

## **Ein unerbittlicher Gläubiger**

Wenn wir unseren Kredit überziehen, werden bei Zahlungen auch die Zinsen fällig. Rechnungen in die Schublade zu legen, nützt nichts, denn das befreit uns leider nicht vom Zahlen des fälligen Betrages.

Das gleiche gilt für den Bereich der Gesundheit. Die Natur ist ein unerbittlicher Gläubiger – übertreten wir ihre Gesetze, führen wir unnötige Schmerzen, Arbeitsunfähigkeit, Krankheit, Unkosten und vielleicht sogar den Tod herbei.

Es kann sein, dass wir richtige Entscheidungen treffen und doch Probleme haben. Wir leben in einer sündigen Welt und müssen so manches erliden, obwohl wir unschuldig sind. Doch hier reden wir vom Vernachlässigen oder Ignorieren der Naturgesetze – ein Verhalten, das Krankheiten mit sich bringt. Wir reden von der Möglichkeit, sich anders zu entscheiden und damit bessere Chancen zu haben. Wenn heute neue diagnostische Parameter, die für vier Hauptkrankheiten vorgeschlagen werden – Diabetes, hoher Blutdruck, hoher Cholesterinwert und Übergewicht – angenommen würden, müssten 75% der Bevölkerung in den USA als krank betrachtet werden! Als Nation (USA) geben wir über 700 Milliarden \$ für Krankenhauskosten, Ärzte und Medikamente aus. Dies macht 47% vom gesellschaftlichen Gewinn und 11% vom Bruttosozialprodukt aus. Menschlich wie wirtschaftlich gesehen, sind Krankheiten infolge der Lebensweise zu einer nationalen Gesundheitskrise geworden.

### **Die Rechnung kommt bestimmt!**

Seien wir ehrlich! Die moderne Ernährungsweise (junk und fast food) und der heutige Lebensstil holen uns bereits ein. Alle 30 Sekunden wird bei einem Amerikaner Krebs diagnostiziert. Nach Angaben von Dr. Michael McGinnis, einem früheren Beamten für Gesundheit und Dienst am Menschen, werden mehr als 85% aller Krebsfälle durch zwei Faktoren verursacht: Rauchen und Ernährung. Das kostet 104 Milliarden Dollar pro Jahr. Die zweite Hauptursache für Krebstod bei Männern ist der Prostatakrebs, wobei jedes Jahr 165.000 neue Fälle auftreten und 41.800 sterben. Nach Angaben von Forschern an der medizinischen Fakultät der Harvard Universität ist das Risiko für solche Personen am höchsten, die Rindfleisch, Schweinefleisch, verarbeitetes Fleisch, Schinken, Speck und heiße Würstchen konsumieren.

Die gute Nachricht ist, dass das Risiko für bestimmte Krebsarten deutlich reduziert werden kann, wenn einfache Veränderungen in der Lebensweise vorgenommen werden. Abstinenz vom Rauchen reduziert den Lungenkrebs drastisch. Durch eine Ernährung, die viel frisches Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen enthält, wird das Risiko mehrerer Krebserkrankungen im Magen-Darm-Bereich gesenkt: Dickdarm-, Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Das Meiden von Rindfleisch reduziert das Risiko von Dickdarmkrebs und das Meiden von Alkohol reduziert das Risiko von Brustkrebs.

### **Den Preis samt Zinsen haben wir zu bezahlen!**

Krebs ist nicht die einzige Erkrankung, die auf die Lebensweise zurückzuführen ist und ihren Tribut fordert. Herzkrankheiten verursachen 50% der Todes-

fälle in den USA. Alle 25 Sekunden erleidet jemand einen Herzinfarkt und alle 45 Sekunden stirbt jemand an einer Herzkrankheit.

Nach Aussage von Dr. Scott Grundy, der Herzkrankheiten an der Universität von Texas erforscht, wird der größte Teil dieser Erkrankungen durch eine zu fettthaltige Ernährung verursacht, besonders durch gesättigte, tierische Fette, Transfettsäuren und Cholesterin.

Während die Genetik sozusagen das geladene Gewehr für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes darstellt, erweist sich die Lebensweise als das Instrument, das den Abzug betätigt. Viel Bewegung, gute Entscheidungen, weniger Stress und eine gesunde, pflanzliche Kost können einen großen Teil der Herzerkrankungen abwehren.

