtjuden an die Tür klopfen.

Dieses Ereignis bildet den bedeutsamsten Wendepunkt in der Geschichte der Kirche Gottes.

### Kein Zweifel mehr

Apostelgeschichte 11 berichtet weiter: „Es kam aber den Aposteln und Brüdern und Judäa zu Ohren, daß auch die Heiden Gottes Wort angenommen hatten. Und als Petrus hinaufkam nach Jerusalem, stritten sich die gläubig gewordenen Juden mit ihm und sprachen: Du bist zu Männern gegangen, die nicht Juden sind, und hast mit ihnen gegessen!“ (Vers 1-3).

Können Sie sich vorstellen, daß es in der neutestamentlichen Kirche Gottes Menschen gab, die den Hauptapostel kritisierten? Und doch war es so! „Petrus aber fing an und erzählte es ihnen der Reihe nach und sprach: Ich war in der Stadt Joppe im Gebet und geriet in Verzückerung und hatte eine Erscheinung; ich sah etwas wie ein großes leinenes Tuch herabkommen, an vier Zipfeln niedergelassen vom Himmel; das kam bis zu mir. Als ich hineinsah, erblickte ich vierfüßige Tiere der Erde und wilde Tiere und kriechende Tiere und Vögel des Himmels. Ich hörte aber auch eine Stimme, die sprach zu mir: Steh auf, Petrus, schlachte und iß! Ich aber sprach: O nein, Herr; denn es ist nie etwas Verbotenes oder Unreines in meinen Mund gekommen. Aber die Stimme antwortete zum zweitenmal vom Himmel: Was Gott rein gemacht hat, das nenne du nicht verboten. Das geschah aber dreimal; und alles wurde wieder gen Himmel hinaufgezogen. Und siehe, auf einmal standen drei Männer vor dem Hause, in dem wir waren, von Cäsarea zu mir gesandt. Der Geist aber sprach zu mir, ich solle mit ihnen gehen und nicht zweifeln . . .“ (Vers 4-12).

Und dann die Schlußfolgerung: „Wenn nun Gott ihnen die gleiche Gabe gegeben hat wie auch uns, die wir zum Glauben gekommen sind an den Herrn Jesus Christus: wer war ich, daß ich Gott wehren konnte? Als sie das hörten, schwiegen sie still und lobten Gott und sprachen: So hat Gott auch den Heiden die Umkehr gegeben, die zum Leben führt!“ (Vers 17-18).

Kein Zweifel also am Sinn der Vision. Er lautete, daß unbeschnittene Nichtjuden nicht als unrein und unberührbar

gelten durften. Gott vermag sie und ihr Herz zu reinigen, wie er das Herz beschnittener Juden zu reinigen vermag. Es hat Jahre gedauert, bis sich dies als lebendiges Prinzip in der neutestamentlichen Kirche durchsetzte. Endgültig geregelt wurde es erst auf dem Apostelkonzil ungefähr zehn Jahre später, als Petrus erklärte, Nichtjuden brauchten sich nicht beschneiden zu lassen, um die Gabe des ewigen Lebens zu erlangen (Apg. 15).

Um unreine Speisen ging es in der Vision des Petrus nicht. Wäre es darum gegangen, hätte Gott einen schweren Fehler gemacht: Er hatte nämlich die Meerestiere in der Vision unberücksichtigt gelassen. Nicht Löwen und Geier und Schlangen sind es, nach denen die meisten, die sich Christen nennen, gieren, sondern es sind Meerestiere: Austern, Garnelen, Seeschildkröten, Hummer, Aal, Tintenfisch und so weiter. Und diese Tiere kommen in der Vision nicht vor. Lesen Sie selbst nach — Apostelgeschichte 10:12 und 11:6.

### Falsche Lehren

Einige wollen aber nicht aufhören, mit Gott zu diskutieren. Als Argument führen sie die Verse 1 bis 5 aus 1. Timotheus 4 an. Lesen Sie die Stelle sorgfältig.

Diese „teuflischen Lehren“ (Vers 1) beinhalten das Gebot, „Speisen zu meiden, die Gott geschaffen hat, daß sie mit Danksagung empfangen werden . . .“ Von wem? „. . . von den Gläubigen und denen, die die Wahrheit erkennen“ (Vers 3). Was ist Wahrheit? Christus sagte: „. . . dein Wort ist die Wahrheit“ (Joh. 17:17). Dann offenbart die Bibel selbst die Wahrheit darüber, welches Fleisch sich als Nahrung eignet. Wir sollten uns nicht weigern, die Speisen zu essen, die Gott schuf, „daß sie mit Danksagung empfangen werden“ (Vers 3). Das bedeutet aber nicht, daß alles Fleisch gesund und für den menschlichen Körper gut ist.

Diese falsche Lehre fordert also, kein Fleisch zu essen, das dankbar von denen empfangen wird, die glauben und die Wahrheit erkennen, von denen, die Gottes Wort kennen. Gottes Wort — die Heilige Schrift — sagt uns aber, daß es sehr wohl auch unreines Fleisch gibt, das man nicht mit Danksagung empfangen soll.

Sehen Sie nun, was uns die Verse 4 und 5 sagen: „Denn

alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird; denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet.“ Was bedeutet das, „geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet“? Es bedeutet „heilig machen“ oder auszeichnen für den richtigen Gebrauch oder Zweck — auszeichnen als für den Menschen geeignete Nahrung.

Welches Fleisch hat Gott nun als für den Menschen geeignet ausgezeichnet? Die einzigen Stellen aus der ganzen Bibel, die das zeigen, finden sich in 3. Mose 11 und 5. Mose 14. Hier steht, daß sich nur das „reine“, gesunde Fleisch als Nahrung eignet. Dieses Fleisch ist das einzige, das mit Danksagung und Gebet empfangen werden kann.

Es gibt nicht eine einzige Schriftstelle, die besagt, daß Gott jemals irgendwelche unreinen Tiere als geeignete Nahrung ausgezeichnet hat, seien dies nun Schnecken, Austern, Muscheln, Schlangen, Tintenfische, Aale, Pferde, Hasen oder Schweine. Dennoch gibt es Leute, die diese Tiere essen, ohne sich bewußt zu sein, welchen Schaden sie ihrem Körper damit zufügen.

### **Paulus belehrt die Vegetarier**

Der Paulusbrief an die Heiligen von Rom wird oft als angeblicher Beweis dafür zitiert, daß jede Art von Fleisch als Nahrung geeignet sei. Entspricht dies aber wirklich dem, was Paulus lehrte?

Schlagen wir den Römerbrief am Anfang des vierzehnten Kapitels auf, um zu sehen, was der Apostel dort schrieb: „Auf den im Glauben Schwachen nehmet Rücksicht.“ Mit anderen Worten, streitet mit solchen nicht und maßt euch kein Urteil über sie an, weil sie nicht im Glauben gefestigt sind. Paulus fährt fort: „Der eine ist überzeugt, alles essen zu dürfen, während der Schwache nur Pflanzenkost [kein Fleisch] genießt“ (Röm. 14:1-2, Menge-Übers.).

Paulus stand vor demselben Problem, dem wir heute begegnen, wenn wir das Evangelium in die Welt tragen. Viele wären sehr überrascht über die Zahl derer, die kein Fleisch oder sogar nicht einmal tierische Produkte wie Milch, Butter, Käse und Eier zu sich nehmen. Sehr viele halten fleischlose Tage ein oder Tage, an denen sie nur Fisch essen. Hier

handelt es sich um Menschen, die, weil sie schwach im Glauben sind, die reinen Fleischarten meiden, die Gott ursprünglich heiligte, beziehungsweise in seinem Wort zur Nahrung für den Menschen bestimmte.

Die Frage, vor der Paulus stand, war nicht, daß die römischen Christen etwa behaupteten, Gott habe jetzt alle bislang unreinen Tiere gereinigt — wie heute meist fälschlich angenommen wird —, vielmehr ging es, wie Vers 2 besagt, um die Überzeugung einiger, man dürfe überhaupt kein Fleisch essen.

Paulus belehrte nun die Gemeinde in dieser Sache und unterrichtete sie dahingehend, daß kein Anlaß bestünde, jene reinen Fleischarten zu meiden, die Gott dazu schuf, daß sie mit Danksagung empfangen werden. Er wies jedoch darauf hin, daß es für einen Vegetarier falsch wäre, Fleisch zu essen, wenn ihm dabei Zweifel kämen oder er in Gewissensnot geriete. Er schrieb nämlich: „Selig ist, der sich selbst nicht zu verurteilen braucht [keine Gewissensbisse bekommt], wenn er sich prüft. Wer aber dabei zweifelt und dennoch ißt, der ist gerichtet, denn es kommt nicht aus dem Glauben. Was aber nicht aus dem Glauben kommt, das ist Sünde“ (Röm. 14:22-23).

