

## Bewährte Gesundheitstipps

### Ratschläge aus der Bibel

Im Rahmen unserer Gesundheitsreihe ist meine Aufgabe bewährte Gesundheitsratschläge der Bibel vorzustellen und dies mit einem persönlichen Zeugnis zu verbinden. Dabei wünsche ich jedem einen praktischen Gewinn.

#### Gottes Wunsch

*„Lieber Freund, ich bete, dass es dir in jeder Hinsicht gut geht, und dass dein Körper so gesund ist, wie ich es von deiner Seele weiß“* 3. Joh. 2  
NLB

Das ist nicht nur der Wunsch des Apostels Johannes für seinen Freund, sondern das ist gleichzeitig der direkte Wunsch Gottes für Dich und für mich. Gott wünscht uns ein erfülltes, reiches Leben. Jesus sagte: *„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“* Joh.10,10

#### BIBEL UND GESUNDHEIT

Ist die Bibel eine zuverlässige Quelle für Gesundheitsfragen? Die Bibel hat schon längst ihre Kompetenz und Zuverlässigkeit auf diesem Gebiet erwiesen.

#### 14. Jahrhundert Pest

Wie wurde man im **14. Jahrhundert der Pest Herr?** Sobald sich die europäischen Völker an die biblischen Quarantänehinweise hielten, wurden sie der Pest Herr.

#### 18. Jahrhundert: Epidemien

Wie wurde man im **18. Jahrhundert mit den tödlichen Epidemien fertig, wie Ruhr, Cholera, Typhus?** Indem man einen Hinweis der Bibel anwandte aus 5.Mose 23, 13.14:

#### 19. Jahrhundert:

#### Biblische Hygiene in der Universitätsklinik

Auf den Entbindungsstationen der Unikliniken in Wien verstarb um 1840 jede 6. Frau. Als der junge **Arzt Dr. Semmelweis 1847** die Leitung einer dieser Stationen übernahm, bemerkte er, dass gerade die Frauen starben, die von den Ärzten nach der Leichenschau untersucht worden sind. Die Ärzte wuschen sich damals nicht die Hände. Dr. Semmelweis ordnete das Händewaschen nach der Leichenschau und später noch nach jeder Patientin an. Ergebnis: Es trat eine 14 fache Verbesserung ein. Nur noch jede 84. Patientin starb. Was löste das bei den Vorgesetzten und Kollegen aus?

Die Professoren und Ärzte liefen Sturm gegen das „unsinnige“ Händewaschen. Der Vertrag von Dr. Semmelweis wurde nicht verlängert und die Waschbecken wieder herausgerissen.

Zwei Dinge sind hier zu beachten:

1. Vor über 3.000 Jahren hat Mose bereits in der Bibel genaue Anweisungen über eine sichere Methode des Händewaschens gegeben. (Dies ist vermerkt in 3. Mose 11, 31-40 und in 3. Mose Kap. 15 **„mit frischem Wasser abwaschen“**). Daher war dieses Problem bei den Juden nicht vorhanden. Die Gesundheitstipps der Bibel sind bewährt.

2. Die Vorurteile kamen von hochintelligenten Leuten. Vorurteile sind eine Großmacht. Sie sind stark vorhanden im Bereich des Glaubens und auch der Gesundheit. Frage dich selbst: Wie steht es mit mir? Hast Du Vorurteile oder bist Du offen andere Erkenntnisse zu prüfen?

#### Gesundheitsförderung

Das Hauptanliegen der Bibel im Gesundheitsbereich ist es unsere Gesundheit zu fördern und uns vor Erkrankung zu bewahren, damit wir das Leben in Fülle in der Praxis erleben und Gott und dem Nächsten dienen können.

Die Bewahrung vor Krankheiten hat heute insbesondere zu tun mit der Bewahrung vor Herzgefäßkrankheiten, Schlaganfällen, Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose und Krebs.

## **GESUNDHEIT UND DIE SIEBENTEN-TAGS ADVENTISTEN?**

Diese Kirche, die sich in ihrem Glauben und Leben ausschließlich auf die Bibel verlässt, ist seit 150 Jahren aktiv tätig für die Förderung der ganzheitlichen Gesundheit, also geistlich, körperlich und emotional und das bedeutet auch für die Vermeidung von Krankheiten. Außerdem sind wir stark engagiert für die Heilung von Kranken.

