

# Gesundheit wieder erlangt

**M**it meiner Frau Liliane, einer diplomierten Krankenschwester, wirkten wir von 1968 bis 1974 als Missionare in Koza, Nordkamerun. Liliane arbeitete dort drei Jahre im adventistischen Missionskrankenhaus. 1971 wurden wir auf die erste adventistische Missionsstation, die in Kamerun gegründet worden war, nach Dogba gerufen, da die Missionarsfamilie Cools aus Belgien nach Europa zurückkehrte. Meine Frau war verantwortlich für die medizinische Arbeit im Dispensaire (kleine Krankenstation). Meine Aufgaben waren die Leitung der Bibelschule und Hilfe und Aufsicht über 40 kleine Missionsstationen und die Hauptstationen in Dogba und Koza in Nordkamerun.

Diese Arbeit war für uns beide eine große Herausforderung, der wir uns mit großer Begeisterung hingaben. Wir erlebten immer wieder Gottes Nähe und Hilfe auch in schwierigsten Situationen. In diesen Jahren wurden auch unsere zwei ersten Kinder geboren.

Eine angekündigte neue Missionarsfamilie hatte leider im letzten Moment abgesagt und so blieben wir lange Zeit allein für die vielen Aufgaben: Unterricht an der Bibelschule, Buchhaltung und Lohnverrechnung für alle afrikanischen Prediger und Lehrer sowie Kapellenbauten, Schulhausbauten, Unterricht im Gymnasium, Weiterbildung der afrikanischen Mitarbeiter, Buschreisen und Gottesdienste in den verschiedenen Buschkapellen etc. Dazu kam noch eine Lungenentzündungs-Epidemie und eine Meningitis-Epidemie (Hirnhautentzündung), bei der Hunderte Afrikaner starben. Meine Frau war nahezu Tag und Nacht im Einsatz. Wir bauten zusätzliche behelfsmäßige Stroh-Unterkünfte, unter denen die vielen Kranken liegen konnten und Infusionen erhielten. Wir selbst gönnten uns kaum Ruhephasen. Die Folge waren große gesundheitliche Probleme!

Wegen des geschwächten Körpers bekamen wir, trotz der täglichen Einnahme von Anti-Malariamitteln immer öfter Malaria mit hohem Fieber und starken Gelenkschmerzen und anderen Auswirkungen.

1974 kehrten wir nach sechs Jahren aus der Mission in Kamerun nach Österreich zurück. Die Arzt diagnose für

mich lautete: Schwerer Leberschaden, große Herz- und Kreislaufprobleme, sehr niedriger Blutdruck, Zwölffingerdarmgeschwür, Bauchspeicheldrüsen-Entzündung, Krampfadern in den Waden und schwer geschädigte Darmflora, wahrscheinlich wegen der Nebenwirkungen der Antimalariamittel.

### Tagesplan von Dr. McFarland

#### zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit

##### Morgens

Hingabe an Gott (Stille Zeit). 1-2 Gläser Wasser trinken. Morgensport (20-30 Minuten laufen oder schnell gehen). Kaltwasser Abreibungen: Rauen Waschlappen mit kaltem Wasser anfeuchten und Arme, Beine und Körper so lange reiben, bis die Haut gut durchblutet ist. Vollwertfrühstück (inklusive Obst und Nüssen)

##### Vormittags

3-4 Gläser Wasser trinken. Keine Zwischenmahlzeiten! Der Magen benötigt einige Stunden Ruhe bis zur nächsten Mahlzeit. Etwa 30 Minuten vor dem Essen nichts mehr trinken.

##### Mittags

Vegetarisches Vollwert-Mittagessen mit viel Salat und Gemüse. Danach, wenn möglich, etwa 10-20 Minuten gehen. Vorhandenen Sonnenschein nützen, da er Bakterien tötet und Vitamin D für den Knochenaufbau bildet.

##### Nachmittags

3-4 Gläser Wasser trinken

##### Abends

Wenn nötig, leichtes Abendessen. Etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Den Tag mit Gott – durch Andacht und Gebet – ausklingen lassen. Der Vormitternachtsschlaf ist sehr wertvoll. Sieben bis neuen Stunden Schlaf regenerieren den Körper.

Meine Frau – damals 31 Jahre alt – litt unter chronischer Migräne und schwerer Gelenks-Arthrose (Abnutzung und Verformung der Gelenke). Sie hatte große Hüft- und Kniegelenkschmerzen und hatte zeitweise Mühe, eine Treppe zu begehen. Nach Sicht der Röntgenbilder um 1975 war die Diagnose der Ärzte: unheilbar fortschreitende Gelenksarthrose, mit Endstation Rollstuhl.