Wir sollten den Anweisungen folgen, die unser Schöpfer uns offenbart hat, denn unser Gewissen sagt uns nicht immer, was richtig ist — absolut nicht! Nur durch ständiges Studieren von Gottes Wort lernt man, was richtig und was falsch ist. Aber Gott hält mehr von einem Vegetarier, der ernsthaft und aufrichtig auf reines Fleisch verzichtet, weil er nicht die ganze Wahrheit kennt, als von einem Menschen, der zwar buchstabengetreu das Richtige tut, im innersten Herzen jedoch zweifelt und meint, es könnte doch falsch sein.

Also „nur dem [Vegetarier], der es für unrein hält, dem ist's unrein“, das heißt, es scheint ihm so. Aber in Wirklichkeit ist es nicht unrein; auch uns nicht, denn wir wissen, daß alles reine Fleisch als Nahrung geeignet ist. Deshalb schrieb Paulus auch: „Ich weiß und bin gewiß in dem Herrn Jesus, daß nichts unrein ist an sich selbst“ (Röm. 14:14).

Hier taucht eine Übersetzungsschwierigkeit auf, die zu Mißverständnissen geführt hat. Die revidierte Luther-Bibel schreibt nämlich in diesem Vers „unrein“, während Paulus im griechischen Urtext das Wort für „gemein“, nicht aber das Wort für „unrein“ benutzte. Warum tat er das?

### „Gemein“ heißt nicht „unrein“

Wer meint, Paulus spräche im vierzehnten Kapitel des Römerbriefes von unreinem Fleisch, der irrt. Vielmehr spricht Paulus von dem Unterschied zwischen Vegetariern, die reines Fleisch für gemein halten, und denen, die wissen, daß reines Fleisch an sich nicht gemein ist.

Im griechischen Urtext werden zwei verschiedene Wörter benutzt, die oft wahllos mit „unrein“ oder „gemein“ übersetzt werden. Rufen wir uns ins Gedächtnis zurück, daß in Apostelgeschichte 10:14 beide Wörter nebeneinander vorkommen. Die Bibel macht keine sinnlosen Wiederholungen. Die beiden Wörter haben denn auch einen völlig unterschiedlichen Sinn.

Das griechische Wort für „unrein“ ist *akarthatos*. Es bedeutet unrein von Natur aus. Die griechische Bezeichnung für „gemein“ ist *koinos* und hat die Bedeutung „durch äußeren Mißbrauch beschmutzt oder verunreinigt“ (in jedem einschlägigen Lexikon nachzulesen).

In Römer 14:14 benutzte Paulus ausschließlich das griechische Wort für „gemein“, nicht das griechische Wort für „unrein“, das fälschlicherweise in die revidierte Luther-Bibel aufgenommen wurde. Mit anderen Worten: Paulus wußte, daß reine, von Gott geheiligte Speisen nie von Natur aus schlecht sind, daß aber Vegetarier — solche, die schwach im Glauben waren, schwach im Verständnis von Gottes Wort — glaubten, man dürfe überhaupt kein Fleisch essen. Einem solchen Vegetarier — „nur dem“, niemandem sonst — schien Fleisch grundsätzlich von übel zu sein. Sein eigenes Empfinden machte Fleisch für ihn ungenießbar; aße er Fleisch, würde ihm vielleicht sogar übel davon. Damit ist Fleisch jedoch keineswegs für andere schädlich.

Hören wir Paulus' Schlußfolgerung: „Zerstöre nicht um der Speise willen Gottes Werk. Es ist zwar alles rein“ — das heißt alles ist rein, was Gott geheiligt und uns als Nahrung gegeben hat —, „aber es ist nicht gut für den, der es isset mit schlechtem Gewissen. Es ist besser, du issest kein Fleisch und trinkest keinen Wein und tust nichts, daran sich dein Bruder stößt“ (Vers 20-21).

Paulus empfiehlt hier nicht etwa, unreines Fleisch zu

essen. Ganz im Gegenteil! Er empfiehlt, überhaupt kein Fleisch zu essen, wenn man mit einem Bruder zusammen ist, der Vegetarier ist und daran Anstoß nehmen würde.

### Wann ist „reines“ Fleisch „gemein“?

Der einzige Unterschied, durch den an sich reines Fleisch „gemein“ oder verunreinigt werden kann, ist gegeben, wenn ein reines Tier von selbst gestorben ist oder das Blut nicht richtig aus dem Körper entfernt wurde. Deshalb verboten auch die Apostel und Ältesten, die sich in Jerusalem versammelt hatten, den Genuß von Fleisch erstickter oder nicht ausgebluteter Tiere (Apg. 15:20). Diese Lehre des Neuen Testaments gilt bis auf den heutigen Tag.

Solches Tierfleisch wurde als „gemein“ bezeichnet, weil man es zu alttestamentlicher Zeit Fremden oder Ausländern geben konnte, die nichts dagegen einzuwenden hatten und die als „gemeine“ und unreine Menschen angesehen wurden. Als Heiden zählten diese ja nicht zum auserwählten und reinen Volk Israel (5. Mose 14:21).

Im Zeitalter des Neuen Testaments war es untersagt, reines Fleisch zu essen, das Götzen geopfert worden war, und zwar, wenn es durch einen Erstickungstod des Tieres verunreinigt war oder Blut enthielt. Ansonsten durfte man es essen, sofern niemand daran Anstoß nahm.

Paulus verwandte das gesamte achte und zehnte Kapitel des ersten Korintherbriefes darauf zu erläutern, daß man die Frage, ob das (reine) Fleisch, das man kaufen oder essen wollte, von Götzenopfern stamme, gar nicht stellen sollte. „Wenn aber jemand würde zu euch sagen: Das ist Opferfleisch, so esset nicht, auf daß ihr das Gewissen nicht beschweret“ (1. Kor. 10:28). Man durfte also reines Fleisch, das von Opfertieren stammte, durchaus essen, es sei denn, daß jemand anders daran Anstoß nahm.

Für den, der das Götzenopferfleisch mit Gewissensbissen aß, war es nämlich tatsächlich „unrein“, und deshalb sollte man aus Rücksichtnahme in seiner Gegenwart kein Götzenopferfleisch essen. „Ich rede aber vom Gewissen, nicht deinem eigenen, sondern von dem des andern“ (Vers 29).

Darum schrieb Paulus auch im Römerbrief: „... nur für den, der es für unrein hält, ist es unrein“ (Röm. 14:14).



# WIE ERNÄHRT MAN SICH VERNÜNFTIG?

**W**IE KOMMT ES eigentlich in unserem aufgeklärten Jahrhundert — diesem Zeitalter des Wissens und des Fortschritts — dazu, daß unsere Krankenhäuser voll von kranken Körpern und kranken Gemütern sind? Der modernen Forschung sollte es mit ihren elektronischen und drucktechnischen Medien doch eigentlich gelingen, in diesem Jahrhundert die gesündesten Menschen der bisher überlieferten Menschheitsgeschichte zu produzieren. Und tatsächlich behaupten einige, daß der Mensch in einigen Gebieten der Erde im allgemeinen gesünder ist, als er es je gewesen ist.

## Gesundheitspflege

Vor dem 20. Jahrhundert und in den ersten Jahrzehnten dieses Jahrhunderts wurden die Menschen von Seuchen wie Pocken, Tuberkulose und Kinderlähmung heimgesucht. Diese Krankheiten wurden in erster Linie durch die Entwicklung von besseren hygienischen Bedingungen und in zweiter Linie durch Impfungen in die Schranken gewiesen. Aber paradoxerweise scheint es so, daß, wenn einmal eine Seuche von der medizinischen Wissenschaft besiegt wird, neue und behandlungsresistente Leiden in ihrem Kielwasser folgen.

Große Epidemien wie Cholera, Pocken und Diphtherie sind durch verbesserte Gesundheitspflege und Massenimpf-

fungen fast alle ausgerottet worden. Aber anstelle der europäischen und amerikanischen Choleratoten sehen heute Tausende ihre Freunde oder lieben Familienangehörigen plötzlich ungewöhnliche Blutungen und Ausflüsse entwickeln oder kleine Knoten, so daß sie sich schwächenden Chemotherapien und Bestrahlungsbehandlungen oder Operationen unterziehen müssen. Oder sie lesen darüber, daß es andere Menschen trifft.

Es ist beängstigend!

Oder — anstatt an akuter Tuberkulose zu sterben, erliegt ein naher Freund unerwartet einem Herzanfall. Sogar Sportler sind gegen die Todesursache Nr. 1 in der westlichen Welt nicht immun.