### **Ein Blick auf die Fakten**

Alle 50 Sekunden wird ein neuer Fall von Diabetes festgestellt. Die Erkrankungen an Diabetes kosten die Amerikaner jedes Jahr 100 Milliarden \$. Die Sterberate aufgrund von Diabetes hat seit 1980 um 30% zugenommen. Schätzungsweise sind weltweit 135 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, 16 Millionen davon sind Amerikaner. Andere Krankheiten, die durch die Lebensweise verursacht werden, sind Schlaganfall, Osteoporose, Arthritis und zahlreiche Formen von Altersschwäche. Durch Krankheiten, die mit einer falschen Lebensweise in Zusammenhang gebracht werden müssen, wie bereits beschrieben, sterben jedes Jahr mehr Menschen als durch Mord, Selbstmord, Autounfall und Kriegswirren zusammengenommen.

### **Fit durch Pflanzen**

Die gute Nachricht ist, dass es durch eine einfache Ernährung und Veränderungen der Lebensweise zu Erneuerungen, zum Nachlassen der Symptome und sogar zur Rückgewinnung der Gesundheit in einigen Fällen kommen kann. Jeder Schritt nach vorn zu einem gesunden Lebensstil bringt ungeahnte Vorteile mit sich. Gott hat einiges für uns vorgesehen, was uns hilft. Seine „Pillen“ sind weder teuer noch unangenehm im Geschmack. Gemeint ist die „Kost des Meisters“ und ihre Vorteile sind gar nicht hoch genug einzuschätzen!

Heute ist die wissenschaftliche Literatur voll von aufregenden Entdeckungen über den Segen einer Ernährung, die auf Pflanzen aufgebaut ist, wie Vollkorn, Gemüse, Bohnen, Früchte und Nüsse.

Nach Dr. John Potter, Direktor der Universität von Minnesota, die Forschungen im Bereich der Verhinderung von Krebs betreibt, enthalten pflanzliche Nahrungsmittel „wichtige pflanzliche Chemikalien“, die nicht nur Krebs verhindern, sondern ihn auch bekämpfen können.

### **Kämpfe mit pflanzlichen Mitteln!**

Folgendes wurde festgestellt: Ein hoher Anteil von Pflanzen in der Nahrung senkt das Risiko von Brustkrebs; Möhren und blattreiches grünes Gemüse senken die Lungenkrebsrate, und für den Dickdarmkrebs sind Kreuzblütler (Brokkoli, Weißkraut, Blumenkohl) hilfreich.

Um Krebserkrankungen des Kehlkopfes, des Rachens, des Mundes und der Speiseröhre zu verhindern, ist übereinstimmend der Genuss von Obst als

wesentlich festgestellt worden. Zur Vermeidung von Magenkrebs sind Blattsalat und Zwiebeln zu empfehlen. Gelbe, orangefarbene und rote Gemüsesorten, die in hohem Maße Carotenoide enthalten, haben sich bei der Bekämpfung von Krebs in Mund, Rachen, Lunge, Magen und Blase als hilfreich erwiesen.

Es ist nicht nötig, sich lange Listen einzuprägen. Genießen wir ganz einfach diese Gaben jeden Tag, leicht gedämpft oder roh in einer guten Vielfalt!

### **Nutzen wir, was uns gut tut!**

Nicht nur der Krebs, sondern alle Degenerationskrankheiten (wie jene, von denen die Rede war) werden durch eine pflanzliche Kost drastisch reduziert. In einer vom amerikanischen Ernährungsverband herausgegebenen Studie wird auf die Umkehrung von selbst schwerwiegenden Erkrankungen der Koronararterien ohne die Verwendung von Lipid senkenden Medikamenten aufmerksam gemacht, und zwar dadurch, dass eine Kombination von vegetarischer Kost, Stressbewältigung und Bewegung angewendet wurde.

Mahlzeiten mit viel Gemüse, abgerundet durch gedämpfte Kartoffeln, Naturreis, Bohnen oder Vollkornnudeln, füllen den Magen und sättigen gut, enthalten wenig Fett und weisen ein ausgewogenes Maß an Eiweiß auf.

### **Schone Geldbeutel, Gesundheit und Leben!**

Wenn es eine Krankheit zu bekämpfen gilt, dann nimm Zuflucht zur Kraft der Pflanze! Die Gemüseabteilung mit den frischen Früchten und Gemüsesorten ist Gottes „Apotheke“ für unser Gehirn und unseren Leib. Jesus kam, um uns das Leben in seiner Fülle zu geben. „Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen.“ Joh. 10.11.

Die ursprünglich von Gott vorgesehene pflanzliche Kost ist immer noch die beste. 1. Mose 1,29. Die Wissenschaft liefert die Beweise und der gesunde Menschenverstand bestätigt, dass es so ist.