

LEBENSSTILKRANKHEITEN

(Chronische Krankheiten)



Prof. Dr. med. Jochen Hawlitschek, MPH

INHALTSVERZEICHNIS

Thema	Seite
Einleitung.....	3
1. Gottes Heilungsplan durch die Zeitalter.....	5
2. Faktoren für ein langes Leben.....	14
3. Lebensstil und Immunsystem.....	21
4. Neue Erkenntnisse über Ernährung.....	33
5. Tipps für eine erfolgreiche Stressbewältigung.....	43
6. Das Geheimnis des Stirnlappens.....	52
7. Was man über Diabetes wissen sollte.....	66
8. Kardiovaskuläre Erkrankungen.....	76
9. Krebs.....	79
10. Die Heilung des Charakters.....	87
Anhang: Mystische Medizin.....	93
Über den Autor.....	103

„In neuen Gebieten ist kein Werk so erfolgreich wie die ärztlich-missionarische Tätigkeit. Wenn unsere Prediger sich mit Eifer auf dem medizinisch-missionarischen Gebiet ausbilden würden, wären sie viel besser in der Lage, Christi Werk als medizinische Missionare auszuführen. Mittels fleissigem Studium und Übung können sie sich so gut mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform vertraut machen, dass sie überall, wo sie hingehen, ein grosser Segen für die Menschen werden, die sie antreffen.“ (Medical Ministry, S. 239)

Dieses Buch ist erhältlich auf
englisch, deutsch, portugiesisch, spanisch und französisch.

Dr. Jochen Hawlitschek

EINLEITUNG

Wahrscheinlich erwartet der Leser dieses Textes eine Beschreibung der häufigsten chronischen Krankheiten, ihrer Symptome und wie man eine genaue Diagnose ohne technische Apparatur stellen kann, und zuletzt, wie man sie mit natürlichen Mitteln zu niedrigen Kosten heilen könnte. Wenn dies der Fall ist, muss ich Sie enttäuschen. Darüber gibt es andere Bücher im Handel. Während der Jahrzehnte, in denen ich als Chirurg und anschliessend in Gesundheitsförderung in verschiedenen Ländern in Europa und Lateinamerika gearbeitet habe, kam ich zu der Einsicht, dass sowohl Reiche als auch Arme ihre Lebensqualität durch einen gesünderen Lebensstil verbessern könnten.

Das Ziel dieses Buches ist, die grundlegenden Prinzipien der Vorgänge, die zu Gesundheit oder Krankheit führen, im Rahmen der Wissenschaft und der biblischen Offenbarung, verständlich darzustellen. Gott hat uns wunderbar erschaffen und wir stimmen mit dem Psalmisten überein, der ausrief: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und das erkennt meine Seele wohl.“ (Psalm 139:14)

Der vorliegende Kurs in Lebensstilerkrankungen hat drei Hauptziele:

1. Zu zeigen, dass die Gesundheitsbotschaft (health reform) ein integraler Bestandteil von Gottes Erlösungsplan ist.
2. Zu zeigen, dass die von Ellen G. White im Buch „Auf den Spuren des großen Arztes“, S. 91 dargelegten Gesundheitsprinzipien, die sich im NEWSTART®¹-Programm widerspiegeln, biblisch und wissenschaftlich gegründet sind.
3. Zu zeigen, dass Körper, Geist und Seele als Einheit funktionieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Das Hauptziel von Gesundheitszentren ist Menschen zu helfen, ihren Gesundheitszustand durch das Lernen und Ausüben von gesundheitsfördernden Gewohnheiten zu verbessern, zu erhalten, oder wiederherzustellen. Solch ein Lebensstil hilft mit, die hauptsächlich chronischen Krankheiten, die unsere moderne Gesellschaft plagen, zu vermeiden, zu lindern und oftmals zu heilen. Diese chronischen Krankheiten sind kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit. Man könnte noch Depression und Autoimmunkrankheiten hinzufügen, wie wir in den folgenden Kapiteln sehen werden. Alle diese Erkrankungen haben gemeinsame Risikofaktoren – Lebensstilgewohnheiten – und treten oft in Gruppen auf und beeinflussen sich gegenseitig. Sicher gibt es auch genetische Veranlagungen, jedoch benötigen diese im Allgemeinen zusätzliche Umwelt- (Lebensstil-) Faktoren, damit die Krankheit sich entwickeln kann.

Unser Körper, Geist und Seele funktionieren als eine Einheit und unterliegen Gottes Naturgesetzen – physikalische, chemische, biologische, physiologische, psychologische und moralische Gesetze. Ellen G. White betonte: „Beim Lehren der Gesundheitsgrundsätze sollten wir allerdings jederzeit das Wesentliche der Lebensreform im Auge behalten – dass nämlich ihr Zweck darin besteht, die höchstmögliche Entwicklung von Körper, Geist und Seele zu

¹ Das Akronym NEWSTART wurde von einer Gruppe von Ärzten und Lehrern des Weimar Instituts in Kalifornien (www.newstart.org) entworfen. Es ist Englisch und steht für die 8 natürlichen Heilfaktoren die im Buch „Auf den Spuren des großen Arztes“ auf Seite 91 aufgeführt sind: **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, and **T**rust in God. Auf deutsch WERTVOLL: **W**asser, **E**rnährung, **R**uhe, **T**rimmen, **V**ertrauen in Gott, **O**hne Drogen, **L**uft, **L**icht.

gewährleisten. Weist darauf hin, dass die Naturgesetze – die ja Gesetze Gottes sind – für uns zum Guten gemacht sind, dass somit ihre Einhaltung das Glück schon in diesem Leben unterstützt und uns bei der Vorbereitung auf das ewige Leben hilft.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 109)

„Bei einer Erkrankung sollte man sich deshalb zuerst Gewissheit über ihre Ursache verschaffen. Gesundheitsschädigende Lebensumstände sollten dann verändert und falsche Gewohnheiten korrigiert werden. Schließlich muss die Natur in ihrem Bemühen unterstützt werden, die Schadstoffe auszuschleiden und im Organismus normale Funktionen wiederherzustellen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 91)

Die im vorliegenden Buch aufgezeichneten Grundsätze stützen sich auf die biblische Weltanschauung, indem sie Gott als den Schöpfer anerkennen, auf die inspirierten Ratschläge von Ellen G. White und auf bekannte wissenschaftliche Naturgesetze. In wahrer Wissenschaft besteht kein Widerspruch zur Bibel und wir werden sehen, dass alle drei erwähnten Quellen miteinander harmonisieren und sich gegenseitig ergänzen.

„Das Wunder der Erlösung möchten selbst die Engel erforschen. Es wird einst Gegenstand des Nachdenkens [Studiums] und Inhalt des Lobliedes der Erlösten in der Ewigkeit sein. Sollten wir uns nicht heute schon gründlich damit befassen?“ (Der bessere Weg, S. 92)

Die Einteilung der Kapitel hat didaktische Zwecke. Die verschiedenen Bereiche – das Immunsystem, Stressbewältigung, Ernährung, körperliche Tätigkeit, Spiritualität – hängen alle zusammen und ergänzen sich untereinander. Gottes Erlösungsplan hat nur ein Ziel: die vollkommene Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes von körperlicher, geistiger, geistlicher und sozialer Gesundheit, der durch die Sünde verloren ging. Diese Ansicht stimmt völlig mit der Auffassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) überein, die betont, dass „Gesundheit der Zustand des vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen ist.“

Dr. Jochen Hawlitschek

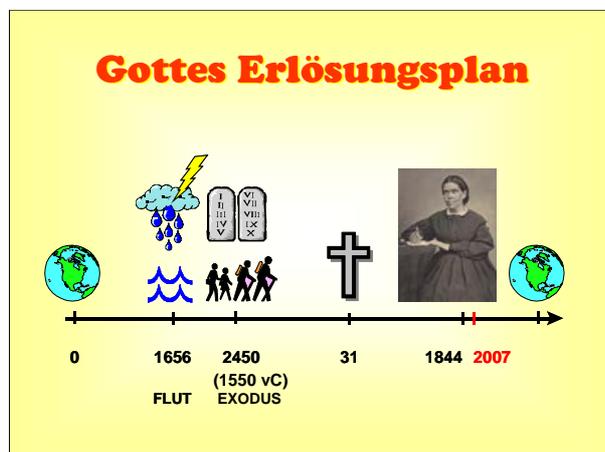
September 2008

-o-O-o-

KAPITEL 1

GOTTES HEILUNGSPLAN DURCH DIE ZEITALTER

Während meiner Gesundheitsvorträge an verschiedenen Orten ist mir immer wieder aufgefallen, dass die Leute im Allgemeinen – einschliesslich Christen – Religion von Gesundheit trennen. Manche stimmen zu, dass die Religion zwar einen gesunden Lebensstil fördern kann, betrachten dies jedoch nicht unbedingt als einen unentbehrlichen Bestandteil des Erlösungsplans. In der Bibel finden wir keine solche Trennung. Sowohl die Naturgesetze als auch die moralischen Gebote stammen von Gott und ihre Übertretung ist Sünde und führt schlussendlich zu Krankheit und Tod. Ziel des Erlösungsplans ist die vollkommene Wiederherstellung zum ursprünglichen sündlosen, gesunden und heiligen Zustand. Dieser Prozess beginnt hier auf der Erde und wird vollendet, wenn Jesus wiederkommt und die Sünde für immer aus dem Universum tilgt. Ein solches Grundverständnis ist notwendig, um die Wichtigkeit des Gehorsams gegenüber den Gesundheitsgesetzen als Bestandteil einer rationalen Religion zu verstehen. „Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begebenet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ (Römer 12:1)



Ziel des Erlösungsplans ist die vollkommene Wiederherstellung zum ursprünglichen sündlosen, gesunden und heiligen Zustand. Dieser Prozess beginnt hier auf der Erde und wird vollendet, wenn Jesus wiederkommt und die Sünde für immer aus dem Universum tilgt. Ein solches Grundverständnis ist notwendig, um die Wichtigkeit des Gehorsams gegenüber den Gesundheitsgesetzen als Bestandteil einer rationalen Religion zu verstehen. „Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begebenet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ (Römer 12:1)

„Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch, und euer Geist ganz samt Seele und Leib müsse bewahrt werden unsträflich auf die Zukunft unsers HERRN Jesu Christi.“ (1. Thessalonicher 5:23)

In diesem Sinne ist die Befolgung der Gesundheitsgesetze nicht mehr eine Angelegenheit von „Werken“ als den Sabbat oder andere Gebote zu halten. Ein gesunder Lebensstil „unterstützt das Glück schon in diesem Leben und hilft uns bei der Vorbereitung auf das ewige Leben.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 109) Er steigert unsere körperliche und geistige Kondition und befähigt uns besser, die täglichen Herausforderungen zu meistern sowie die geistlichen Wahrheiten deutlicher zu sehen.