### Warum ein früher Tod?

Für jede Wirkung muß es eine Ursache geben! Um die grundlegenden Faktoren bei Herzkrankheiten und Krebs zu erforschen, haben viele große Stiftungen und Universitäten Personal und Einrichtungen entwickelt, die der Bekämpfung von tödlichen Krankheiten gewidmet sind.

Es hat sich herausgestellt, daß die Ernährung ein Faktor ist, der zur Erhaltung von guter Gesundheit beiträgt. Praktisch alle Behörden stimmen darin überein, daß eine ausgeglichene Ernährungsweise, die reich an bestimmten Nahrungsmitteln ist, ohne Zweifel zu einer besseren Gesundheit verhilft. Man stimmt weitgehend darin überein, daß Ihre Ernährungsweise — was Sie jeden Tag essen — sowohl für Ihr geistiges als auch für Ihr körperliches Wohlbefinden eine wesentliche Rolle spielt.

Aber an dem Punkt hört die Übereinstimmung auch auf.

Jean Mayer, ein Professor für Ernährung an der Harvard University, gibt zu: „Ernährungslehre ist keine ‚abgeschlossene‘ Wissenschaft. Wir [die Ernährungs- und Diätfachleute] entdecken dauernd neue Tatsachen.“

Die Ernährungslehre wurde durch die Jahre von heißen Diskussionen begleitet (und das ist noch milde ausgedrückt!). Weil die Ernährungslehre eine solch neue und unerforschte Wissenschaft ist, machen sich viele selbst zu „Experten“.

Dementsprechend kann man im Hörsaal der Universität eine Meinung über Ernährung hören, eine vollkommen an-

dere Ansicht im Reformhaus und den Anzeigen eine wieder andere Ansicht entnehmen. Wissenschaftler und selbsternannte Ernährungsfachleute setzen sich im allgemeinen über die Grundquelle allen Wissens hinweg.

Überlegen Sie sich: Wenn Sie ein feineingestelltes elektronisches Gerät hätten, über das Sie mehr wissen müßten, wie würden Sie an Informationen gelangen? Sie würden nach dem Markennamen des Gerätes schauen. Dementsprechend würde Ihnen die dazugehörige Gebrauchsanweisung zur Richtlinie werden. In vielen Beziehungen ist dies jedoch genau das Gegenteil davon, was der einzelne mit der Frage der Ernährung macht. Die meisten Menschen schneiden sich selbst ab von der einzigen Informationsquelle, die von dem Schöpfer bezüglich der menschlichen Ernährung gegeben ist. Jene Quelle des Wissens ist keine andere als die Bibel.

### **Grundsätzliche Informationen**

Während die Bibel kein vollständiges Textbuch ist, das jedes Thema in allen Einzelheiten behandelt, gibt Gott die Hauptgrundsätze zur Beurteilung aller Informationen.

Zusätzlich zu grundsätzlichen Informationen zur Beurteilung des menschlichen Verhaltens dient die Bibel als Bezugspunkt für unsere innersten Gedanken und verstandesmäßigen Denkprozesse. „Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken . . . spricht der Herr, sondern so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken“ (Jes. 55:8-9).

Was Gott bei der Bewertung von menschlichem physischem Wissen erwartet, ist, daß wir es mit seinem Standard vergleichen. „Hin zur Weisung und hin zur Offenbarung! Wenn sie das nicht sagen, so wird ihnen kein Morgenrot scheinen“ (Jes. 8:20). Aber „es ist Gottes Ehre, eine Sache zu verbergen; aber der Könige Ehre ist es, eine Sache zu erschließen“ (Spr. 25:2).

Deshalb müssen wir, wenn wir Anweisungen bezüglich Ernährung suchen, zunächst sicherstellen, daß sie mit den von Gott gegebenen Informationen übereinstimmen.

### **Ist es wahr, oder . . . ?**

Ein prominenter Ernährungswissenschaftler behauptet,

daß die strenge Vermeidung von Fett und Öl ein wichtiger Schlüssel zur Erhaltung von guter Gesundheit ist.

Wenn man dies jedoch anhand der Bibel überprüft, so zeigt sich, daß er nur teilweise recht hat. Gott sagt: „Das sei eine ewige Ordnung für eure Nachkommen, überall, wo ihr wohnt, daß ihr weder Fett noch Blut esset“ (3. Mose 3:17). Dies zeigt, daß wir das Fett vom Fleisch abschneiden sollen, bevor wir es essen. Wenn mehr Menschen diese Anweisung von Gott befolgen würden, gäbe es weniger Herz- und Kreislauferkrankheiten, die durch übermäßige Cholesterinzufuhr entstehen. Wie die Statistiken über Herzkrankheiten beweisen, ignoriert man Gottes Gesundheitsgesetze auf eigene Gefahr.

Aber was sagt die Bibel über Olivenöl? Sie sagt eine Menge, besonders über den Gebrauch von nicht raffiniertem Olivenöl als Nahrungsmittel (1. Kön. 17:12-14). In einem symbolreichen Bericht über Jerusalem spricht Gott davon, wie er seine erwählte Braut mit „feinstem Mehl, Honig und Öl“ speiste (Hes. 16:13). Daraus können wir schließen, daß Öl (natürlich nicht Erdöl) in einem natürlichen Zustand (nicht verändert durch Chemikalien oder unnötige Erhitzung, wie bei gehärteten pflanzlichen Ölen) normalerweise für den menschlichen Genuß geeignet ist.

Eine andere Sache, die bei einigen auf der Verbotsliste steht, ist Milch. Gewisse Ernährungsfachleute behaupten, daß die menschliche Muttermilch gut für Babys ist, daß jedoch Erwachsene keine Tiermilch, vor allem keine Kuhmilch zu sich nehmen sollten, sei es in Form von Käse, Speiseeis oder wie auch immer.

Als aber Abraham — der Vater der Gläubigen und der Mann, den Gott als einen Gerechten und persönlichen Freund lobte (Jakobus 2:23) — von zwei Engeln und dem Wesen besucht wurde, das später Jesus Christus werden sollte, was bot er ihnen an? „Und er trug Butter und Milch auf und von dem Kalbe [Kalbsfleisch, von dem manche sagen, daß man es nie essen sollte], das er zubereitet hatte, und setzte es ihnen vor ... und sie aßen“ (1. Mose 18:8). Doch meinen einige Leute, daß tierische Produkte nicht gegessen werden sollen.

Aus diesem und vielen anderen biblischen Beispielen (zum Beispiel 5. Mose 32:14) können wir folgern, daß be-

stimmte Tiermilch für den menschlichen Genuß zur Verfügung steht. In Sprüche 27:27 steht, daß Ziegenmilch, die in einigen Kreisen normalerweise nicht als Nahrungsmittel betrachtet wird, sich vollkommen als solches eignet. Gott erlaubt auch den Verzehr von bestimmten Fleischarten (3. Mose 11 und 5. Mose 14), die heute auch von der medizinischen Wissenschaft aufgrund ihres Wertes anerkannt sind.

Im Gegensatz zu bestimmten Ernährungswissenschaftlern erlaubt die Bibel auch den mäßigen Genuß von Honig und, bei geeigneten Anlässen, von alkoholischen Getränken.

### Ein wichtiges Prinzip

Zusätzlich zu den Hinweisen auf Nahrungsmittel weist die Bibel auf ein weiteres wichtiges Prinzip in bezug auf die Ernährung hin. Gefräßigkeit wird verurteilt (5. Mose 21:20 bis 21; Luk. 21:34; 1. Petr. 4:3). Und: „[Jeder] aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge“ (1. Kor. 9:25). Dagegen wird das Maßhalten in der Bibel als Prinzip hervorgehoben.

Zum Beispiel sagt die Bibel, daß Salz gut ist (Matth. 5:13; Luk. 14:34). Die Forschung hat jedoch gezeigt, daß zuviel Salz entscheidend zu hohem Blutdruck und anderen Krankheiten beitragen kann. Dieses Grundprinzip kann man auch auf andere natürliche Produkte anwenden, wie zum Beispiel Honig. Die Bibel sagt: „Zuviel Honig essen ist nicht gut“ (Spr. 25:27).

Es wird auch nirgendwo befohlen, daß wir Fleisch essen oder Milch trinken müssen. Einige Menschen haben Probleme bei der Verdauung bestimmter Nahrungsmittel, oder sie möchten richtigerweise auf bestimmtes Fleisch verzichten, weil es chemische Konservierungsmittel enthält. Die wissenschaftliche Beurteilung von Konservierungsstoffen steht noch weit offen, jedoch ziehen es einige vor, behandeltes Fleisch wegen möglicher Krebsfolgen zu vermeiden.