### **Großuntersuchung**

Da wir Siebenten-Tags Adventisten in allen Ländern der Welt älter werden als der Durchschnitt der Bevölkerung, gibt es schon fast 150 wissenschaftliche Studien über unsere Gesundheit. Ein Beispiel: Eine Großuntersuchung in Kalifornien über zehn Jahre ermittelte die Todesursachen von 57.000 Siebenten-Tags Adventisten und 57.000 Vergleichspersonen, die dasselbe Geschlecht, Wohnort und Beruf hatten. Die Adventisten hatten weniger:

64% Herzkrankheiten

51 % Krebs

75 % Erkrankungen der Atmungsorgane

46 % weniger Schlaganfälle.

Und weil sie weniger Krankheiten hatten wie die anderen 57.000 Vergleichspersonen, wurden sie auch 5-6 Jahre älter.

Die Gesundheitstipps der Bibel bewähren sich.

### **Gründe für bessere Ergebnisse**

Was sind die Hauptgründe für die besseren Ergebnisse? Kurz gesagt: Gottvertrauen und Lebensstil. Es ist das Zusammenwirken des biblisch/christlichen Glaubens mit einem natürlichen Lebensstil. Ich verstehe unter diesem Glauben nur den Glauben, der sich voll an das Wort Gottes hält.

Bei den Hauptgründen für das Zusammenwirken von Glaube und Gesundheit geht es um:

**Erstens: Eine persönliche Beziehung zu Jesus Christus.** Über diesen Bereich sagte Prof. Jores auf einem Internistenkongress in Wiesbaden, dass sich in der Tat **50% aller Krankheiten vermeiden lassen, wenn der Mensch von der Botschaft des Heils wirklich erfasst ist im Sinne der Bekehrung.** <sup>1</sup>

Andere sagen, bis zu 90%: „Neun Zehntel aller Krankheiten unter denen der Mensch leidet, haben ihre Ursache im seelischen Bereich.“ <sup>2</sup>

Eine weitere Hauptrolle in unserem Leben als Siebenten-Tags Adventisten hat der Sabbat. Wir haben jeden Samstag einen Tag schöpferische Pause an dem wir unsere Beziehung zu Gott und unseren Lieben pflegen. Der Gottesdienst und das Weglassen weltlicher Einflüsse (Fernsehen, Zeitschriften, Zeitungen) am Sabbat ist für unsere Erholung und Erhaltung der Gesundheit wesentlich. Und es wird im Moment noch bedeutender für die Erhaltung der psychischen Gesundheit.

**Zweitens: Beachtung der biblischen Erkenntnisse für den Lebensstil.**

Dass alle Siebenten-Tags-Adventisten gesünder sind und länger leben als die Durchschnittsbevölkerung ist außer den vorher genannten Glaubensgründen zurückzuführen auf das Meiden

- der Fleischspeisen, die in der Bibel als unrein bezeichnet werden, z.B. Schweinefleisch und Wurstwaren in denen Schweinefleisch oder -fett enthalten ist.
- auf das Meiden von Genussgiften wie Bohnenkaffee, schwarzen Tee, sowie auf die
- Enthaltung von Alkohol und Tabak.

Auch diese Gesundheitstipps bewähren sich.

### **Geänderte Verhältnisse**

In den letzten 150 Jahren, also im industriellen Zeitalter und im jetzigen Informationszeitalter, hat sich der Lebensstil stark verändert. Da diese Situation über Jahrtausende nicht vorhanden, also unbekannt war; war es für Gott nicht nötig darüber in der Bibel etwas Vorbeugendes mitzuteilen.

<sup>1</sup> Prof. Arthur Jores war ein deutscher Mediziner und Mitbegründer der wissenschaftlichen Psychosomatik; ab 1950 Rektor der Universität Hamburg. Quelle des Zitats leider verlegt.

<sup>2</sup> E. G. White, Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, (Hamburg, 1956), Seite 162

## Gottes Lösung für moderne Probleme

Wie hat Gott dieses Problem für unsere Zeit gelöst? Unsere Zeit fällt zusammen mit der Zeit, die in der Bibel als Endzeit bezeichnet wird, d.h. also mit der Zeit vor der Wiederkunft Christi. Für besondere Zeiten sagt Gottes Wort in Amos 3,7 GNB:

„Der Herr, der mächtige Gott, tut nichts, ohne dass er es zuvor seine Diener, die Propheten, wissen lässt.“

Für besondere Zeiten gibt Gott also besondere Informationen. So hat Gott uns dankenswerter Weise in der Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten durch die Prophetengabe wichtige Erkenntnisse auch im Bereich der Gesundheit und Ernährung geschenkt.