Was ist Erlösung eigentlich? Was ist durch den Eintritt der Sünde in diese Welt verloren gegangen und welchen Plan hat Gott, um den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen? Diese sind die Fragen, mit denen wir uns auseinandersetzen wollen. Man kann das Ausmaß dieser Angelegenheit nur dann verstehen, wenn man den gesamten Erlösungsplan von der Schöpfung dieser Erde bis zur Wiederherstellung einer neuen Erde betrachtet.

Eine vollkommene Schöpfung

Als die Erde geschaffen wurde, war alles vollkommen. Die Bibel sagt uns, dass Gott den Menschen nach Seinem Ebenbilde schuf, mit Fähigkeiten, die Seine Fähigkeiten widerspiegeln. Die Menschen waren eine besondere Schöpfung, von Gottes Hand geformt, um Gottes Charakter widerzuspiegeln und um ewig zu Seiner Ehre zu leben (Jesaja 43:7).

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.“ (Psalm 19:1)



In diesem vollkommenen Zustand gab es keine Krankheiten. Also war es auch nicht notwendig, irgendwelche Anweisungen betreffs Krankheiten zu geben. Doch gab Gott unseren ersten Eltern Anweisungen, um ein gesundes Leben zu erhalten. Sie sollten sich körperlich und geistig beschäftigen. „Und Gott der HERR nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, dass er ihn baute und bewahrte.“ (1 Mose 2:15) Den Garten Eden zu bewahren, erforderte kreatives Denken und körperliche Tätigkeit. Diese beiden Aspekte haben auch heute noch ihre Gültigkeit. Wir wissen, dass geistige und körperliche Aktivität Hauptfaktoren für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit sind.

Der zweite Faktor, um das Leben zu erhalten, ist eine gesunde Ernährung. „Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise.“ (1 Mose 1:29)

Krankheit und Tod – Folgen von Sünde



Es gab jedoch eine Einschränkung: „...aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen sollst du nicht essen; denn welches Tages du davon isst, wirst du des Todes sterben.“ (1 Mose 2:17) Wir alle wissen, was dann geschah: Sünde und Tod kamen auf diese Welt als sichere Folgen der Übertretung. Krankheit und Tod sind die letztlichen Folgen von Sünde, obwohl nicht immer eine direkte Linie gezogen werden kann. Siehe auch Johannes 9:1-3 und Lukas 13:1-5.

Wir haben die Neigung, Eva für ihre Tat zu tadeln, aber sind wir heute besser? Eva ass nicht absichtlich von der verbotenen Frucht. Zunächst untersuchte sie sie sorgfältig. Erst als sie überzeugt war, dass diese Frucht gute Eigenschaften besaß, traf sie die Entscheidung. „Und das Weib schaute an, dass von dem Baum gut zu essen wäre und dass er lieblich anzusehen und ein lustiger Baum wäre, weil er klug machte; und sie nahm von der Frucht und aß.“ (1 Mose 3:6)

„Es war nichts Giftiges in der Frucht des Baumes der Erkenntnis selbst, nichts, das den Tod durch ihren Genuss verursachen würde. Der Baum wurde in den Garten gesetzt, um ihre Loyalität zu Gott zu prüfen.“ (Signs of the Times, 13. Februar 1896)

„Eva ass und bildete sich ein, ein Empfinden eines neuen und erhabeneren Lebens zu verspüren. ...Und sie fühlte keine krankhafte Folge vom Essen der Frucht, nichts, was als Tod hätte bezeichnet werden können, vielmehr, gerade wie die Schlange gesagt hatte, ein erhebendes Gefühl, wie es die Engel hätten, so meinte sie.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 3, S. 79)

„Zuerst lebte auch Adam in der Vorstellung, eine höhere Daseinsstufe zu erreichen.“ (Patriarchen und Propheten, S. 33)

Wir kennen nur allzu gut die Anweisungen, die Gott seiner Gemeinde betreffs gesunder Ernährung gegeben hat. Wie verhalten wir uns heutzutage gegenüber einigen nicht empfohlenen Speisen und Getränken? Wir nehmen sie zu einem Labor und lassen sie untersuchen. Wenn die Untersuchung zeigt, dass die betreffende Speise essentielle Aminosäuren enthält oder Vitamine, Kohlenhydrate und gute Energie liefert, betrachten wir dies nicht als gute Gründe, unseren

Wunsch zu rechtfertigen? Oder wir fragen sogar einen modernen Theologen, ob die Botschaft buchstäblich genommen werden muss oder ob sie nicht etwa im Lichte unserer heutigen Kultur anders ausgelegt werden sollte. Denke einmal darüber nach...

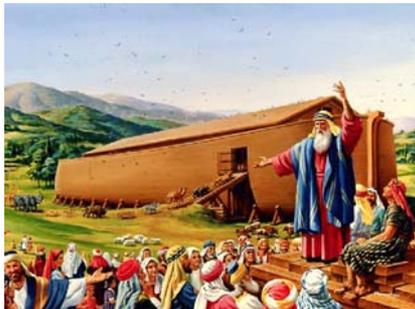
Welche Ausreden auch immer unsere ersten Eltern angaben, so konnten die Folgen doch nicht vermieden werden, „denn der Tod ist der Sünde Sold.“ (Römer 6:23) Bis dahin macht die Bibel keinen Unterschied zwischen Religion und Medizin.

Leben – ein gnädiges Geschenk Gottes

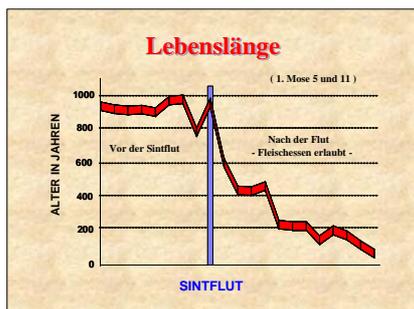


„...aber die Gabe Gottes ist das ewige Leben in Christo Jesu, unserm HERRN.“ (Römer 6:23) Gott gab seinen ursprünglichen Plan mit der Menschheit nicht auf, sondern setzte sofort den Erlösungsplan in Kraft, um zu retten, was verloren ging: Gesundheit, Glück und Leben. Jesus sagte, „Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen.“ (Johannes 10:11) Gottes Plan sieht die vollständige Wiederherstellung des Lebens vor, nicht nur geistlich! Es wird keine Trennung zwischen der körperlichen, geistigen und geistlichen Dimension des Lebens gemacht.

Degeneration der Menschheit



Um seinen Plan auszuführen, sandte Gott immer wieder seine Propheten, um die Menschen einzuladen, seine Liebe anzunehmen und zu ihm zurückzukehren. Trotzdem befand sich die Erde etwa 1600 Jahre nach der Schöpfung in einem solch gottlosen Zustand, dass Gott eingreifen und die Lebewesen durch eine globale Flut vernichten musste. Dann fing er an, die Erde mit der einzig überlebenden Familie Noahs erneut zu bevölkern.

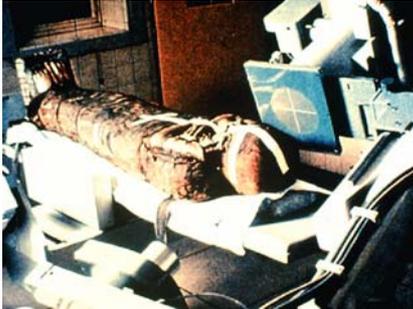


Im 1. Buch Moses, Kapitel 5 und 11 werden die ersten Genealogien vor und nach der Sintflut aufgezeichnet. Wir erkennen deutlich die rasche Abnahme des Menschenalters von einem Durchschnitt von 912 Jahren vor der Flut bis zu Abraham, der 175 Jahre lebte. Es verkürzte sich nicht nur die Lebenslänge sondern auch die Körpergröße und die geistige Kraft verringerten sich entsprechend. „Nach der Sintflut aßen die Menschen sehr viel Fleisch. Gott sah, dass die Wege der Menschen böse waren und sie dazu neigten, sich in stolzer Anmaßung gegenüber ihrem Schöpfer zu erheben und den

Eingebungen ihres Herzens zu folgen. Gott gestattete dieser langlebigen Menschenrasse, tierische Nahrung zu essen, um ihr sündhaftes Leben zu verkürzen. Bald nach der Sintflut begannen die Menschen schnell an Körpergröße abzunehmen und erreichten nicht mehr das hohe Lebensalter wie früher.“ (Bewußt essen, S. 165)

Entwicklung chronischer Krankheiten

Nach weiteren tausend Jahren finden wir Gottes Volk als Sklaven in Ägypten. Ägypten war zu jener Zeit eine der fortschrittlichsten Zivilisationen, wie an ihren Skulpturen und Pyramiden ersichtlich ist. Jedoch hatten die Ägypter einen ungesunden Lebensstil. Sie assen viel Fleisch und hatten wenig körperliche Aktivität – die Israeliten arbeiteten ja für sie – und führten ein moralisch verdorbenes Leben. Die Folge davon war der Zerfall dieser grossen Nation.