Das gleiche trifft auch auf gemahlenes Getreide zu. Einige Ernährungswissenschaftler und anerkannte Diätfachleute behaupten immer noch, daß kaum ein Unterschied zwischen sogenanntem Weißbrot und Vollkornbrot besteht. Es muß noch eine große Menge von Beweismitteln analysiert werden bezüglich der Vorteile von Vollkornmehl, für das das gesamte Getreidekorn mit seinen Randschichten gemahlen

wird. Aber diejenigen, die ihre eigenen Brot- und Mehlprodukte aus ganzen Körnern selber mahlen, kennen den Unterschied. Die meisten Ernährungsfachleute werden zumindest zugeben, daß Vollkornbrot aus Vollweizen mehr Ballaststoffe enthält als sein weißes Gegenstück. Wie in der Streitfrage des Propheten Daniel, als er ein junger Schüler war, bezüglich des „Königs Speise“ angedeutet wird (Dan. 1:8-16), sollten verfeinerte und behandelte Lebensmittel einer Ernährungsweise weichen, die mit mehr Gemüse oder Getreide in ihrer natürlichen Form angereichert ist.

Gott erwartet, daß wir bei der Auswahl der Nahrungsmittel weise vorgehen. Und er erwartet, daß sein Wort die Grundlage dieser Weisheit ist (2. Tim. 3:15-16).

Es sollte festgestellt werden, daß auf dem Gebiet der Ernährung und Diät einige einfach unfähig sind, das zu nutzen, was Gott für die Menschen im allgemeinen bestimmt hat. Warum? Weil die Naturgesetze seit Tausenden von Jahren gebrochen wurden und sich die daraus resultierenden Folgen gegenseitig verstärken.

Einige mögen ihre körperlichen Probleme erben, während andere jahrelang durch eine ungeeignete Ernährungsweise krank werden oder an Umweltproblemen leiden. Zum Beispiel sollte ein früherer Gewohnheitstrinker niemals die Bibel als eine Entschuldigung dazu benutzen, seiner Sucht wieder zu frönen. Das gleiche gilt auch für andere Aspekte der Ernährung. Herzpatienten müssen im allgemeinen Salz meiden, obgleich die Bibel lehrt, daß Salz gut ist. Sie und andere müssen oft auch ihre Fettzufuhr einschränken.

Es muß betont werden, daß es das Ziel dieser Broschüre ist, das Verständnis zu fördern und nicht, professionelle medizinische Ratschläge zu erteilen.

Wir sollen immer „Gott mit unserem Leib verherrlichen“ (1. Kor. 6:20, Elberfelder Bibel). Wir sollten uns bemühen, solche Dinge nicht zu essen, die wir für uns individuell als schädlich erkennen (wegen Allergien, zum Beispiel).

Eine gute Ernährungsweise zu entwickeln ist ein Teil einer gesunden, freudigen und glücklichen Lebensführung.

# NAHRUNGSMITTEL UND NAHRUNGSMITTEL- ZUSÄTZE

**S**TELLEN SIE SICH VOR, Sie kaufen sich einen neuen Wagen. Als Sie ihn vom Händler abholen, hat er alles, was Sie brauchen: Servolenkung, Klimaanlage, Motor mittlerer Größe, bequeme Sitze, Gürtelreifen. Damit fahren Sie nun zum Schrotthändler und lassen den Wagen in der Schrottpresse zu einem kompakten Metallpaket zusammenquetschen. Dieses Paket lassen Sie anschließend wieder auseinanderzerren, in die alte Form bringen, lackieren, einen neuen Motor einbauen, Zubehör anbringen. Es kostet ein Vermögen, aber Sie folgen damit nur einem allgemeinen Trend.

Klingt das verrückt? Ja! Aber nichts anderes ist es, was wir mit unseren Lebensmitteln tun. Brot etwa hat oft schon so viele Vorbereitungs- und Verarbeitungsstufen durchlaufen, daß es kaum noch etwas gemein hat mit dem Brot, das unsere Großmütter buken.

## Warum Zusätze, warum Fertigkost?

Der Trend zur Fein-Nahrung hat einen historischen Ursprung: die Nahrung, die man für den Adel zubereitete. Die Kost wurde raffiniert und kunstvoll vorverarbeitet und angeordnet. Mit steigendem Wohlstand verbreitete sich die „verfeinerte“ Kost dann auch in den mittleren und unteren Gesellschaftsschichten.

Daß man heute den Nahrungsmitteln so viele Zusatzstoffe beigibt und sie industriell so stark bearbeitet, liegt an grundlegenden gesellschaftlichen Veränderungen. In den letzten Jahrzehnten ist unsere Gesellschaft immer zeitbewußter und „knauseriger“ geworden. Wir haben — wie es jemand einmal ausgedrückt hat — eine „Instant Pudding“-Gesellschaft. Alles muß schnell gehen!

Dieser Wandel hat sich auch in unserer Ernährung gravierend bemerkbar gemacht. Verbrachten vor einem Jahrhundert Frauen und Kinder noch mehrere Stunden täglich mit Backen, Kochen und Nahrungszubereitung, widmet die heutige Familie der Zubereitung und dem Essen einer Mahlzeit manchmal nur noch eine Viertelstunde. Das US-Landwirtschaftsministerium hat sogar schon ein großes Programm gestartet mit dem Ziel, Kindern bessere Ernährungsgewohnheiten anzuerziehen. Freilich: Richtiges Zubereiten und Verzehren von Nahrung kostet Zeit.

Mit dem wachsenden Lebenstempo in unserer Gesellschaft erwachte der Ruf nach abgepackter Fertignahrung. Geschäftsleute sahen zum Beispiel, daß Berufstätige oft erst im letzten Augenblick aufstanden und manchmal gar keine Zeit mehr fürs Frühstück hatten. Getreideprodukte als Frühstücksnahrung waren bereits weitverbreitet, und so ging die Industrie noch einen Schritt weiter, um die Zubereitungs- und Eßzeit abzukürzen.

Das Ergebnis? Millionen Menschen stehen jetzt morgens auf, eilen in die Küche und schlingen eine Schüssel vorgesüßter Cereals hinunter. Bei den Verarbeitungsprozessen gehen viele wertvolle Nährstoffe verloren, dafür werden künstliche Vitamine und andere Zusatzstoffe beigegeben. Denken Sie an unseren Vergleich mit dem zerquetschten Auto.

Ähnliches geschieht abends: Mann und Frau kommen von der Arbeit nach Hause, müde und hungrig. Keiner von beiden hat noch Kraft und Lust, ein kompliziertes Essen vorzubereiten, also greift man in die Tiefkühltruhe und wirft ein paar Fertiggerichte zum Auftauen in die Backröhre, macht eine Dose Erbsen auf (die farb- und geschmackskonservierende Chemikalien enthält) und macht sie auf dem Herd heiß. Auch Getränke, die man zu sich nimmt, sind größtenteils fertig abgemixte Industrieprodukte.



Ist das hastig zubereitete Mahl verzehrt, wendet die Familie ihre Interessen und ihre Energie anderen Dingen zu — vielleicht gilt es, Abendschulkurse zu besuchen, vielleicht noch Berufsarbeit zu erledigen. Das Essen von morgen jedenfalls wird nicht geplant.

### **Ist es das, was wir wollen?**

Wir sehen also, daß industrielle Bearbeitung und das Beimischen von Zusatzstoffen von gesellschaftlichen Veränderungen herrühren. Solche „vorgefertigte“ Nahrung spart Zeit und in vielen Fällen auch Geld. Dank technologischer Fortschritte ist sie nämlich oft billiger als unbearbeitete, naturbelassene Nahrung. Lebensmittel mit Konservierungszusätzen sind leichter lagerbar, leichter in Massen herstell- und transportierbar.

Den meisten Menschen ist nicht klar, daß für die Gemüsebauern zwischen Ernte und Marktabsatz eine sehr kritische Zeit liegt. Binnen weniger Stunden können durch welkenden Salat, faulende Tomaten, überreife Beeren horrende Verluste entstehen. Vor die Aufgabe gestellt, Millionen Menschen zu versorgen, greift die Lebensmittelbranche daher lieber zu künstlichen Konservierungs- und Lagermethoden.

### **Ursachen und Hintergründe**

Um zu verstehen, warum so viele Zusatzstoffe benutzt werden, müssen wir die Ursachen beleuchten, nicht nur die Auswirkungen. Grundbaustein jeder Gesellschaft ist die Familie. Was Familien tun oder dulden — so lautet eine sozialwissenschaftliche Grunderkenntnis —, das tut oder duldet auch die Gesellschaft insgesamt.

Logisch daher: Wenn Familien neue Lebensstile entwickeln — solche, in denen für liebevolle Nahrungszubereitung und für Selbstanbau von Gemüse im Garten keine Zeit mehr bleibt —, dann übernimmt die Gesamtgesellschaft diesen Lebensstil.