Die prophetische begabte Frau hieß Ellen White. Sie lebte bis 1915. Über ihre Arbeit auf dem Ernährungsgebiet sagte ein Nichtadventist, der Professor für Ernährungswissenschaften Dr. Clive M. McCay von der Cornell-Universität etwa 1970:

„Trotz des Umstandes, dass die Werke von Frau White lange vor dem Kommen der modernen Ernährungswissenschaft geschrieben worden sind, **gibt es heute noch keinen besseren allumfassenden Führer.**“<sup>3</sup>

Es gibt auch heute keinen besseren allumfassenden Führer, denn diese Ratschläge kamen von Gott.

Durch die Beachtung dieser Gesundheitstipps waren und sind wir auf dem neuesten Stand und der Wissenschaft Jahrzehnte voraus.

### Von Adventisten lernen

Vom 7.-12. Juli 2014 fand in Genf mit 1.150 Teilnehmern aus den Bereichen Medizin und Gesundheit die von unserer Kirche unter Mitwirkung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorbereitete 2. Intern. Konferenz für Gesundheit und Lebensstil statt.

Prof. Dr. Hennis, einer der Direktoren der WHO, hielt die Eröffnungsansprache. Darüber berichtete Gabriele Pietruska: „

„Adventisten und Gesundheit‘ ist inzwischen ein Thema, das die Aufmerksamkeit der ganzen Welt auf sich zieht. In seinem Eröffnungsvortrag ... richtete Prof. Hennis einen dringenden Appell an die Adventisten, Ihre Expertise in Sachen „gesunder Lebensstil“ mit dem Rest der Welt zu teilen. Denn so Hennis, der Gesundheitszustand der

Weltbevölkerung verschlechterte sich dramatisch, insbesondere in den unteren und mittleren Einkommensschichten. Die nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes, Fettsucht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hätten inzwischen auf allen Ebenen epidemische Ausmaße angenommen.“<sup>4</sup>

E.G.White sagte 1901: „Weltliche Ärzte können sich das rasche Zunehmen von Krankheiten unter den Menschen nicht erklären. Aber wir wissen, dass viele dieser Leiden durch den Genuss von ... Fleisch verursacht werden.“<sup>5</sup>

Heute haben das viele Mediziner und Verbraucher erkannt. Es soll jetzt in Deutschland an die 10 Millionen Vegetarier geben. Der Trend ist stark steigend besonders unter der jungen Generation.

### Zusammenhang von Glaube und Gesundheit

Die besseren Ergebnisse in unserem Leben und die hervorragenden Ergebnisse z. B. in den adv. Gesundheitscentren sind zurückzuführen auf die Stärkung der persönlichen Gottesbeziehung in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil.

Die Verbindung Glaube und Gesundheit das ist die Botschaft, die die Welt dringend braucht. Sie kann nur getragen werden von Jüngern Jesu, die sich ihm täglich weihen mit allem, was sie sind und haben, die täglich im Glauben den Heiligen Geist erbitten und empfangen, und selbst nach den Ratschlägen der Gesundheitsreform leben.

### Der Leiter von Newstart Global:

Einer unserer hervorragenden adv. Gesundheitsexperten sagt:

„Die wirkliche Not unserer Zeit ist nicht ein Mangel an Gesundheitserziehung – wir haben ausgezeichnete Information. **Was nötig ist, ist Gesundheitsinformation in Verbindung mit der Kraft, dies in die Praxis umzusetzen:** Es geht um die Kraft zur Veränderung.“<sup>6</sup>

Es geht hier um die Kraft des Evangeliums. Der Apostel Paulus sagt in Röm. 1, 16:

„Ich schäme mich des Evangeliums von Christus nicht; denn **es ist eine Kraft Gottes...**“

Im Griechischen steht dort für Kraft das Wort dynamis. Wir kennen es aus Dynamo, Dynamit. Das Evangelium bringt Gottes Kraft in unser Le-

<sup>4</sup> Aus BWgung 6/2014 „Von Adventisten lernen“, Seite 7-11

<sup>5</sup> E.G.White, Bewusst essen – Bewusst leben, Nr. 669

<sup>6</sup> Don Mackintosh, Director Newstart Global, Weimar CA, zitiert in Dave Fiedler, D'Sozo, Remnant Publications

<sup>3</sup> Eine Ernährungsautorität spricht über E.G.White, (Advent-Verlag, Zürich, ohne Datum) vermutlich um 1970-75

ben. Diese Kraft ist noch genauer gesagt, die Kraft des Heiligen Geistes.

Daher möchte ich an dieser Stelle ein Wort sagen, dass wir uns einprägen sollten in Verbindung mit Eph.5,18:

**„Der Herr selbst hat das Gebot gegeben:“<sup>7</sup>  
Lasst euch beständig und immer wieder neu mit Geist füllen.<sup>8</sup>**

Jemand, der vom Heiligen Geist erfüllt ist, kann und wird die notwendige Disziplin mit Freude durchführen können. Wer nicht vom Heiligen Geist erfüllt ist, wird sich schwerer tun und dadurch Nachteile erleiden.