Wissenschaftler haben einige der gut erhaltenen Mumien studiert, um ihre Krankheiten zu erforschen. Zur Untersuchung ihrer Knochen und Organe wurden sie geröntgt und sezirt. Man fand, dass die Ägypter bereits, als Folge eines verkehrten Lebensstils, an verschiedenen chronischen Krankheiten litten – Arteriosklerose, Fettleibigkeit, Zahnkaries, Krebs und Arthrose. Dies sind dieselben chronischen Krankheiten, die heutzutage in den entwickelten Ländern vorherrschen.

Gott gibt die Gesundheitsbotschaft



Gottes Plan, ein heiliges, gesundes und glückliches Volk zu haben (2 Mose 19:5,6; 5 Mose 26:18,19; 1 Petrus 2:9) konnte unter den gegebenen Umständen in Ägypten nicht durchgeführt werden. Er musste also noch einmal mit mächtiger Kraft eingreifen und sein Volk in ein neues Land führen, wo sie ihn frei anbeten und eine gesunde Lebensweise führen konnten.

Jedoch, bevor sie das verheissene Land betreten konnten, mussten sie über sämtliche Erfordernisse unterrichtet werden, um eine heilige Nation sein zu können, ein Vorbild für die umliegenden Völker. So führte Gott sie an einen ruhigen Ort – in die Wüste –, wo nichts ihre Aufmerksamkeit ablenken konnte. Sie mussten ein Heiligtum bauen, um die grossen Lehren des Erlösungsplans von der Sünde zu lernen. Das Opfer eines Lammes wies auf Jesus hin, der sein eigenes Leben zur Erlösung der Menschheit hingeben würde. „Ich bin der gute Hirte. Der gute Hirte lässt sein Leben für seine Schafe.“ (Johannes 10:12)



Sie mussten lernen, dass „Krankheit das Bemühen der Natur darstellt, den Organismus von Zuständen zu befreien, die aus einer Verletzung der Gesundheitsgesetze resultieren.“ Die Ägypter hatten ganz andere Vorstellungen über die Ursachen von Krankheiten. So mussten die Israeliten auch lernen, dass „man sich bei einer Erkrankung deshalb zuerst Gewissheit über ihre Ursache verschaffen sollte. Gesundheitsschädigende Lebensumstände sollten dann verändert und falsche Gewohnheiten korrigiert werden. Schließlich muss die Natur in ihrem Bemühen unterstützt werden, die Schadstoffe auszuschleiden und im Organismus normale Funktionen wiederherzustellen.“ (Auf den Spuren des grossen Arztes, S. 91)



„Alle die Hygiene betreffenden Verhaltensregeln, die Gott dem Volk Israel gab, hatten die Bewahrung der Gesundheit zum Ziel. Das Volk, das während der Sklaverei jeglichen hygienischen Standard verloren hatte, wurde in der Wüste einer strengen Gesundheitserziehung unterzogen,

bevor es das Land Kanaan in Besitz nahm. Gesundheitsprinzipien wurden gelehrt und Hygieneregeln durchgesetzt.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 222)

Um zukünftigen Missverständnissen vorzubeugen und wegen der verminderten Gedächtniskraft, wurden Gottes Anweisungen von Mose niedergeschrieben. Gott selbst schrieb die 10 Gebote auf steinerne Tafeln. Beachte bitte, dass aufgrund der Zunahme von Krankheiten Gott seinem Volk ausführlichere Belehrungen über die Prävention und Behandlung von Krankheiten geben musste, als die einfachen Anweisungen an Adam und Eva in ihrem völlig gesunden Zustand.

Dieselben Gesundheitsprinzipien sind heute noch gültig



Die Israeliten wurden über die Wichtigkeit von **Hygiene** ihrer Körper und das Waschen der Kleider unterwiesen. „Wer sein Fleisch [des Kranken] anrührt, der soll seine Kleider waschen und sich mit Wasser baden und unrein sein bis auf den Abend.“ (3 Mose 15:7) „Und der HERR sprach zu Mose: Gehe hin zum Volk und heilige sie heute und morgen, dass sie ihre Kleider waschen...“ (2 Mose 19:10) Diese Grundsätze sind bis heute noch gültig. Viele Erkrankungen in den Entwicklungsländern sind auf Mangel an Hygiene und sauberem Wasser zurückzuführen.



Es wurden auch ausdrückliche Anweisungen über die **Abfallentsorgung** gegeben. „Und sollst eine Schaufel haben, und wenn du dich draußen setzen willst, sollst du damit graben; und wenn du gegessen hast, sollst du zuscharren, was von dir gegangen ist.“ (5 Mose 23:13) Wiederum, Mangel an richtiger Abfallentsorgung und Latrinen ist eine weitere Ursache von Infektionskrankheiten und Epidemien in verschiedenen Ländern! Man mag sich wundern, warum Gott soviel Betonung auf die Körperpflege legte und diese Anweisungen sogar in die Bibel einfügte. Der Grund dafür ist, dass es keine Trennung zwischen körperlicher, geistiger und geistlicher Gesundheit gibt. Gottes Erlösungsplan schliesst alle drei Aspekte mit ein, was deutlich in den Anweisungen an Sein Volk durch die Propheten ersichtlich ist.

Nun gelangen wir zu einem interessanten Punkt. Ich bin mir sicher, dass die Israeliten sehnsüchtig vorausblickten, in das Land, wo „Milch und Honig“ fließt, wo sie frei von der Sklaverei sein würden. Doch wiederholte Gott mitten in den zehn Geboten die Wichtigkeit der **körperlichen Arbeit**: „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Dinge beschicken.“ (2 Mose 20:9) Was für eine Überraschung! Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Faktoren für körperliche, geistige und geistliche Gesundheit. Dies wird heutzutage immer mehr in der medizinischen Literatur betont (siehe „Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases“, World Health Organization, 2003).

Selbstverständlich ist auch regelmässige **Ruhe** notwendig. Der Mittelpunkt aller unserer Aktivitäten sollte die **Anbetung Gottes** und Seine Verherrlichung sein. Deshalb heisst es weiter im Gebot: „Gedenke des Sabbatags, dass du ihn heiligest. ...aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes; da sollst du kein Werk tun noch dein Sohn noch deine Tochter noch dein Knecht noch deine Magd noch dein Vieh noch dein Fremdling, der in deinen Toren ist.“ (2 Mose 20:8, 10) Beachte bitte, dass dieses Gebot nicht nur zum Vorteil der Israeliten gedacht ist, sondern für alle Menschen. Gott sorgt auch für die Fremden und für die Tiere! Er wünscht das Wohl seiner gesamten Schöpfung.



In der Bibel sind noch viele weitere Ratschläge für die Gesundheit zu finden. So zum Beispiel die Betonung **der Enthaltbarkeit von alkoholischen Getränken**: „Siehe den Wein nicht an, dass 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.“ (Sprüche 23:31, 32) Alkoholismus ist heute das Volksgesundheitsproblem Nummer Eins.

Endlich hat die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2003 eine deutliche Aussage gegen den Gebrauch von Alkohol veröffentlicht: „Obwohl regelmässiger, geringer bis mässiger Verbrauch von Alkohol schützend gegen koronare Herzkrankheit wirkt, kann der Genuss von Alkohol wegen seinen anderen schädlichen Auswirkungen auf das Herz und die Gesundheit nicht allgemein empfohlen werden.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 90)



Ist nun der Genuss von Alkohol ein moralisches oder ein medizinisches Problem? Alkohol beeinflusst sowohl die körperlichen als auch die geistigen Funktionen. Gott interessiert sich für unser ganzes Wohl!

Wie anders würde doch die Welt aussehen, wenn Gottes Empfehlungen in der Bibel beachtet würden!