Es ist Zeit, daß wir uns darüber klar werden, welchen Schaden solche Umwälzungen in unserer westlichen Kultur anrichten. Immer stärker werden die inneren und äußeren Zwänge, die uns darauf hindrängen, unsere Lebensstile und Beziehungen zu ändern. Seit vielen Jahren warnt die Zeit-

schrift *The Plain Truth (Klar & Wahr)*: Die Institution „Familie“ ist in großer Gefahr. Rollenverwirrung innerhalb der Familie, nicht aufeinander abgestimmte Ziele, mangelnde Kommunikation zwischen den Partnern und zwischen Eltern und Kindern — das schafft komplexe Belastungen und Probleme, die herzlich wenig Zeit dafür lassen, sich noch um gesunde Ernährung zu kümmern.

Daher der Trend zu „Industrie“-Lebensmitteln und Zusatzstoffen.

Welche Langzeitwirkung diese Stoffe haben, ist wissenschaftlich noch umstritten. Von einheitlicher Meinungsbildung unter den Menschen kann da keine Rede sein. Hierzu hat Gott eine hochinteressante Prophezeiung gegeben (Jes. 3:1-4): „Denn wisset wohl: der Höchste, der Herr der Heerscharen, wird . . . hinwegnehmen, jegliche Stütze des Brotes und jegliche Stütze des Wassers: die Helden . . . die Richter und Propheten . . . die Hauptleute und hochangesehenen Männer . . . Und ich will ihnen Knaben zu Oberen geben, und Buben sollen über sie herrschen“ (Menge-Übersetzung).

Im Klartext: Gott will uns das Grundverständnis und die Weisheit wegnehmen, die wir brauchen, um uns richtig zu ernähren. Schaut man sich das Babylon der Verwirrung an, das Ernährungswissenschaft und Ernährungswirtschaft heute umgibt, so wird man wohl zugeben müssen, daß etwas „faul“ ist.

Um die Grundsätze guter Ernährung zu erfahren (ein Begriff, den die meisten Ernährungswissenschaftler meiden, weil sie keine endgültige Autorität anerkennen), wollen wir auf eine Quelle zurückgreifen, die wir als maßgebend betrachten können.

Diese Quelle ist keine andere als die Bibel. „Dein Wort ist die Wahrheit“, heißt es in Johannes 17:17; also wollen wir sehen, was die Bibel sagt.

Vor rund 2500 Jahren hatten ein ungewöhnlich intelligenter junger Mann und seine drei Begleiter Gelegenheit, eine Eliteschule zu besuchen. Betrieben wurde sie unter der Schutzherrschaft des damals mächtigsten Mannes auf Erden. Der junge Mann Daniel und seine drei Freunde hatten die Chance, an einer Kultur und Literatur teilzuhaben, die damals als die fortschrittlichste galt.

Beim politischen Klima der Zeit hätte man annehmen

können, Daniel würde sich nun „opportunistisch“ gegenüber dem König verhalten — noch dazu, da Daniel ja ein jüdischer Gefangener in Babylon war, er und das gesamte Volk Juda.

Aber Daniel hatte starke Grundsätze. Er kannte die Bedeutung richtiger Ernährung und Gesundheit. Er verhielt sich, wie man heute sagen würde, nicht systemkonform.

„... Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, daß er sich mit des Königs Speise und mit seinem Wein nicht unrein machen wollte ...“ (Dan. 1:8).

Daniel sprach mit dem obersten Kämmerer (Dan. 1:8-10) und überredete ihn, ihm versuchsweise andere Kost zu geben.

„Versuch's doch mit deinen Knechten zehn Tage“, bat Daniel den für ihn und seine Freunde Verantwortlichen, „und laß uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben. Und dann laß dir unser Aussehen und das der jungen Leute [seiner Mitschülern in der königlichen Schule], die von des Königs Speise essen, zeigen; und danach magst du mit deinen Knechten tun nach dem, was du sehen wirst“ (Dan. 1:12-13).

„Und nach den zehn Tagen sahen sie [Daniel und seine Freunde] schöner und kräftiger aus als alle jungen Leute, die von des Königs Speise aßen“ (Vers 15).

Der Zusammenhang läßt vermuten, daß es sich bei „des Königs Speise“ wahrscheinlich um verfeinerte Nahrung handelte — Feinschmeckerkost, wie sie auf des Königs Tafel kam, während Gesinde und Volk grobe Vollkornnahrung essen mußten. (Dieses Stigma als „Arme-Leute-Essen“ haftet ihr heute noch an. Viele ältere Menschen, die die große Wirtschaftskrise der dreißiger Jahre mitgemacht haben, essen heute kein Vollkornbrot, weil es ihnen zu sehr nach Hausgebackenem schmeckt. Viele konnten sich damals nichts anderes leisten.)

Die Weisheit von Daniels Ernährungsgrundsätzen bestätigte sich in Empfehlungen staatlicher Stellen im heutigen Amerika: Man solle weniger Fleisch und mehr Gemüse und Vollkornkost essen.

Zu vermuten wäre aus dem Text im Buche Daniel möglicherweise auch, daß es sich bei „des Königs Speise“ um nach Gottes Geboten unreine Lebensmittel gehandelt hat.

Gott will, daß der Mensch mit Freuden ißt (Ps. 103:5, 104:14-15; 1. Mose 1:29-30), und hat deshalb bestimmte

Richtlinien erlassen. In 3. Mose 11 und 5. Mose 14 finden Sie Gottes Vorschriften darüber, welche Speisen man essen darf und welche nicht.

Wenn wir alles zusammenfassen, sehen wir, daß sich bestimmte Elemente unseres persönlichen Lebens ändern müssen, ehe wir gesunde Ernährungsgewohnheiten entwickeln können.

Hauptsächlich ist zunächst einmal Zeit nötig — sowohl zur Zubereitung als auch zum Verzehr der Nahrung. Man sollte wissen, warum man bestimmte Dinge ißt, und sollte sich nicht von der Werbung manipulieren lassen. Lassen Sie nicht andere die Entscheidung für Sie treffen — machen Sie sich selber sachkundig und treffen Sie Entscheidungen.

Lange bevor es als „schick“ galt, etwas von Ernährung zu verstehen und darüber zu schreiben, hielt der verstorbene Herausgeber der Zeitschrift *The Plain Truth*, Herbert W. Armstrong, Menschen dazu an, viele der Grundsätze zu befolgen, die uns Ernährungswissenschaftler heute ans Herz legen.

In einer Publikation vor zehn Jahren schrieb er beispielsweise: „Der allmächtige Gott hat den menschlichen Körper so beschaffen, daß — auch wenn er aus Materie, aus Erde gemacht ist (1. Mose 2:7, 3:19) — sein Normalzustand die Gesundheit ist, strahlende, robuste Gesundheit. Krankheit ist unnormale — sie ist die Strafe für die Übertretung von Naturgesetzen.“

Mit folgendem Rat fuhr er fort: „Es gibt ein weiteres Gebiet, auf dem unsere englischsprechenden Völker ihre Gesundheit ruinieren. Sie nehmen ein gutes Steak oder einen gemischten Salat aus ungekochten grünen Blattpflanzen und verunstalten das dann mit Saucen und Dressings, die jeden Magen kaputtmachen — jedenfalls auf Dauer. Die Menschen glauben, sie müßten alles zusammenwürfeln, Fleisch mit Stärke, Zucker, Gewürzen, künstlichen Aromastoffen, Konservierungsmitteln, Meeres-„Früchten“ und ungesunden Mixturen — ein großes Durcheinander! Die ‚besten‘ Köche sind diejenigen, die die schädlichsten Saucen und Mischgerichte zusammenrühren.“

Gott will, daß wir das Leben genießen (3. Joh. 2). Aber man kann nichts genießen, wenn man nicht gesund ist. Gesundheit ist das Allerkostbarste.

# STRESS UND GESUNDHEIT

**P**SYCHOSOMATISCHE Krankheit — der Begriff beschwört Visionen herauf von flüchtigen Beschwerden, die der Arzt nicht feststellen kann, von Menschen, die sich am Montagmorgen krank melden, vom Hypochonder, der auf seinen Grabstein meißeln ließ: „Ich habe euch doch gesagt, daß ich krank bin!“

Aber im Gegensatz zu diesem populären Bild spielt sich eine psychosomatische Krankheit *nicht* „bloß im Kopf“ ab. Vielmehr kann man an ihr genauso sterben wie an jeder anderen Krankheit. Die „andere Krankheit“ könnte in Wahrheit sogar äußerst selten sein.

Eine psychosomatische (oder, anders ausgedrückt, „seelisch bedingte“) Störung liegt wahrscheinlich bei mehr als 50 Prozent aller ärztlichen Behandlungsfälle vor — und einige Schätzungen besagen sogar, daß 90 Prozent aller Erkrankungen auf ein gestörtes Seelenleben zurückzuführen sind. Eine psychisch bedingte Krankheit ist keineswegs ein Produkt der Einbildung, sondern vielmehr etwas, worunter wir alle gelegentlich leiden.