Noch ein Beispiel für die Verbindung zwischen gesundheitlichem Wissen und der Kraft zur Veränderung. Jeder von uns kennt Raucher, die wissen, dass Rauchen schädlich ist; sie würden auch gerne aufhören, wenn sie die Kraft dazu hätten. (Beispiel der Befreiung durch Gottes Hilfe: Andreasbrief Nr.5 Sieg über Tabak und Alkohol)

### Lebensstil

Nun einige Gedanken zum Lebensstil: Folgende Gesundheitselemente fassen wir heute als Adventisten zusammen in dem Wort Newstart / Neustart, oder auch Wertvoll:

**„Reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, die Anwendung von Wasser, Vertrauen in die göttliche Kraft – dies sind die wahren Heilmittel. – Ein jeder sollte die Heilkräfte der Natur kennen und wissen, wie sie anzuwenden sind.“**

Was ist unter diesen acht Gesichtspunkten der entscheidende? Dies ist das Gottvertrauen. Durch dieses erhalten wir die Motivation und die Kraft Lebensstilveränderungen mit Freude durchzuführen. Außerdem ist die Kraft Gottes – der Heilige Geist - für uns entscheidend um mit Freude in einem disziplinierten Leben zu leben und zu wachsen.

### Newstart-Häuser: Orte der Gesundheit

Weltweit entstehen immer mehr von Adventisten ins Leben gerufene Gesundheitscenter, die das Newstart Programm anbieten. Das Neustart Programm ist ein intensives, individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zur Optimierung des Lebensstils und dauert 11 Tage. Das nächste für uns hier ist in Kärnten. (Die Adressen aller Häuser sind im Missionsbrief). – Ich mache jedes Jahr eine solche Newstartkur. Diese Kuren haben den Vorteil, dass auch Unterricht erteilt wird, wie man die entsprechenden Maßnahmen zuhause umsetzen kann. –

[Ein kleiner Hinweis: Prospekt Newstartcenter, Mini-Broschüre „Du bist wertvoll! Acht Schlüssel für ihre Gesundheit“<sup>9</sup> Und unter den Büchern ist sehr gut und preisgünstig: „Natürlich gesund“<sup>10</sup>]

### EIN BEDEUTENDER BEREICH: ERNÄHRUNG

Unser Körper wird aufgebaut von dem, was wir essen. Unser großer Gott hat auch für diesen Bereich bestens gesorgt.

Die Bibel kennt drei Klassen von Nahrung. Die Menschen haben ohne Gottes Erlaubnis noch eine vierte dazu gemacht.

**1.Klasse:** Diese Nahrung gab der Herr den Menschen im Paradies:

*„Hiermit übergebe ich euch alle samentragenden Pflanzen auf der ganzen Erde und alle Bäume mit samentragenden Früchten; die sollen euch zur Nahrung dienen“* 1.Mose 1,29 Menge  
Hier geht es also um Früchte, Nüsse, Getreide, Samen. Das war die Ernährung für die Menschen solange sie im Paradies lebten.

**2.Klasse:** Diese Nahrung gab der Herr erst nach dem Sündenfall: 1.Mose 3,18 LU

<sup>7</sup> E.G.White, Mount of Blessing, MB 20.3 (egwwritings.org)

<sup>8</sup> Johannes Mager, Auf den Spuren des Heiligen Geistes, (Lüneburg, 1999) Seite 101

<sup>9</sup> Beziehbar: Internationales Bibelstudien-Institut, Prager Str. 287, A-1210 Wien

<sup>10</sup> Beziehbar Adventist Book Center, Bogenhofen, € 15.-  
www.adventistbookcenter.org

„Du sollst das Kraut auf dem Felde essen“.

Diese Nahrung besteht aus Kraut, Gemüse, Salat

Klasse 1 + 2 war also die Nahrung der Menschen über 1.500 Jahre bis zur Sintflut, genauer gesagt, die Nahrung der gläubigen Linie. Dass sie hervorragend ist, ist deutlich daran erkennbar, dass die Menschen in dieser Zeit 800-900 Jahre alt wurden.