Beziehung zwischen Körper und Geist



Nun gelangen wir an einen anderen interessanten Aspekt des Lebens: die Wichtigkeit geistiger Gesundheit. Erst seit den letzten Jahrzehnten versteht man zunehmend den Einfluss der Gedanken und Gefühle auf das Immunsystem. Die Bibel erwähnt dies jedoch schon seit einigen Jahrtausenden mit Aussagen wie dieser: „Ein fröhlich Herz macht das Leben lustig; aber ein betrübter Mut vertrocknet das Gebein.“ (Sprüche 15:13)

„Sorge im Herzen kränkt, aber ein freundliches Wort erfreut.“ (Sprüche 12:25)

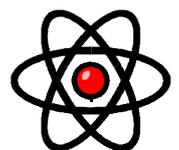
„Wer ein fröhlich Herz hat, der weiß sich in seinem Leiden zu halten; wenn aber der Mut liegt, wer kann's tragen?“ (Sprüche 18:14)



„Seid allezeit fröhlich, ...seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christo Jesu an euch.“ (1 Thessalonicher 5: 16, 18)

Ellen G. White erklärt weiterhin, „Dankbarkeit, Freude, Wohltätigkeit, Vertrauen auf Gottes Liebe und Fürsorge – dies sind die wichtigsten Stützen der Gesundheit. Für die Israeliten sollten sie Grundlage ihres Lebens sein. ... ‚Du sollst fröhlich sein über alles Gut, das der Herr, dein Gott, dir und deinem Hause gegeben hat, du und der Levit und der Fremdling, der bei dir lebt.‘ (5. Mose 26,11)“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 225) Stelle dir vor, welchen Eindruck es auf die Menschen um uns herum machen würde, wenn sie sehen würden, was für dankbare und fröhliche Menschen die Christen sind! Würden sie nicht mehr über das Geheimnis eines solchen glücklichen Lebens erfahren wollen?

Lasst uns verstehen „dass die Naturgesetze – die ja Gesetze Gottes sind – für uns zum Guten gemacht sind, dass somit ihre Einhaltung das Glück schon in diesem Leben unterstützt und uns bei der Vorbereitung auf das ewige Leben hilft.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 109)



Besondere Verheissungen für Gesundheit

Nachdem Gott alle diese Anweisungen über eine gesunde Lebensweise gegeben hatte, verhiess er noch seinen besonderen Segen: „Wirst du der Stimme des HERRN, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und zu Ohren fassen seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich der Krankheiten keine auf dich legen, die ich auf Ägypten gelegt habe; denn ich bin der HERR, dein Arzt.“ (2 Mose 15:26) Welch einen liebevollen Gott haben wir doch!

Jesus vereinigt körperliche und geistliche Heilung

Nach weiteren tausendfünfhundert Jahren hatte Gottes Volk den Erlösungsplan bereits wieder vergessen. Trotz wiederholter Warnungen durch die Propheten fiel das Volk zurück in seinen alten Lebensstil. Diesmal beschloss Gott, seinen eigenen Sohn persönlich zu senden.

„Während seines Dienstes widmete Jesus der Krankenheilung weitaus mehr Zeit als der Predigt. Eine Vielzahl von Wunderheilungen bestätigten die Wahrheit seines Ausspruchs, dass er nicht gekommen war, um zu zerstören, sondern um zu retten.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 12) Warum verbrachte Jesus soviel Zeit mit Heilen und predigte nicht nur das Evangelium? Weil das Evangelium die ganze Person umfasst, Körper, Geist und Seele. Es gibt kein separates Evangelium für den Körper und eine anderes für die Seele.



„Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben. Denn Gott hat seinen Sohn nicht gesandt in die Welt, dass er die Welt richte, sondern dass die Welt durch ihn selig werde.“ (Johannes 3:16, 17) Das Leben, das Gott gibt, ist vollständig; es wird nicht nur die Seele irgendwo herumschweben, wie es manche Religionen lehren. Lasst uns nicht in denselben Irrtum fallen! Ewiges Leben ist nur möglich in Abwesenheit von Krankheit. Sogar hier auf dieser alten Erde hängen die Lebensqualität und Produktivität vom Niveau des körperlichen, geistigen und geistlichen Gesundheitszustandes ab.



Dies ist der Grund, weshalb es in der Bibel so viele Ratschläge gibt, ohne Unterschied zu machen zwischen Körper und Seele. Wir haben die Verantwortung, unseren Körper zu pflegen denn er ist der Tempel des Heiligen Geistes. „Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst. Denn ihr seid teuer erkaufte; darum so preist Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ (1 Korinther 6:19, 20) „Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich alles Dinges; jene also, dass sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche.“ (1 Korinther 9:25) „Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre.“ (1 Korinther 10:31)

Der Gesundheitszustand in der Welt von heute

Betrachten wir einmal unsere Zeit im 21. Jahrhundert. Hat sich die allgemeine Situation in der Welt verbessert seit der Zeit Jesu? In Wirklichkeit stellt uns die moderne und postmoderne Gesellschaft in jedem Lebensbereich vor viele, schwierige Situationen: im Familienleben, am Arbeitsplatz, in der Kindererziehung, in der Wirtschaft und auch im Gesundheitswesen. Wir können Gott danken, dass er uns zusätzliche Ratschläge durch Ellen G. White zuteil werden liess. Erst seit wenigen Jahren erkennt die ärztliche Wissenschaft die wichtigen Zusammenhänge zwischen dem Lebensstil und der körperlichen und seelischen Gesundheit.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont nun die Wichtigkeit einer vegetarischen Ernährung und körperlicher Tätigkeit in der Prävention der chronischen Krankheiten, die heutzutage vorherrschen. „Bevölkerungsuntergruppen die sich reichlich von pflanzlicher Kost ernähren, haben niedrigere Raten von Herzkrankheiten als die allgemeine Bevölkerung. Zum Beispiel, haben die Siebenten-Tags-Adventisten in den Niederlanden und Norwegen nur ein Drittel bis zu einer Hälfte der Raten von Herzkrankheiten als die allgemeine Bevölkerung. Siebenten-Tags-Adventisten in Kalifornien, die Fleisch essen, haben höhere Raten als die Vegetarier...“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 57)

WHO, 1990, S. 57)

„Obwohl das Hauptziel der Beratung darin bestand, Ernährungsrichtlinien zur Prävention chronischer Krankheiten zu untersuchen und zu entwickeln, wurde auch die Notwendigkeit für ausreichende körperliche Tätigkeit besprochen und wird deshalb auch in diesem Bericht betont.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 3)

Gesundheitsförderung: Die beste Evangelisationsmethode

Ellen White beharrt darauf, dass wir Jesu Vorbild befolgen und die Gesundheitsbotschaft mit dem Predigen vereinigen sollen. „Jesus, der grosse Missionsarzt, ist unser Vorbild. ...Er heilte die Kranken und predigte das Evangelium. In seinem Dienst waren Heilen und Lehren innig miteinander verbunden. Auch heute sollten diese nicht getrennt werden.“ (Counsels on Health, S. 395)



„Wenn das Gesundheitswerk richtig geführt wird, stellt es einen Keil dar, der den Weg bahnt, damit andere Wahrheiten das Herz erreichen können.“ (Bewußt essen, S. 43)

„Das Evangelium zu verkündigen bedeutet mehr als viele es begreifen. Es handelt sich um ein breites, weitreichendes Werk. Unsere Sanatorien wurden mir als eines der erfolgreichsten Mittel zur Verkündigung der Evangeliumsbotschaft gezeigt.“ (Counsels on Health, S. 540)

„In neuen Gebieten ist kein Werk so erfolgreich wie die ärztlich-missionarische Tätigkeit... Das medizinisch-missionarische Werk bringt den Menschen die Botschaft der Erlösung vom Leiden. Das ist die Pionierarbeit des Evangeliums. Es ist das praktizierte Evangelium, die Bezeugung des Mitleides Christi. Es besteht ein grosses Bedürfnis für diese Arbeit und die Welt ist offen dafür.“ (Medical Ministry, S. 239)

Das Ziel der Gesundheitsbotschaft ist:

- Förderung eines gesunden Lebensstils für die beste Funktion von Körper, Geist und Seele (1 Thessalonicher 5:23) zu Gottes Ehre (1 Korinther 10:31).
- Wiederherstellung des moralischen Bildes Gottes im Menschen durch Heilung der Wunden welche die Sünde verursacht hat (General Conference Bulletin, April 24, 1901).
- Unterstützung der Evangeliumsverkündigung als der rechte Arm am Körper (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 6, S. 288).

Beschluss der Generalkonferenz bezüglich der Gesundheitsmission

„Die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten glaubt, dass der Mensch ursprünglich als Gottes Ebenbild geschaffen wurde. Der Eintritt der Sünde zerstörte dieses Bild und trennte ihn von seinem Schöpfer, zu seinem körperlichen, geistigen und seelischen Schaden. Die Kirche glaubt, dass der gesundheitliche Dienst durch Linderung des Leidens und Behandlung der Krankheiten direkt zur Wiederherstellung des ganzen Menschen beitragen kann. Der Gesundheitsdienst der Kirche kann durch Erziehung, Vorbild und Richtlinien die Grundlagen einer gesunden Lebensweise verständlich und annehmbar machen und somit den Menschen helfen, Krankheiten zu vermeiden, die durch Missachtung der Gesundheitsgesetze verursacht werden. So trägt der Gesundheitsdienst bei, Krankheiten zu verhüten, die Gesundheit auf dieser Erde wiederherzustellen, und den Menschen mit Gott zu versöhnen, was ihn für das zukünftige ewige Leben vorbereitet.“ (Beschluss des Herbstkonzils der Generalkonferenz, 1969)

Den Anweisungen Gottes folgend, legte die Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten grossen Nachdruck auf die Förderung einer gesunden Lebensweise (Gesundheitsreform). Es wurden weltweit Krankenhäuser, Kliniken und Ambulatorien eingerichtet. Wegen ihrer hohen Kosten ist heute die Einrichtung von neuen Krankenhäusern jedoch rückläufig. Stattdessen betont die Gemeinschaft heute die Gesundheitsförderung mittels Vorträgen, NEWSTART®-Programmen und Gesundheits-EXPOs. Diese haben sich als wirkungsvoll erwiesen, um Vorurteile abzubauen und um die Herzen aller Menschenklassen zu erreichen, unabhängig von ihrem sozialen Status oder ihrer Religion. Ein gesunder Lebensstil verlängert nicht nur das Leben, sondern steigert auch die Lebensqualität.