Vor Jahrtausenden schrieb König Salomo: „...ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (Spr. 17:22). Die Bibel erkennt die Verbindung zwischen dem, was in unserem Kopf vor sich geht, und unserem Körperzustand. Aber wie kann das, was wir denken, uns gesund oder krank

machen? Wird man nicht krank, weil man mit einem Erreger in Berührung kommt — sei es aufgrund einer Verletzung oder verringerter Widerstandskraft?

Experimente haben gezeigt, daß jede Gefühlsregung automatisch gewisse *physische* Veränderungen in unserem Körper auslöst. Ein dramatisches Beispiel dafür bietet ein Mann, bei dem man nach einem Unfall eine operative Magenöffnung vornahm. Damit wurde es Ärzten möglich, die Veränderungen zu beobachten, die sich unter verschiedenen äußeren Umständen einstellten. Wenn der Patient aufgeregt war, „wurde sein Magen rot und die Gefäße füllten sich mit Blut, bald darauf waren die Schleimhautfalten dick und geschwollen. Die Säureproduktion erhöhte sich rasch, und die Magenwände zogen sich heftig zusammen“ (Mortimer Feinberg, *Effective Psychology for Managers*, S. 92).

Ihr Gemüt kann Sie also krank machen. Aber das Gegenteil ist ebenfalls wahr. Wie Salomo geschrieben hat: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl“, und: „Ein ausgeglichener Sinn erhält den Körper gesund.“

Genau wie negative Gefühle dem Körper schaden können, so können positive Emotionen ihn aufbauen. Und wir wissen jetzt, daß man seine Körperfunktionen in einem weit größeren Ausmaß beeinflussen kann, als es früher für möglich gehalten wurde.

Der Zusammenhang zwischen Geist und Körper ist in den letzten Jahren eingehend erforscht worden. Eines der dabei entstandenen Forschungsfelder wird *Biofeedback* genannt, ein Gebiet, das neue Einsichten in die Funktionsweise des menschlichen Körpers eröffnet hat. Bevor das Biofeedback-Verfahren entdeckt wurde, glaubte man, daß das vegetative Nervensystem (das Atem, Herzschlag und andere automatisch ablaufende Körperfunktionen reguliert) nicht bewußt beeinflußt werden könne. Die Forschung hat jedoch gezeigt, daß diese Vorstellung falsch war.

Patienten haben sich durch experimentelles Training selbst beigebracht, ihren Blutdruck zu senken, eine schlechte Durchblutung der Extremitäten zu verbessern, Migräne-Kopfschmerzen zu verhindern und Schlaflosigkeit zu überwinden. Mit anderen Worten, sie haben eine Besserung verschiedener Störungen erreicht, von denen man früher annahm, sie seien

# Die Streß-Skala

**D**er Psychiater Thomas H. Holmes von der *University of Washington School of Medicine* hat eine Skala entwickelt, um den relativen Streß zu messen, der durch verschiedene Wechselfälle des Lebens ausgelöst wird. Die Streßmenge wird auf einer Punkteskala gemessen, die 200 „Lebensveränderungs-Einheiten“ umfaßt. Untersuchungen, die Dr. Holmes gemacht hat, zeigen nun: Sammeln Sie in einem Jahr mehr als 200 „Streßpunkte“, reichen die negativen Effekte vermutlich aus, um Sie für eine Krankheit anfällig zu machen.

<b>Ereignis</b>	<b>Skalenwert</b>
Tod des Ehepartners .....	100
Scheidung .....	73
Trennung .....	65
Gefängnisstrafe .....	63
Tod eines nahen Angehörigen .....	63
Unfall oder Krankheit .....	53
Heirat .....	50
Arbeitsplatzverlust .....	47
Aussöhnung mit Ehepartner .....	45
Ausscheiden aus dem Berufsleben .....	45
Änderung im Gesundheitszustand eines Familienmitglieds .....	44
Schwangerschaft .....	40
Sexuelle Probleme .....	39
Familienzuwachs .....	39
Geschäftliche Veränderung .....	39
Finanzielle Änderungen ...	38
Tod eines Freundes .....	37
Berufswechsel .....	36

Ehekonflikte .....	35
Hypothek über 20.000 DM .....	31
Hypotheken- oder Kreditkündigung .....	30
Änderung der beruflichen Aufgaben .....	29
Kinder verlassen das Haus .....	29
Verwandschaftsärger .....	29
Außerordentliche persönliche Leistung .....	28
Frau beginnt oder beendet Erwerbstätigkeit .....	26
Einschulung oder Schulentlassung .....	26
Änderung der Wohnverhältnisse .....	25
Änderung persönlicher Gewohnheiten .....	24
Ärger mit dem Chef .....	23
Änderung der Arbeitsbedingungen .....	20
Wohnungswechsel .....	20
Schulwechsel .....	20
Änderung in der Freizeitgestaltung .....	19
Änderung in der religiösen Betätigung .....	19
Änderung im Bereich Geselligkeit .....	18
Hypothek oder Kredit von weniger als 20.000 DM .....	17
Änderung der Schlafgewohnheiten .....	16
Änderung in der Anzahl von Familientreffen .....	15
Änderung der Ernährungsgewohnheiten .....	15
Urlaub .....	13
Weihnachten .....	12
Kleinere Gesetzesübertretung .....	11

der Kontrolle des Patienten entzogen.

Aber solche Verfahren sind nicht wirklich neu. Bevor die moderne Arzneimittelforschung ihren jetzigen Stand erreicht hatte, machten Ärzte in großem Umfang von *Placebos* Gebrauch, das heißt von harmlosen Zuckerpillen. Sie wurden bei einer ganzen Reihe von Krankheiten verordnet, für die noch keine spezifisch wirksamen Medikamente zur Verfügung standen. Die Patienten berichteten meistens von einer zufriedenstellenden Besserung ihrer Beschwerden.

Der günstige Effekt des Placebos ist weder einem mystischen Glauben an den Arzt noch der Willenskraft des Patienten zuzuschreiben. Vielmehr üben die Patienten ein gewisses Maß an freiwilliger geistiger Kontrolle über ihren Gesundheitszustand aus. Placebos scheinen den Patienten in der positiven Erwartung zu bestärken, daß er schnell gesund werden wird. Dieses Gefühl des Wohlbefindens regt dann den Körper zur Produktion von Hormonen an, die zur Reparatur des von der Krankheit verursachten Schadens führen.

Zwar lassen sich gewisse, durch negatives Denken verursachte körperliche Leiden verhindern oder erheblich bessern, wenn man die richtige geistige Einstellung entwickelt, ein Allheilmittel ist dies jedoch nicht. Ist die Vergebung physischer Sünden erforderlich, kann nur Gott heilen.

Was eine richtige geistige Einstellung betrifft, so zeigt das Buch der Sprüche, daß das, was Ärzte und Wissenschaftler als „positive Geisteshaltung“ bezeichnen, viel dazu beitragen kann, unser Leben zu verlängern und angenehm zu gestalten (siehe Seite 53).

Dies ist jedoch nicht bloß die Meinung eines Philosophen des Altertums. Dr. Hans Selye, Direktor des Instituts für experimentelle Medizin und Chirurgie an der Universität Montreal und Autor einer Reihe von Büchern über Streß, sagt folgendes: „Die berühmtesten unter den auf allen möglichen Gebieten angestrengt arbeitenden Männern und Frauen können in vielen Fällen auf ein langes Leben von siebzig, achtzig oder gar weit über neunzig Jahren zurückblicken . . . Trotz der vielen Jahre ihrer angestrengten Tätigkeit verbrachten sie ein Leben ständigen Vergnügens, da sie sich ja immer mit dem beschäftigten, was sie von Herzen gern taten“ (*Streß-Bewältigung und Lebensgewinn*, Piper-Verlag,



# Die Sprüche und die Psychosomatik

**D**as Buch der Sprüche enthält in diesem Zusammenhang eine ganze Reihe von Aussagen.

„Dünke dich nicht weise zu sein, sondern fürchte den Herrn und weiche vom Bösen. Das wird deinem Leibe heilsam sein und deine Gebeine erquicken“ (3:7-8).

„Ein barmherziger Mann nützt auch sich selber; aber ein herzloser schneidet sich ins eigene Fleisch“ (11:17).

„Wer unvorsichtig herausfährt mit Worten, sticht wie ein Schwert; aber die Zunge der Weisen bringt Heilung“ (12:18).

„Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn“ (12:25).

„Hoffnung, die sich verzögert, ängstet das Herz; wenn aber kommt, was man begehrt, das ist ein Baum des Lebens“ (13:12).

„Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber Eifersucht ist Eiter in den

Gebeinen“ (14:30).

„Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Haß“ (15:17).

„Ein freundliches Antlitz erfreut das Herz; eine gute Botschaft labt das Gebein“ (15:30).

„Freundliche Reden sind Honigseim, trösten die Seele und erfrischen die Gebeine“ (16:24).

„Besser ein trockner Bissen mit Frieden als ein Haus voll Geschlachtetem mit Streit“ (17:1).

„Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (17:22).

„Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut daniederliegt, wer kann's tragen?“ (18:14).

„Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern“ (25:28).

München, S. 137-141).

Wie sehr ähneln die Worte Dr. Selyes doch dem Rat, den uns der Prediger Salomo erteilt: „So geh hin und isß dein Brot mit Freuden, trink deinen Wein mit gutem Mut . . . Laß deine Kleider immer weiß sein und laß deinem Haupte Salbe nicht mangeln. Genieße das Leben mit deinem Weibe, das du lieb hast, solange du das eitle Leben hast . . . denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühest unter der Sonne. Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu . . .“ (Pred. 9:7-10).

Aber nur sehr wenige von uns üben eine Tätigkeit aus, die wir wirklich gern und „mit unserer ganzen Kraft“ tun. Dr. Selye sieht das auch und fährt deshalb fort: „Es stimmt zwar, daß nur wenige Menschen zu dieser Kategorie der schöpferischen Elite gehören, und zugegebenermaßen kann ihr Erfolg, mit dem sie der Herausforderung durch den Streß des Lebens begegneten, nicht als Grundlage für eine allgemeingültige Ethik des Verhaltens dienen. Doch auch wir können lange und glücklich leben, wenn wir auf weit bescheidenerer Ebene angestrengt arbeiten, vorausgesetzt, daß wir uns den richtigen Beruf erwählt haben und darin einigermaßen erfolgreich sind“ (a.a.O., S. 141).

### Gesundheit und Hoffnung

Bibelstellen wie Römer 8:28-31 („Wir wissen aber, daß denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen . . . Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“) zeigen, daß wir uns nicht niedergeschlagen zu fühlen oder krank zu werden brauchen, weil uns die Hoffnung fehlt.

Die Bibel gibt zahlreiche Hinweise, wie man eine gelassene, glückliche, hoffnungsfrohe Geisteshaltung bewahrt. Eine der besten Zusammenfassungen finden wir in Philipper 4:4-8: „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! . . . Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen laßt eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus!“

Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob — darauf seid bedacht!“

# EIN UNTER- SCHÄTZTER ASPEKT DER GESUNDHEIT

**S**IE HABEN ES sicher schon oft genug gehört: Treibe regelmäßig Sport, achte auf deine Ernährung, jogge drei bis vier Kilometer, um schlank und fit zu bleiben — an diese Dinge denkt man einfach sofort, wenn es um das Thema Gesundheit geht.

Aber es gibt noch ein weiteres Element, das zu einer blendenden Gesundheit beiträgt. Dieses lebenswichtige Element ist einfach ausreichend Ruhe und Schlaf.

## Antworten im Schlaf finden

Wie bereits erwähnt wurde, hat Gott der Schöpfer eine Bedienungsanleitung für die gesamte Menschheit geschrieben. Diese „Gebrauchsanweisung“ vermittelt grundsätzliche fehlende Erkenntnisse, die bei richtiger Anwendung zu einem aktiven Leben voller Glück, Wohlstand und Zufriedenheit führen. Außerdem ist dieses Buch auch noch der Welt-Bestseller schlechthin, obwohl viele es noch nie ganz gelesen haben.

Dieses Buch ist die Bibel. Darin vermittelt Gott, Ihr Schöpfer, Erkenntnisse darüber, wie man sich selbst und die Welt um sich herum besser verstehen kann. Schon vor sehr langer Zeit offenbarte er das, was viele Ärzte und Wissenschaftler heute bestätigen.

Jede Nacht werfen sich Millionen von Menschen schlaf-

los im Bett hin und her und scheuchen so sinnlos den dringend benötigten Schlaf davon. Vielleicht haben auch Sie gerade etwas verquollene Augen. Und Sie wissen es selbst, daß, auch wenn Sie heute Nacht keine Schlafprobleme hatten, Sie diese doch sicher schon einmal in irgendeiner Form hatten und wahrscheinlich auch in der nahen Zukunft einmal an leichter Schlaflosigkeit leiden werden.

Warum? Verstehen wir zunächst einmal Ursache und Wirkung dieses Problems des ruhigen Schlafs und damit zusammenhängend des erholteten Aufwachens. „Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß, er habe wenig oder viel gegessen; aber die Fülle läßt den Reichen nicht schlafen“ (Pred. 5:11). Hierin offenbart die Bibel wichtige psychologische und physische Voraussetzungen, die man kennen sollte. Nur wenige wissen, wie sehr ihr Körper und ihr Geist voneinander abhängig sind.

### **Der Schlaf des Managers**

Warum schläft der körperlich arbeitende Mensch besser als der reiche (und oft besorgte) Manager? Wäre nicht logischerweise gerade das Gegenteil richtig, wenn doch Geld allein auch Erfolg sichert?

Die Wahrheit aber ist, daß Männer (und Frauen), die längere Zeit anstrengende, körperliche Arbeit verrichten, ihren Körper und Geist zu einem Ganzen verschmelzen lassen. Normalerweise hegen sie ein gesundes Verständnis darüber, wer und was sie sind und sehen vor allem eine positive und körperliche Leistung in dem, was sie erreichen — ganz egal, ob es sich dabei um leichte oder schwere körperliche Arbeit handelt. So erfreuen sie sich im allgemeinen eines gesunden Schlafes, wenn sie den Abend beschließen.

Auf der anderen Seite fühlt sich ein Manager oder Büroangestellter oft bedrängt, Dinge unter psychischem Druck zu erledigen. Er oder sie sitzt den ganzen langen Tag am Schreibtisch und arbeitet unentwegt Akten durch. Dies geschieht dazu meist noch unter stressigen Bedingungen. Und häufig nimmt er darüber hinaus seine Probleme mit nach Hause. Das Telefon klingelt den ganzen Abend; andauernd muß er an geschäftliche Risiken denken; in seiner Ehe gibt es vielleicht Probleme; die Gewerkschaften treten mit Forderungen an ihn heran — kein Wunder also, daß er Schlafprobleme hat!

Tagsüber hat er nur wenig körperliche Energie aufgewandt — aber jetzt jagen ihm die Probleme vom Tag durch den Kopf und verursachen ein Chaos. Unfähig zu schlafen, schaltet er den Fernseher ein und entzieht sich so der notwendigen Ruhe. „Ich hole es am Wochenende nach“, denkt er sich.

Er ist jetzt in einen Teufelskreis geraten. Dr. Ernest Hartmann erklärt, „daß die geistige Erschöpfung den paradoxen Effekt hat, das Einschlafen zu erschweren“.

Ist Ihnen das auch schon passiert? Es lohnt sicher, einmal darüber nachzudenken. Auch wenn nicht jeder unter chronischen Schlafproblemen leidet, so können doch schlechte Schlafgewohnheiten zu vielen Problemen führen. „Unregelmäßiges Schlafen . . . hat körperliche und vielleicht sogar geistige Konsequenzen, deren Folgen wir einfach nicht kennen“, sagen Gay Gaer Luce und Julius Segal vom amerikanischen Institut für geistige Gesundheit. „Niemand weiß mit Sicherheit, ob wir durch einfachen Schlafverlust wirklich keinerlei neurologische Schäden davontragen.“

Die Forschung bestätigt, daß anhaltender Mangel an Schlaf die Leistungsfähigkeit meßbar beeinträchtigt. Das bedeutet: Wer nicht ausreichend Schlaf und Ruhe bekommt, wird in seiner Urteilsfähigkeit eingeschränkt; seine geistigen Funktionen nehmen ab; sein ethisches Verhalten ändert sich, und schließlich, nach extremem Schlafentzug, treten langsam psychotische Symptome auf.

### **Einschlafen**

Die Bibel offenbart weitere grundsätzliche Prinzipien, wie man zu einem normalen Schlafverhalten gelangen kann. Entgegen vieler Meinungen verurteilt sie nicht etwa Leute, die reich sind oder hohe Ämter bekleiden (3. Joh. 2). Allerdings erfahren wir, daß jeder, der eine Tätigkeit ausübt, die mehr geistige als körperliche Anstrengung erfordert, sich entsprechend dieser geistigen Leistung einen regelmäßigen körperlichen Ausgleich suchen sollte, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen. Geschieht dies nicht, führt es notgedrungenerweise zu einem Zustand, der gerade den gesunden Schlaf verhindert und somit die Leistungsfähigkeit einschränkt — sehr zum Nachteil des Beteiligten.