**3.Klasse:** Die 3.klassige Nahrung wurde von Gott nur aus einer Notlage zugelassen. Es ist Fleisch. Die Erlaubnis wurde unmittelbar nach der Sintflut von Gott gegeben, weil es nach der großen Flut keine pflanzliche Ernährung gab. Gott sagte:

„Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben. Allein esset das Fleisch nicht mit seinem Blut.“ 1.Mose 9, 3.4 LU

Die Unterscheidung zwischen reinen und unreinen Tieren war bekannt und wurde hier nicht wiederholt. Sie ist nach wie vor in Kraft, da sich ja in den Körpern der Tiere nichts positiv geändert hat. Dazu kam das Verbot Blut und tierisches Fett zu essen. Heute wissen wir, dass diese Nahrungsklasse nie die beste war und heute gefährdet sie sogar unsere Gesundheit durch die Ausbeutung des Bodens und der Tiere.

**4. Klasse:** Die unreinen Fleischspeisen. Die entsprechenden Tiere hat Gott nie zur Ernährung zugelassen, auch nicht für den Notfall. Die bekanntesten darunter sind Schwein, Aal, Pferd, Hase, Kamel. Wie man die reinen und unreinen Tiere unterscheiden kann, ist genau beschrieben in 3. Mose 11.

Ein Baptistenpastor hat als junger Mann fast seinen Glauben an Gott verloren, weil seine Großmutter lebenslang gebetet hat, dass sie nicht an Krebs sterben möchte und dennoch an Krebs gestorben ist. Als er später die Bibel auf Ernährung hin studiert hatte, ging ihm der Grund dafür auf. Die Leibspeise seiner Oma war Blutwurst. Diese wird von Schweineblut gemacht. Das ist fast das Schlimmste, was man sich antun kann. Das Blut enthält ja sämtliche Krankheitskeime.

Wir sehen aus dieser Erfahrung, dass Gottes Ordnungen für jeden gelten und dass Beten nichts nützt, wenn wir Gottes Hinweisen nicht folgen.

Es ist heute sehr wichtig, dass wir uns auf die erste und zweite Klasse – die pflanzliche Ernährung - konzentrieren. Es geht um eine abwechslungsreiche, schmackhafte, gesunde pflanzliche Kost. Ich freue mich, dass es in allen Gemeinden dafür inzwischen gute Vorbilder gibt. Und dass diese rasch an Zahl zunehmen. Etwas sehr Erfreuliches: Wer sich ganz oder überwiegend pflanzlich ernährt, verliert Gewicht. Der Unterschied beträgt im Durchschnitt 15 kg. Das ist gut für Herz und Kreislauf. Ich habe 30 kg weniger.

Außerdem ist diese Ernährung eine Hilfe gegen Verkalkung/Demenz

Wir wissen heute, dass die pflanzliche Ernährung die gesündere ist.

In unseren westlichen Ländern essen 9 von 10 Leuten zuviel. Es ist also mit Sicherheit bei uns keine Ernährung erforderlich, die nur für eine Notlage gedacht war.

### Schlussbemerkung zur Ernährung

Noch ein Hinweis: Heute ist jedoch auch die pflanzliche Ernährung nicht hundertprozentig einwandfrei. Wir können nur noch wählen zwischen dem kleineren Übel – pflanzliche Ernährung – und dem größeren Übel – Ernährung mit Hilfe von tierischen Produkten.

In Bayern 5 wurde am 3.Mai 2015 in der Sendung Landwirtschaft und Umwelt (ab 7.05) folgendes gesagt: „Hormone aus dem Fleisch von Tieren **docken quasi im menschlichen Körper an**, während pflanzliche Wirkstoffe schnell wieder ausgeschieden werden. - Lt. Prof. Pfaffl.“

Andere Experten sagen: Tiere nehmen Pestizide und Düngemittel, die für ihre Nahrung benutzt wurden, zu sich und speichern diese in ihrem Körper. Man spricht ... von Kumulation. (Anhäufung)<sup>11</sup> E.G.White sagt:

**„Die Anfälligkeit für Krankheiten wird durch Fleischgenuss verzehnfacht.“<sup>12</sup>**

„Es gibt vielerlei vollwertige Nahrungsmittel. Wir betonen aber ausdrücklich, dass Fleisch nicht die richtige Ernährung für Gottes Volk ist.“<sup>13</sup>

„Wir stellen keine genauen Regeln auf, die man

<sup>11</sup> Dr.H.Diehl/G.Pietruska, Fleisch – ein Stück Lebenskraft? [www.missionsbrief.de](http://www.missionsbrief.de) - Gesundheit / Lebensstil

<sup>12</sup> E.G.White, Bewusst essen – Bewusst leben – Nr. 668

<sup>13</sup> Bewusst essen – Bewusst leben Nr. 684

in der Ernährung befolgen sollte; wir betonen aber, dass Fleischnahrung in Ländern, in denen reichlich Obst, Getreide und Nüsse vorhanden sind, nicht die rechte Nahrung für Gottes Volk ist.<sup>14</sup>

Darf ich jetzt nochmal an die Möglichkeit von Vorurteilen erinnern? Bist Du – wenn es Dich betreffen sollte – offen Neues zu prüfen und zu wagen?