Das war für uns ein schwerer Schock. Wir suchten nach Hilfe, wenn möglich ohne Chemie! Meine Frau las Gesundheitsbücher von Bircher-Benner, Brecht, Schnitzer, Waerland und alle adventistische Literatur zum Thema. Wir studierten auch die Bücher von E. G. White: *In den Fußspuren des großen Arztes (Der Weg zur Gesundheit), Bewusst essen – Bewusst leben, Ausgewählte Botschaften, Zeugnisse an die Gemeinde* und andere mehr und waren erstaunt und bewegt, welch einen reichen Schatz uns Gott hier gegeben hat! Immer mehr wurde uns bewusst, wie viele Naturgesetze Gottes wir übertreten hatten, dass wir zu solchen „Leiden“ kamen.

Die Schmerzen meiner Frau wurden von Jahr zu Jahr stärker. Sehr schlimm war es um 1979. Im Sommer dieses Jahres nahm ich an einer fünfwöchigen Ausbildung mit dem Arzt Dr. McFarland (USA) am Seminar Collonges teil. Der Vortragende ist der Begründer des 5-Tage-Planes zur Raucherentwöhnung. Die Fortbildung war für meine Gesundheit und mein Glaubensleben eine sehr bedeutungsvolle Erfahrung. Wir studierten allgemeine Prinzipien, biblische Weisungen und Aussagen des Geistes der Weissagung zum Thema Gesundheit. Es war das Beste, das ich jemals über diese Thematik hörte. Dr. McFarland gab uns einen Tagesplan zur Gesundheit, der in erheblichem Maß zur Wiedererlangung unserer Gesundheit beigetragen hat.

Nach unserer Rückkehr aus Afrika hatten wir uns mit Gesundheitsliteratur und Ärzten beschäftigt. Nach dem Seminar mit McFarland entschieden wir uns, das Gehörte und Gelesene in die Tat umzusetzen. Nun wollten wir einen gesunden Lebensstil nach den göttlichen Ratschlägen praktizieren. Bekannt ist er unter dem Namen „Die acht Ärzte“ oder das „New Start Konzept“.

Aufgrund unserer schlechten Verfassung ließen wir das Fleisch weg und entschieden uns für eine vegetarische Vollwerternährung. Wir kauften eine Getreidemühle, um eigenes Vollkornbrot backen zu können. Wir verbannten Schokolade und Hartkäse, reduzierten den Zuckerverbrauch drastisch und aßen vermehrt Obst, Salate, Gemüse, Hirse und alle Arten von Vollkorngetreide und Vollkorn Teigwaren. Vor je-

der Mahlzeit trank ich ein kleines Glas roten Rübensaft gegen den niederen Blutdruck, statt der vom Arzt verschriebenen Blutdruckmittel und dem Bohnenkaffee! Zusätzlich nahm ich Stago ein, ein pflanzliches Mittel aus der Schweiz besonders für die Leber. Wegen meiner Magen-Darmbeschwerden schluckte ich Wobenzym-Kapseln und kaute Kalmuswurzel. Täglich tranken wir zwei bis drei Liter Wasser und machten viel Bewegung (schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen, Wandern etc.). Kaltwasser-Abreibungen des ganzen Körpers mit einem rauhen Waschlappen regten den Kreislauf an. Genügend Schlaf, frische Luft, Sonne und Stille Zeit mit Gott jeden Tag (Gottvertrauen!) ergänzten das Programm.

Was ereignete sich durch die Lebensstil-Veränderung? Nach etwa vier Jahren war ich wieder gesund. Das geschah ohne Chemie und Schmerzmittel. Die Migräne und Verdauungsprobleme meiner Frau verschwanden allmählich und nach etwa fünf Jahren war sie bezüglich ihrer Gelenke nahezu beschwerdefrei. Röntgenbilder von 1988 zeigen, dass bei meiner Frau sogar wieder Knorpel aufgebaut wurden. Das löste bei unserem Arzt große Verwunderung aus.

Unsere Erfahrungen haben uns motiviert, Gottes wunderbares Gesundheitsprogramm den Menschen durch Seminare zu vermitteln. Ich hatte meine Ausbildung bei Dr. McFarland gemacht, meine Frau absolvierte Ausbildungskurse im DVG. Schw. Hatzinger aus der Adventhausgemeinde Wien, Sr. Schw. Anni Krumpschmid, eine Diätköchin, und meine Frau waren die ersten, die vegetarische Vollwertkurse im Rahmen der Adventgemeinde in Österreich durchführten.

Vor etlichen Jahren wechselte ich von den Kaltwasserabreibungen zu Wechselduschen (Heiß- und Kaltwasser-Duschen). Als Nebenerscheinung dieses gesunden Lebensstils hatte ich seit 1975 keine Grippe mehr!