Vollendung des Erlösungsplans – Herstellung völliger Gesundheit

Bedauerlicherweise sind Leiden und Tod immer noch ein Teil des menschlichen Daseins, bis Jesus wiederkommt, um die Sünde und ihre Folgen vollständig auszurotten. Der Erlösungsplan wird vollendet sein. Diese Erde wird wiederhergestellt und Gottes ursprünglicher Plan wird erreicht sein.

Dann „wird der Tod nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“ (Offenbarung 21:4)

Möge dies bald geschehen!



-o-O-o-

KAPITEL 2

FAKTOREN FÜR EIN LANGES LEBEN

„Mein Kind, vergiss meines Gesetzes nicht, und dein Herz behalte meine Gebote. Denn sie werden dir langes Leben und gute Jahre und Frieden bringen.“ (Sprüche 3:1, 2)

Langlebigkeit ist im Allgemeinen ein Indikator für gute Gesundheit. Es ist deshalb logisch anzunehmen, dass solche Faktoren, die das Leben verlängern, auch beitragen, die Gesundheit insgesamt zu verbessern. Der oben angeführte Text aus den Sprüchen lässt rückschliessen, dass ein Leben im Gehorsam gegenüber Gottes Geboten ein langes und blühendes Leben zu Folge haben wird. Gottes Wort ist reichhaltig an Ratschlägen, die, wenn sie befolgt werden, uns von unzählbaren Übeln und Leiden im Leben bewahren werden. Es wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt und andere befinden sich noch in Bearbeitung, um herauszufinden, welche Lebensstilgewohnheiten mit besserer Gesundheit und Langlebigkeit zusammenhängen. Auf der Webseite www.llu.edu/llu/health/ sind Einzelheiten über die grosse adventistische Mortalitäts-Studie und die adventistischen Gesundheitsstudien 1 und 2 der Loma Linda Universität in Kalifornien, zu finden.

Die meisten Rehabilitationsprogramme, die in adventistischen Gesundheitszentren weltweit angeboten werden, basieren auf dem NEWSTART®¹-Konzept. Die Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz hat ein neues Akronym entwickelt – CELEBRATIONS – das einige zusätzliche wichtige Faktoren mit einschliesst².

Das vorliegende Kapitel gründet sich jedoch auf eine bekannte Studie, die vor fünfunddreissig Jahren von zwei berühmten amerikanischen Forschern, Breslow und Belloc, durchgeführt wurde. 6'900 Einwohner in Alameda County, Kalifornien, haben ausführliche Fragebögen über ihren Lebensstil ausgefüllt. Diese Menschen wurden anschliessend 9 Jahre lang beobachtet, um zu sehen, welche davon noch lebten und welche gestorben waren. Als Ergebnis haben diese Forscher sieben grundlegende Lebensgewohnheiten herausgefunden, die mit Langlebigkeit zusammenhängen:

1. Ausreichender Schlaf, 7-8 Stunden täglich
2. Frühstück täglich
3. Regelmässige Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten
4. Mässiger oder kein Alkoholgenuss
5. Nicht rauchen
6. Körpergewicht innerhalb normaler Grenzen
7. Regelmässige Körpertätigkeit

¹ Das Akronym NEWSTART wurde von einer Gruppe von Ärzten und Lehrern des Weimar Instituts in Kalifornien (www.newstart.org) entworfen. Es ist Englisch und steht für die 8 natürlichen Heilfaktoren die im Buch “Auf den Spuren des grossen Arztes” auf Seite 91 aufgeführt sind: **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, and **T**rust in God. Auf Deutsch WERTVOLL: **W**asser, **E**rnährung, **R**uhe, **T**rimmen, **V**ertrauen in Gott, **O**hne Drogen, **L**uft, **L**icht.

² CELEBRATIONS steht für **C**hoice, **E**xercise, **L**iquids, **E**nvironment, **B**elief, **R**est, **A**ir, **T**emperance, **I**ntegrity, **O**ptimism, **N**utrition, **S**ocial Support.

Anmerkung: Das Computerprogramm „Biologisches Alter“ („Healthage“), das allgemein in den Gesundheits-EXPOS verwendet wird (siehe www.healthexpobanners.com), gründet sich auf diese Studie von Breslow and Belloc.

Im Folgenden wollen wir jede einzelne dieser Gewohnheiten betrachten.

1. Ausreichender Schlaf: 7-8 Stunden täglich

Schlafmangel ist ein grösserer Stressfaktor, der sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit beeinflusst. Ermüdung hat folgende Auswirkungen:

Geist -	schwächt Gedächtnis
Gemüt -	fühlt sich leicht beleidigt oder frustriert
Sozial -	erschwert zwischenmenschliche Beziehungen
Leistung -	weniger Initiative und Leistung
Sicherheit -	vermindertes Urteilsvermögen, mehr Unfälle
Gesundheit -	Schwächung des Immunsystems



Personen, die täglich 7-8 Stunden schlafen, haben geringere Sterblichkeitsraten als jene, die weniger schlafen.

2. Täglich frühstücken

Das Frühstück sollte die wichtigste Mahlzeit des Tages sein. Es hat folgende Vorteile:

- Liefert Nahrung und Energie für Körper und Geist
- Verbessert Konzentration und Lernfähigkeit.
- Menschen, die frühstücken, haben weniger Unfälle.
- Hilft, der „Mittagserschöpfung“ vorzubeugen.
- Hilft, nicht zwischendurch zu essen.



In dieser Studie lebten Personen, die frühstückten, länger als solche, die nicht frühstückten.

„Dein Kind ist nervös. Seine Ernährung sollte sorgfältig überwacht werden. ... Lass es niemals ohne Frühstück in die Schule gehen. ... Es ist bei uns üblich, ein leichtes Frühstück einzunehmen. Aber dies ist keine faire Art, den Magen zu behandeln. Zur Frühstückszeit kann der Magen besser Nahrung aufnehmen und verdauen als zur zweiten oder dritten Mahlzeit des Tages. Die Gewohnheit, ein leichtes Frühstück und ein großes Mittagessen zu sich zu nehmen, ist verkehrt. Macht euer Frühstück zur kräftigsten Mahlzeit des Tages.“ (Child Guidance, S. 390; Wie führe ich mein Kind, S. 244)

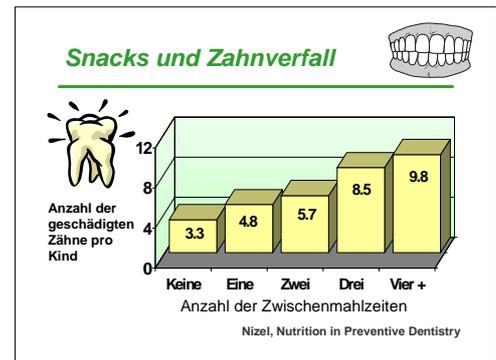
3. Regelmässige Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten

- Snacks enthalten meist viel - Fett, Salz, Zucker und Kalorien,
- Und wenig - Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.
- Snacks ersetzen oft nahrhaftere Speisen der Hauptmahlzeiten.
- Zwischenmahlzeiten tragen zum Zahnverfall bei.



„Nachdem die reguläre Mahlzeit eingenommen worden ist, sollte dem Magen fünf Stunden Ruhe gegönnt werden. Keinerlei Nahrung sollte dem Magen bis zur nächsten Mahlzeit zugeführt werden. In dieser Zwischenzeit übt der Magen seine Funktion aus und wird dann erst in der Verfassung sein, mehr Nahrung aufzunehmen.“ (Bewußt essen, S. 80)

„Regelmäßigkeit beim Essen ist von lebenswichtiger Bedeutung. Für jede Mahlzeit sollte es eine bestimmte Zeit geben. Zu dieser Zeit soll jeder essen, was der Körper benötigt, und danach bis zur nächsten Mahlzeit nichts mehr zu sich nehmen. Viele essen in unregelmäßigen Abständen und zwischen den Mahlzeiten, wenn der Körper gar keine Nahrung braucht. Sie sind nicht willensstark genug, ihren Gelüsten zu widerstehen. Auf Reisen knabbern einige unentwegt, wenn sich irgend etwas Essbares in ihrer Reichweite befindet. Das ist sehr schädlich. Wenn Reisende regelmäßig einfache und nahrhafte Mahlzeiten erhielten, würden sie keine so große Müdigkeit verspüren und nicht so sehr an Krankheiten leiden.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 244-245)



„Es ist wichtig, auf regelmäßige Mahlzeiten zu achten. Zwischen den Mahlzeiten sollte nichts gegessen werden, keine Süßigkeiten, keine Nüsse, kein Obst oder sonst irgendeine Nahrung. Unregelmäßiges Essen zerstört die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane und behindert eine fröhliche und dankbare Grundhaltung. Wenn die Kinder dann zu Tisch kommen, schätzen sie gesunde Nahrung nicht; ihr Appetit verlangt nach ungesunden Naschereien.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 314; Bewußt essen, S. 81)

4. Mässiger oder kein Alkoholgenuss

Dieser Aspekt verdient etwas mehr Aufmerksamkeit. Manche Menschen sehen hierin eine Rechtfertigung für mässigen Alkoholgenuss, besonders auch aufgrund der unterschiedlichen Bibelübersetzungen des Wortes *εγκρατεια* „Egkrateia“ in Galater 5:22-23 und 2. Petrus 1:6. Die Strongs Definition lautet: „Selbstbeherrschung (die Tugend, die eigenen Wünsche und Lüste zu beherrschen, besonders die sinnlichen Begierden)“. Hier sind einige Beispiele:

- Englisch, alte King James – temperance (= Temperenz)
- Englisch, neue King James – self-control (= Selbstbeherrschung)
- Deutsch, Luther – Keuschheit (Galater 5:22), Mässigkeit (2. Petrus 1:6)
- Deutsch, Elberfelder – Enthaltbarkeit
- Französisch, Louis Segond – tempérance (= Temperenz)
- Portugiesisch, Almeida – temperança (= Temperenz)
- Spanisch, Reina-Valera – dominio propio (= Selbstbeherrschung)

Ellen G. White erklärt: „Wahre Mäßigkeit [temperance] lehrt uns, Schädliches zu meiden und wohlüberlegt nur das zu verwenden, was der Gesundheit förderlich ist.“ (Patriarchen und Propheten, S. 544) Vom medizinischen Standpunkt ist nur völlige *Abstinenz* die richtige Haltung gegenüber Alkohol, denn dieser ist ein Gift. Es gibt überreichliche Beweise seiner schädlichen Wirkungen aus vielen medizinischen und sozialen Perspektiven. Alkoholismus wird als Volksgesundheitsproblem Nummer 1 betrachtet.