### GNADE GOTTES UND GESUNDHEIT

Ich werde gelegentlich gefragt, warum es mir in meinem Alter noch so gut geht. Meine Antwort ist folgende: **Dies ist auf die Gnade Gottes zurückzuführen.**

Eine Seite der Gnade ist die **fürsorgende Gnade Gottes**, die er allen seinen Geschöpfen zuteilwerden lässt. Jesus spricht von ihr in der Bergpredigt:

*„Denn er [der Vater im Himmel] lässt seine Sonne aufgehen über die Bösen und über die Guten und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte“ Mt 5,45*

Die fürsorgende Gnade Gottes sorgt für alle Geschöpfe Gottes, also für Mensch und Tier. Er gibt für alle Wasser und Nahrung, Luft und Sonnenschein, und vieles andere. Dabei ist die große Frage an jeden einzelnen von uns: Gehe ich weise um mit diesen Gaben Gottes? Beachte ich die gegebenen Weisungen?

Ein Beispiel: Trauben sind ja eine herrliche Frucht. Man kann als Frucht oder Traubensaft daraus sehr Gutes genießen oder weniger Gutes. Über den verkehrten Gebrauch steht z.B. in der Bibel:

*„Sieh den Wein nicht an, wie er so rot ist und im Glase so schön steht: Er geht glatt ein, aber danach beißt er wie eine Schlange und sticht wie eine Otter“.* Spr.23,31.32

Am Donnerstag (21.Mai) wurden die Zahlen für Deutschland veröffentlicht über das Jahr 2014: Deutschland hat 1,77 Millionen erfasste Alkoholabhängige – dabei ist noch eine große Dunkelziffer, man schätzt, dass es bis 8 Millionen sein können - und 74.000 Todesfälle durch Alkohol.

### Der Chefarzt

<sup>14</sup> dto., Nr. 719

Als ich noch Kaufmann war, habe ich zusammen mit meinem Freund einmal die modernste Trinkerheilstätte für Männer in Deutschland besucht in Wilhelmsdorf in Oberschwaben. Wir hatten uns angemeldet und wurden vom Chefarzt empfangen. Ich fragte ihn u.a.: Was muss ich tun, dass ich kein Alkoholiker werde? Seine Antwort war sehr kurz: Es gibt nur ein Mittel: **Das erste Glas vermeiden.**

Dann gibt es **die unverdiente Gnade**. Diese unverdiente Gnade wird nur den Gottesfürchtigen gewährt. Allen anderen wird sie zuteil, wenn sie sich bekehren. Zwei Texte darüber finden wir in Jes.54,10 und Psalm 103,17:

Die unverdiente Gnade Gottes kann nur denen gewährt werden, die echte Nachfolger Jesu sind. Der Grund ist der, dass Jesus ihre Schuld übernommen hat und er uns daher seine Gnade schenken kann.

Außer der fürsorgenden Gnade Gottes für alle Menschen und Tiere und der unverdienten Gnade Gottes für die Gottesfürchtigen, **gibt es noch die erbetene Gnade Gottes**. Unser Herr Jesus sagt:

*„Bittet, so wird euch gegeben“.* Lk 11,9 und . Jakobus sagt:

*„Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet. Ihr bittet und empfangt nicht, weil ihr übel bittet“.* Jk 4,2.3 d.h. weil ihr in fleischlicher Haltung, in selbstsüchtiger Gesinnung bittet. **Um was dürfen wir denn bitten?**

Gott hat uns eine doppelte Gabe geschenkt. Diese Doppelgabe besteht aus Jesus Christus und dem Heiligen Geist. In Röm.8, 31.32 steht:

*„Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein? welcher auch seines eigenen Sohnes nicht hat verschont, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben; wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?“*

Außer im Bund mit Christus zu sein, ist die größte Gabe Gottes, um die wir bitten dürfen und die alle anderen Gaben mit sich bringt, der **Heilige Geist**. Jesus sagte in seinem Gebetsunterricht:

*„Wenn schon ihr die arg seid, euren Kindern gute Gaben gebt, wieviel mehr wird der Vater im Himmel den Heiligen Geist denen geben, die ihn bitten“* Lk.11,13

Wir dürfen um freudigen **Gehorsam** bitten, denn alle Anordnungen Gottes sind aus seiner ewigen Liebe, Weisheit und Allmacht zu unserem Besten gegeben. Und wenn wir gehorsam sind, haben wir auch besonderen Segen im Bereich der Gesundheit. 2.Mose 15,25; 3. Joh.2; u.a.