Wir sind Gott sehr dankbar für seine Heilung durch seine Gesundheitsprinzipien. Er lädt uns ein, alles zu tun, was zum Besten unserer Gesundheit dient! Jesus sagt: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben im Überfluss haben!“ Johannes 10,10

*Von Franz Krakolinig, pensionierter Prediger aus Kärnten/Österreich. Er unterrichtet in TGM.*

*Anmerkung d. Redaktion: Das Praktizieren dieser Ratschläge darf im Krankheitsfall einen Arztbesuch und eine gezielte Behandlung nicht ersetzen.*

# „Eine linde Antwort stillt den Zorn“

Als Jesus sagte, wir sollten unseren Feinden „siebzigmal siebenmal“ vergeben, predigte er auch vernünftige Geschäftsgrundsätze. Während ich – Dale Carnegie – dies schreibe, liegt vor mir ein Brief von Georg Rona aus Uppsala, Schweden, Fradegatan 24. Nachdem Georg Rona jahrelang als Rechtsanwalt in Wien tätig gewesen war, musste er im Zweiten Weltkrieg nach Schweden fliehen. Er hatte kein Geld, und Arbeit bitter nötig. Da er verschiedene Sprachen beherrschte, hoffte er, bei irgendeiner



Export- oder Importfirma eine Stellung als Korrespondent zu erhalten. Die meisten Firmen antworteten auf sein Anerbieten, dass sie während des Krieges keinen solchen Posten zu vergeben hätten, jedoch seinen Namen vormerken wollten – wie das so üblich ist. Ein Geschäftsinhaber jedoch schrieb Georg Rona folgendes: „Was Sie sich in Bezug auf mein Geschäft ausgedacht haben, stimmt nicht. Ich brauche keinen Korrespondenten. Allein wenn ich einen bräuchte, würde ich keinesfalls Sie engagieren, denn Sie können ja noch nicht einmal gutes Schwedisch schreiben. Ihr Brief strotzt von Fehlern.“ Als Georg Rona dieses Schreiben las, packte ihn die Wut. Was

wollte dieser Schwede damit sagen, dass er ihm ein schlechtes Schwedisch vorwarf? Sein eigener Brief war ja voller Fehler! Also setzte Rona einen Antwortbrief auf, in dem er dem Mann ganz gehörig Bescheid sagte. Dann beruhigte er sich plötzlich und dachte nach: „Jetzt warte mal. Woher weiß ich denn, dass der Mann nicht recht hat? Ich habe zwar Schwedisch gelernt, aber meine Muttersprache ist es nicht, also mache ich vielleicht wirklich Fehler, über die ich mir keine Rechenschaft gebe. Wenn das so ist, so muss ich sicher gründlichere Sprachstudien betreiben, wenn ich je eine Stellung erlangen will. Der Mann hat mir vielleicht einen Dienst erwiesen, wenn es auch nicht in seiner Absicht lag. Dass er sich so unliebenswürdig ausgedrückt hat, ändert ja nichts daran, dass ich ihm Dank schulde. Daher werde ich ihm nun schreiben und ihm dafür *danken*, was er getan hat.“

So zerriss Georg Rona also den vernichtenden Brief, den er zuerst geschrieben hatte und ersetzte ihn durch einen neuen, in welchem er sagte: „Es war sehr liebenswürdig von Ihnen, sich die Mühe zu machen, mir zu schreiben, zumal Sie ja keinen Korrespondenten brauchen. Es tut mir Leid, dass ich mich in Bezug auf ihre Firma irrte; ich schrieb Ihnen, nachdem ich Erkundigungen eingezogen und erfahren hatte, dass Ihr Haus führende in der Branche ist. Dass ich in meinem Schreiben grammatische Fehler gemacht hatte, wusste ich nicht. Ich bedaure es sehr und schäme mich darüber. Ich werde mich von nun an mit größerem Fleiß dem Studium Ihrer Sprache widmen und meine Fehler zu verbessern suchen. Ich möchte Ihnen bestens dafür danken, dass Sie mir geholfen haben, den Weg zum Bessermachen einzuschlagen.“ Nach wenigen Tagen erhielt Rona einen zweiten Brief des Schweden, worin dieser ihn aufforderte, zu ihm zu kommen. Rona ging hin – und bekam eine Anstellung. Auf diese Weise fand Georg Rona heraus, dass „eine linde Antwort den Zorn stillt.“ (Sprüche 15, 1)

*Von Dale Carnegie in „Sorge dich nicht – lebe“, Seite 121, Alfred Scherz Verlag*