Trotz so deutlicher Beweise wurde mässiges Trinken, besonders von Rotwein, über Jahre hinweg von Ärzten und Medien aufgrund einer Studie in Frankreich empfohlen. Diese Studie wurde viel publiziert aber auch kritisiert. Heute ist diese Angelegenheit bekannt als „Französisches Paradox“. Dies bezieht sich auf die Beobachtung, dass Franzosen ein relativ niedriges Vorkommen von koronaren Herzkrankheiten aufweisen, trotz einer Ernährung relativ reichhaltig in gesättigten Fetten. Es wurde suggeriert, dass der Genuss von Rotwein wesentlich dafür verantwortlich sein könnte. Rotwein enthält mehrere Polyphenole, wie z.B. Resveratrol, Quercetin und Procyanidine, die einen positiven Effekt auf das Herz



und Kreislaufsystem ausüben. Diese Substanzen, bekannt als sekundäre Pflanzenstoffe oder Phytochemikalien, sind reichlich in den farbigen Schalen der roten Weintrauben, von Beeren und Obst, aber auch in Walnüssen, Olivenöl und anderen Pflanzen vorhanden.

Einige Forscher haben den Vorteil von rotem Wein dem Alkohol selbst zugeschrieben. Insgesamt besteht jedoch kein medizinischer Konsensus über den Mechanismus des Zusammenhangs zwischen mässigem Alkoholgenuss und Langlebigkeit. Es ist offensichtlich, dass der allgemeine Lebensstil der Einwohner in Südfrankreich ihre Langlebigkeit beeinflusst sowie auch das milde Klima, soziales Verhalten und Unterstützung, reichlicher Verzehr von Obst und Gemüse, mehr Aktivität im Freien während der Freizeit, usw.

Tatsache ist, dass Breslow und Belloc einen positiven Zusammenhang zwischen keinem oder mässigem Alkoholgenuss und Langlebigkeit gefunden haben. Wie oben gezeigt wurde, könnte es verschiedene Gründe für diesen Zusammenhang geben. Nun stellt sich die entscheidende Frage: Sollten wir den mässigen Genuss von Rotwein oder anderen alkoholischen Getränken zur Lebensverlängerung empfehlen? Die klare Antwort ist NEIN. Es gibt mehrere Gründe für diese Entscheidung:

1. Die schädlichen Wirkungen von Alkohol überwiegen die Vorteile.
2. Es gibt viel bessere Methoden, um das Herz zu schützen und das Leben zu verlängern, nämlich durch Befolgung eines umfassenden gesunden Lebensstils, wie wir später noch sehen werden.
3. Die Bibel empfiehlt ganz deutlich die Enthaltung von gegorenem Wein.

„Siehe den Wein nicht an, dass 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.“ (Sprüche 23:31, 32)

Zum Schluss sollten wir noch folgende Aussage der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beachten:

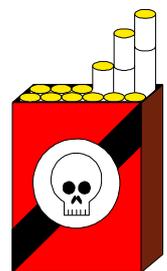


„Obwohl regelmässiger, geringer bis mässiger Verbrauch von Alkohol schützend gegen koronare Herzkrankheit wirkt, kann der Genuss von Alkohol wegen seinen anderen schädlichen Auswirkungen auf das Herz und die Gesundheit, nicht allgemein empfohlen werden.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 90)

5. Nicht Rauchen

Es besteht kein Zweifel, dass Rauchen in vieler Hinsicht der Gesundheit schadet.

Laut dem Gesundheitsminister der USA, „ist Rauchen die größte vermeidbare Ursache für frühzeitigen Tod.“ Im Jahr 2002 waren 20% aller Todesfälle in den USA Folge vom Rauchen – 430'000 frühzeitige Todesfälle.



Der Raucher verliert einen Tag seines Lebens für je acht Tage des Rauchens.

Rauchen erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Krebs, Schlaganfall, Lungenemphysem, Bluthochdruck, Magengeschwüre und Erkältungen.

Während der Schwangerschaft kann Rauchen niedriges Gewicht des Kindes sowie körperliche und geistige Missbildungen verursachen.

6. Gewicht in gesunden Grenzen halten

Es ist erstaunlich zu sehen, wie viele Männer stolz auf ihren prominenten Bauch sind! Es gibt jedoch Grenzen für ein ideales Gewicht. Fettleibigkeit ist ein bekannter Risikofaktor für mehrere Krankheiten und beeinträchtigt letztendlich die Lebenslänge. Im Folgenden sind einige einfache und praktische Empfehlungen für diejenigen, die ihr Übergewicht reduzieren möchten:

1. Vermeide schnelle Abmagerungsdiäten. Wähle einen gesunden Lebensstil für das ganze Leben. Man sollte nicht mehr als 250-500 g wöchentlich abnehmen.
2. Wähle Speisen mit wenig Fettgehalt; vermeide besonders tierische Fette.
3. Reduziere Nachtische, Zwischenmahlzeiten und Speisen mit viel Zucker.
4. Iss reichlich Obst und Gemüse - 5 oder mehr Portionen täglich.
5. Bevorzuge Vollkornbrot und Vollkorngetreide.
6. Überspringe keine Mahlzeiten; das führt zu späterem Überessen.
7. Nimm ein reichliches Frühstück, ein mässiges Mittagessen und vermeide sehr spätes Abendessen.
8. Pflege 30-60 Minuten körperliche Arbeit täglich.
9. Schlafe ausreichend und versuche, den Stress zu bewältigen.
10. Bitte um Unterstützung von Familie, Freunden und Selbsthilfegruppen.



7. Regelmässige körperliche Tätigkeit

Es ist wichtig zu bemerken, dass von allen gesunden Gewohnheiten in dieser Studie, die körperliche Tätigkeit die beste Voraussagekraft für ein langes Leben besass. Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit auf viele Weise, besonders durch Steigerung der Blutzirkulation, aber auch durch direkten Einfluss auf den Stoffwechsel der Zellen. Hier ist eine kurze Zusammenfassung der Vorteile von körperlicher Tätigkeit:

- Verschönert die Figur und stärkt die Muskeln
- Stärkt den Herzmuskel
- Fördert den Kreislauf
- Erhöht den Mineralgehalt der Knochen
- Senkt den Blutdruck
- Hilft der Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Erhöht das HDL-Cholesterin im Blut
- Verbessert die Blutzuckerregulierung bei Diabetes
- Hilft bei Stressbewältigung
- Stärkt das Immunsystem
- Gibt ein Gefühl des Wohlbefindens



Körperliche Tätigkeit übt einen solch starken Einfluss auf die Vorbeugung von chronischen Erkrankungen aus – zusammen mit Ernährung –, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch Empfehlungen für körperliche Aktivität in ihren Bericht über Ernährung mit einschloss.

„Obwohl das Hauptziel der Beratung darin bestand, Ernährungsrichtlinien zur Prävention chronischer Krankheiten zu untersuchen und zu entwickeln, wurde auch die Notwendigkeit für ausreichende körperliche Tätigkeit besprochen und wird deshalb auch in diesem Bericht betont.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 3)

Forschungen haben gezeigt, dass im Durchschnitt das Leben pro Stunde körperlicher Aktivität, um zwei Stunden verlängert wird.

Aktive Menschen erkranken seltener, haben mehr Energie, bewältigen besser den täglichen Stress und haben ein besseres Selbstwertgefühl.