Wir dürfen um seine **Führung** bitten auf der Höhe und auch im finsternen Tal. Um seinen göttlichen **Schutz und Bewahrung**. Und viele andere Segnungen.

### **EIN ERLEBNIS UND SEINE FOLGEN**

Was nun meine persönliche Ernährung angeht, verdanke ich sehr viel dem Seniorenheim Haus Wittelsbach. Als meine Frau und ich 1983 eingeladen wurden das Haus kennenzulernen, wurden wir in einem freien Apartment in einer Pflegestation untergebracht. Das war damals eine „behütete Station“ d.h. eine halbgeschlossene Station für demente Patienten. Dort haben wir aus erster Hand Demenz kennengelernt. Damals waren die Begriffe Verkalkung und Arteriosklerose mehr im Vordergrund. Heute spricht man mehr von Demenz und Alzheimer. **Es geht dabei um die Verringerung oder den Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit.**

Was wir dort erlebt haben, hat mich sehr betroffen gemacht. Ich möchte zwei Beispiele geben.

Eine Frau, die wir gut kannten, rüttelte nachts oft an ihrer Zimmertür und rief „Ich will heim! Ich will heim“

Ein anderer Mann wollte dauernd über den Balkon durchbrennen, weil sein Bauernhof verkommt. (der schon lange nicht mehr existierte).

Menschen leiden sehr darunter, wenn sie ihre geistigen Kräfte verlieren.

Ich sagte meiner Frau: Ingrid, sobald wir hier eingearbeitet sind, werde ich mich erkundigen, was man gegen Verkalkung tun kann. Das habe ich auch gemacht. Ich schrieb an 10 adv. Ärzte und zwei Heilpraktiker, was man gegen Verkalkung tun könne. 8 Ärzte antworteten, dass man eigentlich nichts dagegen tun kann. Man könne ein bisschen für Blutverdünnung sorgen, aber etwas Grundlegendes könne man nicht tun. Zwei Ärzte und die beiden Heilpraktiker antworteten: Das kann man umkehren, also rückgängig machen. O, das war

eine gute Nachricht. Ich lud diese vier Geschwister ein zu drei gemeinsamen Beratungen. **Der Kern der Lösung war pflanzliche Ernährung.** Wir haben dann über Monate größere Tests mit dieser Ernährung mit positiven Ergebnissen durchgeführt. Wir haben anschließend diese Ernährung im Haus Wittelsbach eingeführt und bis heute beibehalten. Jeder, der sie wünscht, kann sie ohne irgendwelche Umstände oder Zusatzkosten erhalten.

Ich habe mich damals umgestellt auf pflanzliche Ernährung, denn ich wollte und will keineswegs dement werden, soweit dies an mir liegt.

Meine beiden Großväter verkalkten in ihren 70er-Jahren. Einer von ihnen lief ständig von zuhause fort und ich musste ihm dann Nachrennen, um ihn wieder nach Hause zu bringen.

Meine Umstellung war vor etwa 30 Jahren. Offensichtlich ist mir das gut bekommen.

### **Persönliche Situation**

Ich wurde eingeladen ein persönliches Zeugnis einzuschließen. Ich tue es gerne, damit ihr seht, dass die Verbindung von Glaube und Gesundheit sehr wertvoll ist einschließlich der Umstellung auf pflanzliche Ernährung.

Viele, die gesundheitlich bereits beeinträchtigt sind, könnten sich möglicherweise durch eine Lebensstiländerung noch Linderung verschaffen oder weiteres Abgleiten verlangsamen.

Nun zu meinem heutigen Stand. Ich bin Jahrgang 1929. Ich bin jetzt also 85 Jahre. Aber ich weiß, dass trotz aller persönlichen Bemühungen die Gnade Gottes die entscheidende Rolle spielt.

Ich kann einige Punkte meines Wohlergehens zur Ehre Gottes nennen: Ich kann noch gut gehen, mit dem Fahrrad fahren, 3-4 Stunden wandern, Gymnastik machen, Autofahren. Ich war zuletzt eingeladen ein Seminar „Schritte zur persönlichen Erweckung“ in Bielefeld zu halten. Sie hatten großes Interesse, sodass wir es ausdehnten auf 7-8 Ansprachen. Ich kann stundenlang am Computer arbeiten und habe nach meinem 80. Lebensjahr unter der Führung Gottes angefangen Bücher zu schreiben und andere herauszubringen.