„Aber“, werden jetzt einige sagen, „ich treibe Sport und kann trotzdem nicht schlafen!“

Hierfür gibt es noch einen tieferen Grund!

Zunächst einmal muß man feststellen, daß gelegentliche, geringfügige Schlaflosigkeit nichts Ungewöhnliches ist. Oft schon kann man Abhilfe schaffen, indem man eine Stunde vor dem Zubettgehen ein Glas Milch trinkt. Milch enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die schläfrig macht.

Manche haben jedoch krankhafte Schlafprobleme wie Narkolepsie (unkontrolliertes Einschlafen) oder das Hyper-Somnie-Schlaf-Apnea-Syndrom (die Unfähigkeit, nachts zu schlafen bei gleichzeitigem unkontrolliertem Einschlafen tagsüber). Der größte Teil der Bevölkerung vertreibt allerdings den Schlaf dadurch, daß er ungelöste Probleme des Tages zu innerer Unruhe führen läßt.

Egal ob es sich hierbei um eingebildete oder reale, große oder kleine Probleme handelt — gerade dann, wenn wir uns genüßlich zu Bett legen wollen, scheinen eben diese Probleme ins Unermeßliche zu wachsen. Das wirkliche Problem beginnt dann, wenn wir uns darüber Gedanken machen, daß wir nicht einschlafen können, weil wir uns zu viele Gedanken über unsere Probleme machen. Dieser Teufelskreis ist völlig unnötig!

Der Schlaf ist ein Spiegel des körperlichen, geistigen, gefühlsmäßigen und geistlichen Zustands eines Menschen. Er gibt Hinweise darauf, was im Leben dieses Menschen passiert. Es ist notwendig, die eigenen Schlafgewohnheiten zu analysieren, denn Wissenschaftler haben entmutigende Erkenntnisse darüber gefunden, daß Schlafverlust psychologische Nebenwirkungen hat.

Die Bibel weist uns den Weg zu friedlichem Schlaf und innerer Ruhe: „Es ist umsonst, daß ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf“ (Ps. 127:2). Diese Aussage ist weder rührselig noch sentimental, sondern vielmehr ein Versprechen von dem Gott, der den Schlaf geschaffen hat. Die Menschen, die Gottes Freunde sind, finden ruhigen Schlaf. Jetzt liegt es an uns, herauszufinden, wie wir Gottes „Freunde“ werden, so daß wir dieses Versprechen auch in Anspruch nehmen können.

Jesus selbst weist uns den Weg dazu: „Wer mich liebt,

der wird mein Wort halten; und mein Vater wird ihn lieben“ (Joh. 14:23). Und was sagte Jesus? „Willst du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote“ (Matth. 19:17).

Keine Frage, es gibt ein unsichtbares geistliches Gesetz, das unser Leben regiert. Wer seinen Tag gemäß diesem Gesetz ausrichtet, wird ein Leben voll von innerem Frieden und angemessenem Wohlstand haben. Inbegriffen ist die Fähigkeit, sich eines gesunden Schlafes zu erfreuen. Wer dieses Gesetz bricht, wird selbst gebrochen! Hierin liegt die tieferliegende grundsätzliche Ursache dafür, daß Millionen jede Nacht davon abgehalten werden, sich eines gesunden Schlafes zu erfreuen. Weitere Hinweise hierfür findet man in den Sprüchen 3:21, 3:24: „Laß sie [die grundsätzlichen Wahrheiten des geistlichen Gesetzes] nicht aus deinen Augen weichen . . . Legst du dich, so wirst du dich nicht fürchten, und liegst du, so wirst du süß schlafen.“

So ist es. Wenn wir die geistlichen Gesetze halten, wird unser Leben friedlicher — wir haben uns auf die wahren Probleme des Lebens eingestellt und können so den alltäglichen Problemen gegenüber ruhiger und gelassener werden. Wenn man sich erst einmal auf den wahren Sinn des Lebens konzentriert, verlieren die gewöhnlichen Schwierigkeiten an Gewicht.

Den Weg zu ruhigem Schlaf gibt es schon seit Tausenden von Jahren — Gott möchte uns das mitteilen, aber sehr viele hören nicht zu: „Er . . . [sagte] zu ihnen . . . ‚Das ist die Ruhe; schaffet Ruhe den Müden, und das ist die Erquickung!‘ Aber sie wollten nicht hören“ (Jes. 28:12).

Sie müssen sich nun entscheiden! Sie können entweder weiterhin frustriert versuchen, Ihre Probleme zu lösen, indem Sie sich dieser Gesetzmäßigkeit widersetzen, oder Sie entscheiden sich für Frieden und Wohlstand. Wenn Sie gerne mehr über dieses Gesetz und darüber, wie man damit umgeht, wissen wollen, schicken wir Ihnen gerne die kostenlose Broschüre *Die Zehn Gebote* zu. Sie werden sicherlich besser schlafen, wenn Sie sie lesen und auch danach leben.

Bedenken Sie, daß der Schlaf ein Drittel Ihres Lebens ausmacht. Wenn Sie Gottes Gesetze halten, sich ausreichend Schlaf gönnen und gesund leben, können Sie den Schlaf voll genießen — ein ganz besonderes Geschenk Gottes.

## POSTANSCHRIFTEN

**Vereinigte Staaten:** Worldwide Church of God, Pasadena, California 91123

**Großbritannien, Europa (außer den aufgeführten Adressen) und der Nahe Osten:** The Plain Truth, P.O. Box 111, Borehamwood, Herts., England WD6 1LU

**Kanada:** Worldwide Church of God, P.O. Box 44, Station A, Vancouver, B.C., Kanada V6C 2M2

**Kanada (französischsprachig):** Le Monde à Venir, B.P. 121, Succ. A, Montreal, P.Q., Kanada H3C 1C5

**Italien:** La Pura Verità, Casella Postale 270, 24100 Bergamo, Italia

**Mexiko:** Institución Ambassador, Apartado Postal 5-595, 06502 Mexiko D.F.

**Südamerika:** Institución Ambassador, Apartado Aéreo 11430, Bogotá 1, D.E., Kolumbien

**Westindien:** Worldwide Church of God, P.O. Box 5578, Fort Lauderdale, Florida 33310-5578

**Frankreich:** Le Monde à Venir, B.P. 64, F-75662 Paris Cédex 14

**Schweiz (französischsprachig):** Le Monde à Venir, Case Postale 10, 91 rue de la Servette, 1211 Genève 7

**Schweiz (deutschsprachig):** Ambassador College, Postfach 975, CH-8034 Zürich

**Deutschland:** Ambassador College, Postfach 1129, W-5300 Bonn 1

**Österreich:** Ambassador College, Postfach 4, A-5027 Salzburg

**Holland und Belgien:** Ambassador College, Postbus 444, NL-3430 AK Nieuwegein, Nederland

**Belgien:** Le Monde à Venir, B.P. 4031, 6000 Charleroi 4

**Dänemark:** Guds Verdensvide Kirke, Box 211, DK-8100 Arhus C

**Norwegen:** Guds Verdensvide Kirke, Box 2513 Solli, N-0203 Oslo 2

**Schweden:** Guds Världsvida Kyrka, Box 5380, S-102 46, Stockholm

**Australien:** Worldwide Church of God, P.O. Box 202, Burleigh Heads, Australien

**Indien:** Worldwide Church of God, P.O. Box 6727, Bombay 400 052, Indien

**Sri Lanka:** Worldwide Church of God, P.O. Box 1824, Colombo, Sri Lanka

**Malaysia:** The Plain Truth, Locked Bag No. 2002, 41990 Klang, Malaysia

**Singapur:** Worldwide Church of God, P.O. Box 111, Farrer Road Post Office, Singapur 9128

**Neuseeland und die Inseln im Pazifik:** Ambassador College, P.O. Box 2709, Auckland 1, New Zealand

**Philippinen:** Worldwide Church of God, P.O. Box 1111, MCPO, 1299 Makati, Metro Manila, Philippinen

**Israel:** Ambassador College, P.O. Box 19111, Jerusalem, Israel

**Südafrika:** Ambassador College, P.O. Box 5644, Kapstadt 8000, Südafrika

**Simbabwe:** Ambassador College, Box UA30, Union Avenue, Harare, Simbabwe

**Nigeria:** Worldwide Church of God, PMB 21006, Ikeja, Lagos State, Nigeria

**Ghana:** Worldwide Church of God, P.O. Box 9617, Kotoka International Airport, Accra, Ghana

**Kenia:** Worldwide Church of God, P.O. Box 47135, Nairobi, Kenia

**Mauritius:** The Plain Truth, P.O. Box 888, Port Louis, Mauritius