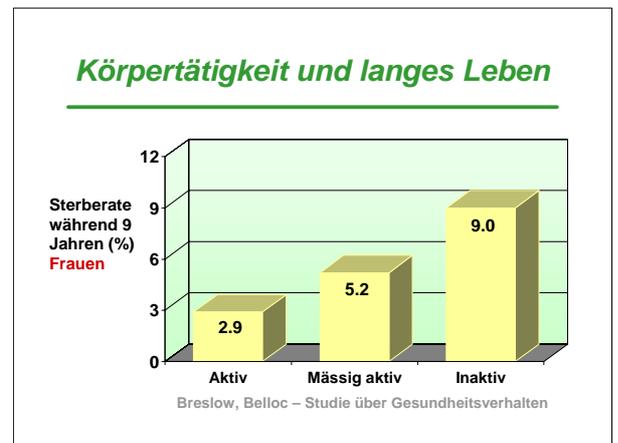
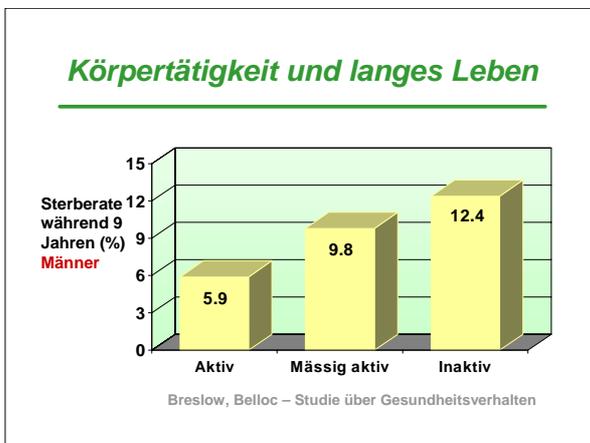
Körperliche Tätigkeit hat den Vorteil, dass sie praktisch jeder Person, die ihre Glieder bewegen kann, angepasst werden kann und keiner besonderen Ausrüstung bedarf. Die übliche Frage lautet: Welche ist die beste Übung und wie viel ist notwendig? Dazu gibt es einige Grundregeln, die beachtet werden sollten:

1. Die Art der Übung sollte sicher und nicht teuer sein. Gehen in der frischen Luft oder Gartenarbeit gehören zu den besten. Nicht nur wegen der Bewegung selbst, sondern auch wegen der frischen Luft und der damit verbundenen geistigen Tätigkeit. Es tut dem Gemüt gut, Gottes Schöpfung zu betrachten, die farbenprächtigen Blumen anzusehen und die Vögel singen zu hören. Kampf- und Wettsportarten sind nicht zu empfehlen.
2. Die Übungen sollten regelmässig durchgeführt werden, falls möglich jeden Tag. Auch mässige körperliche Tätigkeit übt einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Langlebigkeit aus, wenn sie regelmässig praktiziert wird.



„Jeder Erwachsene sollte täglich insgesamt 30 oder mehr Minuten körperlicher Aktivität von mittlerer Intensität ansammeln, am besten alle Tage in der Woche.“ (Centers for Disease Control and Prevention, and the American College of Sports Medicine.)

3. Die Tätigkeit sollte nicht erschöpfend sein, sondern angenehm und allmählich gesteigert werden.



Schlussfolgerungen:

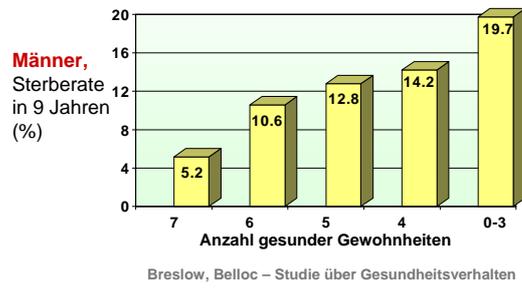
Personen, die 6-7 gute Gesundheitsgewohnheiten befolgten, lebten 10-12 Jahre länger als solche, die nur 0-3 gute Gewohnheiten befolgten.

Durch einen gesunden Lebensstil könnte der Durchschnittsmensch sein Leben um 5 oder mehr Jahre verlängern.

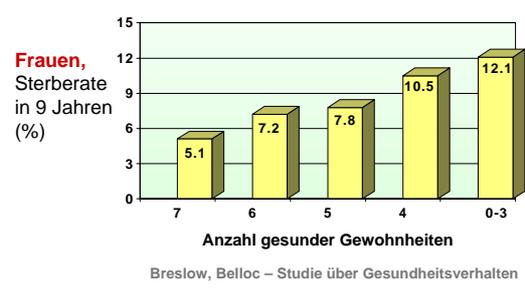
Diejenigen, die einen gesunden Lebensstil praktizierten, besaßen einen Gesundheitszustand, der einem 20-30 Jahre jüngerem Alter entsprach.

Die Sterberaten standen in einem direkten Verhältnis mit der Anzahl von schlechten Lebensgewohnheiten. (siehe folgende Tabellen).

Anzahl gesunder Gewohnheiten und Sterberate



Anzahl gesunder Gewohnheiten und Sterberate

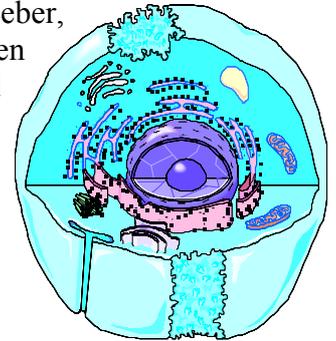


-o-O-o-

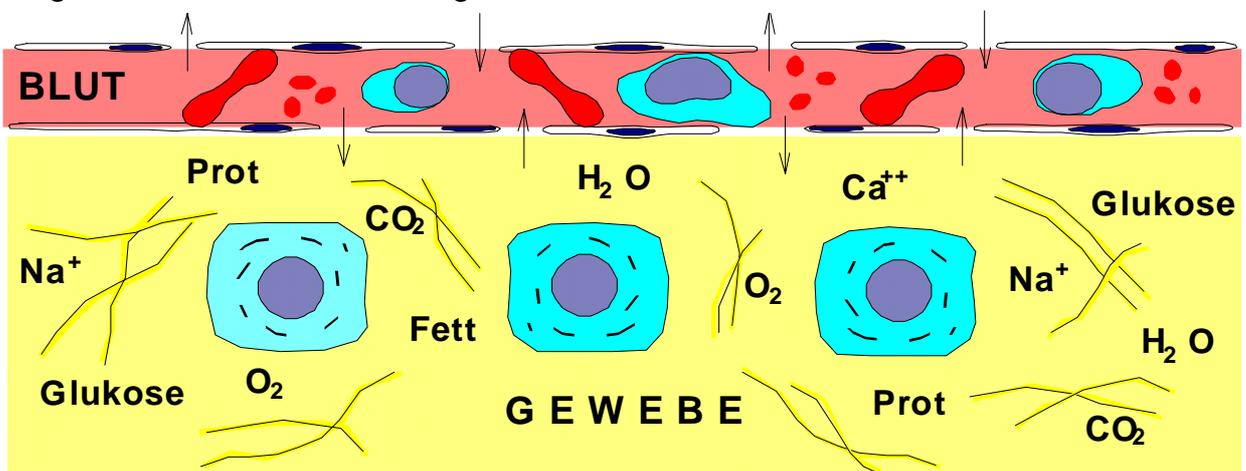
KAPITEL 3 LEBENSSTIL UND IMMUNSYSTEM

Der menschliche Körper besteht aus Millionen von Zellen. Die Leber, das Herz, das Gehirn und die Nieren setzen sich alle aus einzelnen Zellen zusammen. Diese Zellen haben unterschiedliche Formen und Funktionen, aber alle haben fünf Grundbedürfnisse:

1. Sauerstoff
2. Wasser
3. Nährstoffe
4. Ausscheidung
5. Schutz vor Giften



Nur wenn diese Bedürfnisse erfüllt werden, können die Zellen gesund leben und ihre Aufgaben erfüllen. Das Blut versorgt alle diese Bedürfnisse.



Das Blut selbst besteht aus verschiedenartigen Zellen mit unterschiedlichen Funktionen. Die *roten Blutkörperchen (Erythrozythen)* befördern Sauerstoff von den Lungen zu allen Körperzellen und bringen das Kohlendioxyd zurück in die Luft. Das Blutplasma transportiert Wasser und die notwendigen Nährstoffe zum Aufbau, zur Reparatur und Energieproduktion der Zellen. Andererseits bringt es alle Abfallprodukte zurück, um von den entsprechenden Organen ausgeschieden zu werden. Es ist deshalb wichtig, das Blut mit der besten Nahrung und Luft zu versorgen und alle schädlichen Stoffe von ihm fernzuhalten. Jegliche giftige Substanz muss durch Nieren, Leber, Lungen, Haut oder Darm ausgeschieden werden. Die *weissen Blutkörperchen (Leukozythen)* bilden das Verteidigungs- oder Abwehrsystem, auch Immunsystem genannt. Die *Plättchen* sind verantwortlich für die Blutgerinnung im Falle einer Verletzung. Das Blut ist in Wirklichkeit ein flüssiges System. Man könnte sagen, das zentrale Lebenssystem. Dies stimmt mit der Bibel überein, denn wir lesen „denn des Leibes Leben ist in seinem Blut.“ (3 Mose 17:14)

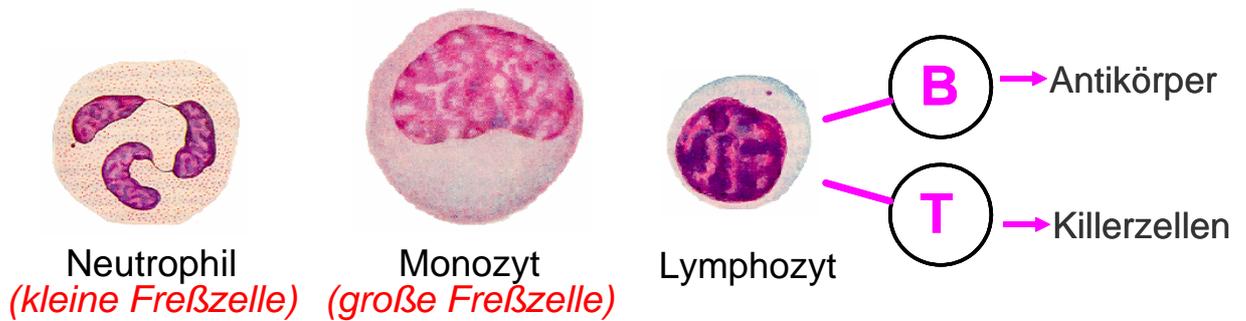
„Um bei guter Gesundheit zu sein, müssen wir gesundes Blut haben, denn das Blut ist der Lebensstrom. Es ersetzt, was verbraucht wurde, und ernährt so den Körper.“

Wenn es mit den richtigen Nahrungsbestandteilen angereichert und durch Aufenthalt an frischer Luft gereinigt und belebt wird, trägt das Blut Leben und Kraft in jede Körperzelle. Je besser die Blutzirkulation verläuft, desto umfassender wird diese Transportaufgabe erfüllt.