Vor einigen Jahren habe ich eine Adernuntersuchung (Angiographie) in Rosenheim machen lassen. Nachdem mich zwei Ärzte durch einige

Geräte getestet hatten, sagten sie: Sie haben Bilderbuchadern.

Ein Urologe sagte nach einer Nierenuntersuchung dasselbe: Sie haben Bilderbuch-Nieren.

Ein Professor hat mein biologisches Alter ermittelt. Ich bin nach meinen Kräften und Fähigkeiten 11 Jahre jünger wie nach meinem wirklichen Alter. Ich habe sehr gute Blutwerte. Ich habe keinerlei Schmerzen und fühle mich sehr wohl.

Dennoch gibt es auch deutliche Alterserscheinungen. Ich merke auch das Nachlassen der Kräfte, ich muss nachts öfter die Toilette aufsuchen, ich vergesse Namen, die Wartungsarbeiten werden immer umfangreicher.

Ich bin dankbar, dass sich die Verbindung Glaube und Gesundheit sehr bewährt. Ich kann nur unserem wunderbaren Vater im Himmel Lob und Dank sagen für alle seine Gnade.

### JUNGE LEUTE UND IHRE GESUNDHEIT

Ihr lieben Jugendlichen und die jüngere Generation: Bitte glaubt ja nicht, dass das Problem Verkalkung / Demenz euch nicht betrifft. Der heutige allgemeine Lebensstil ist sehr gesundheitsgefährdend.

Ein hochangesehenes ärztliches Zentrum modernster Heilkunst, die Bircher-Benner-Klinik in Zürich, sagt:

„Bei den Arteriosklerose- und Bluthochdruckkrankheiten wird der sichtbare Teil sogar nur auf ein Zwanzigstel geschätzt, während 19/20 unmerklich bleiben, weil die Krankheit in diesen Fällen sich noch in symptomfreiem Stadium befindet, aber doch da ist. (D.M.Spain, Columbia University). Die Gesundheit ist nur eine scheinbare, während in Wirklichkeit schon mehr oder weniger krankhafte Veränderungen vorhanden sind.

Bezeichnend für den „Eisbergcharakter“ ist der Untersuchungsbefund, der ... an dreihundert amerikanischen Jungsoldaten, die im Koreakrieg gefallen waren, durch Obduktion erhoben wurde. Es handelte sich durchwegs um hervorragend taugliche Jungmänner im Alter von durchschnittlich 22,1 Jahren. Sie waren nicht durch Krankheit, sondern durch Schüsse umgekommen. Die Untersuchung zeigte, dass 77,3 % von ihnen, also mehr als **drei Viertel bereits** „grobaugenfällige Sklerose der Herzkranzgefäße mit fibröser Verdickung bis zu

großen atheromatösen Flecken und vollständigen Verschluss von einem oder mehreren Hauptkranzgefäßen aufwiesen, also **ausgeprägte arteriosklerotische Entartungen hatten...**“<sup>15</sup>

### Schlusswort

Ich möchte aber allen sagen, es kann sein, dass wir richtige Entscheidungen getroffen haben und treffen und doch Probleme haben. Wir leben in einer sündigen Welt und müssen manches erleiden, obwohl wir unschuldig sind.

Was wir gehört haben, das ist der große allgemeine Trend, der nicht auf jedes einzelne Leben genau angewendet werden kann. Es gibt Leute, die allem Anschein nach gesund gelebt haben und doch Krebs oder Alzheimer bekommen haben. Und umgekehrt gibt es Leute, die geraucht und Alkohol getrunken und allem Anschein nach gesund alt geworden sind. Es geht um die große Linie.

Meine Aufgabe war heute bewährte Gesundheitstipps der Bibel zu zeigen und ein persönliches Zeugnis einzuschließen. Zu den biblischen Gesundheitstipps könnte noch viel nachgetragen werden.

### Unser himmlischer Vater will dein Wohlergehen

„Sein Wunsch für Dich: „*Lieber Freund, ich bete, dass es dir in jeder Hinsicht gut geht, und dass dein Körper so gesund ist, wie ich es von deiner Seele weiß*“ 3.Joh.2 NLB

„Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre“. 1.Kor.10.31

Gott erwartet, dass wir zu seiner Ehre, für seinen Dienst und zu unserer eigenen Freude, unseren Körper und Geist in der bestmöglichen Verfassung erhalten.

<sup>15</sup> Bircher-Benner Handbuch für Arteriosklerose und Bluthochdruckkranke (Bad Homburg und Zürich) 12. Auflage 1986, Seite 5-6