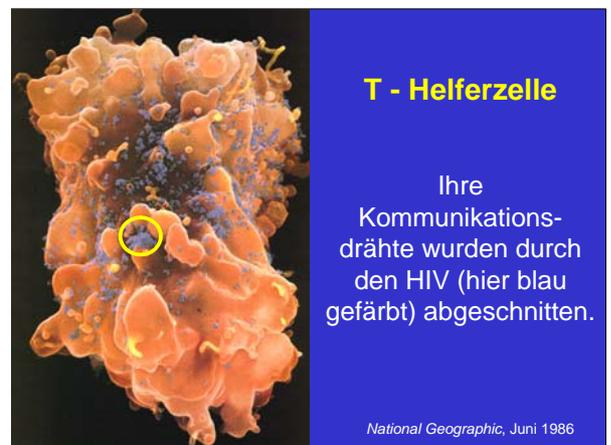
Mit jedem Herzschlag sollte das Blut seinen Weg schnell und leicht in alle Teile des Körpers nehmen können. Seine Zirkulation sollte weder durch einengende Kleidung oder Gürtel noch durch unzureichende Bekleidung von Armen oder Beinen, die dann schnell auskühlen, behindert werden. Alles, was die Zirkulation hemmt, staut das Blut in lebenswichtige Organe zurück; Kopfschmerzen, Husten, Herzklopfen oder Verdauungsstörungen sind oft die Folge.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 217)

Die Zellen des Immunsystems

Lasst uns nun einige besondere weisse Blutkörperchen betrachten. Die neutrophilen Granulozyten oder *Mikrophagen* (kleine Fresszellen) sind wie Soldaten, die alle Arten von Bakterien und Fremdkörpern, die sie antreffen, zerstören und aufräumen. Sie verschlingen kleine Partikelchen und verdauen sie. Viele sterben dabei und bilden eine dicke, gelbliche Masse, die man Eiter nennt. Die Monozyten, auch *Makrophagen* genannt, sind etwas grösser und arbeiten auch so ähnlich. Manchmal vereinigen sie sich zu Riesenzellen, die kennzeichnend für einige Erkrankungen sind.



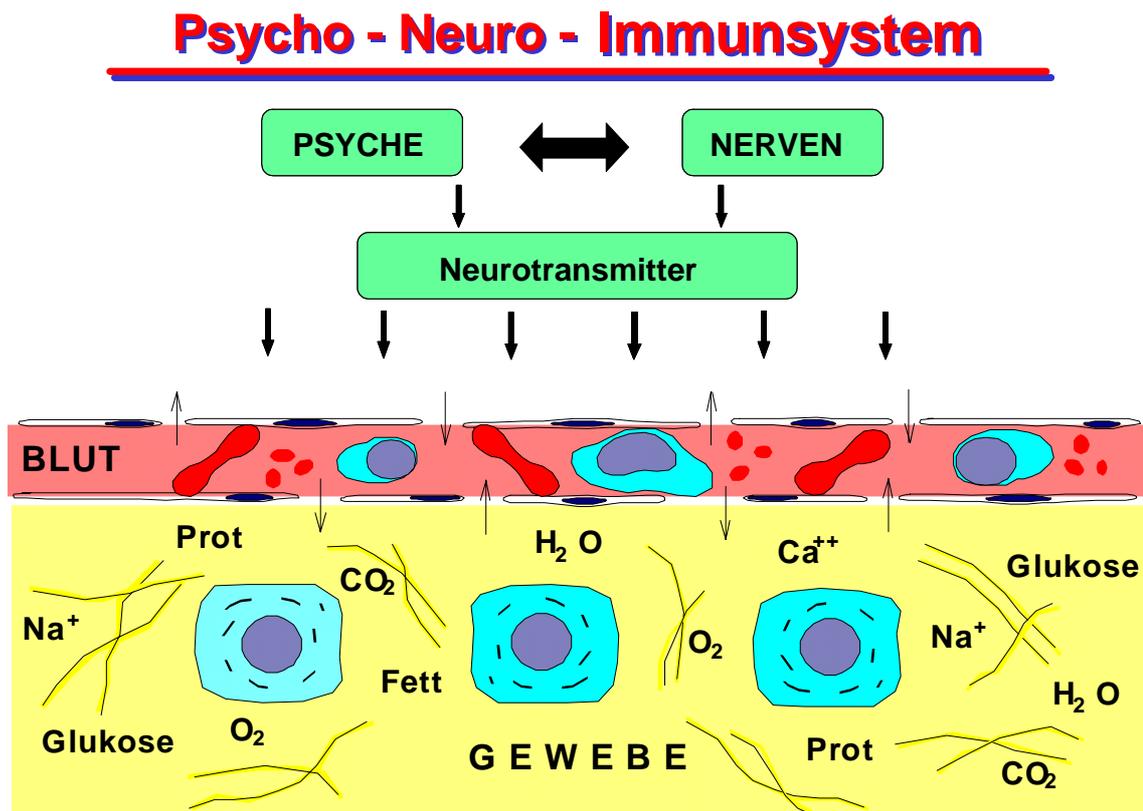
Die *Lymphozyten* sind die kleinsten Zellen der weissen Serie und leben viele Jahre. Sie entwickeln eine Art „Gedächtnis“, wenn sie mit einem Fremdkörper (Antigen) zusammentreffen. Diese werden aufgrund ihrer fremdartigen Eiweisse erkannt. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten von Lymphozyten, B-Zellen und T-Zellen. Äusserlich sehen sie sich ähnlich, aber ihre Funktionen sind verschieden. Wenn B-Zellen den Blutstrom verlassen und in die Gewebe gehen, nennt man sie Plasmazellen und diese produzieren Antikörper gegen ganz spezifische fremde Substanzen (humorale Immunität). Die T-Zellen erhalten Botschaften, um fremde Zellen anzugreifen (Zellvermittelte Immunität). Man nennt sie dann Killerzellen. Sie erkennen sogar Krebszellen und zerstören diese.



Wenn jemand mit dem Human-Immundefizienz-Virus (HIV) infiziert ist, zerstört dieser die Rezeptoren der T-Lymphozyten mit der Folge, dass sie fremde Stoffe nicht mehr erkennen können. Somit verliert die Person ihr Immunsystem und kann an irgendeiner anderen Infektionskrankheit sterben. Diese Situation wird AIDS genannt (engl. Acquired Immune Deficiency Syndrome). Bis jetzt gibt es noch keine Heilung für AIDS.

Regulation des Psycho-Neuro-Immunsystems

Die Zellen des Immunsystems können mit der Polizei oder dem Militär einer Nation verglichen werden. Sie schwimmen friedlich zusammen mit allen anderen Bestandteilen des Blutes entlang zu allen Ecken des Körpers. Dies ist mitunter ein Grund, warum ein guter Blutkreislauf so wichtig ist. Aber wie wissen diese Zellen, wann und wo sie aktiv werden müssen? Sämtliche Stoffwechselfvorgänge sind ziemlich komplex und beeinflussen sich gegenseitig. Die Regulierung verläuft über Rückkoppelungsmechanismen und in Zusammenarbeit von mindestens drei anderen Systemen: das Nervensystem, das endokrine System und unsere Emotionen. Die Kommunikation wird von chemischen Stoffen – Neurotransmitter – durchgeführt. Diese aktivieren oder unterdrücken die Tätigkeit der Immunzellen. Die Wissenschaft erkennt immer besser die Wechselwirkung zwischen dem Gemüt und dem Körper. Deshalb nennt man das Immunsystem neuerdings Psycho-Neuro-Immunsystem.



Man kann wirklich sagen, dass das Immunsystem ein Wunderwerk ist. Die Wissenschaft beginnt erst die wunderbaren Mechanismen zu begreifen, die Gott geschaffen hat, um unsere Gesundheit in bestmöglichem Zustand zu erhalten. Es funktioniert Tag und Nacht ohne irgendein Geräusch. Wir können dem Psalmisten beistimmen, wenn er ausruft: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139:14)

Faktoren, die das Immunsystem beeinflussen

Die oben erwähnten Mechanismen wirken andauernd. Das Blut ist zuständig für die normalen Auf- und Umbauvorgänge während des Wachstums, für alle Anpassungsvorgänge und Stressbewältigung sowie für die Abwehr und Bekämpfung sämtlicher Krankheiten aller Art. Weil sämtliche Wartungsfunktionen im Gesundheitszustand wie auch bei Erkrankung von der optimalen Leistung des Immunsystems abhängen, ergibt sich die logische Frage: „Was stärkt das Immunsystem und was schwächt es?“ Leben und Tod hängen davon ab.

Vor einigen Jahren wurde in Loma Linda, Kalifornien, ein internationaler Kongress über das Psycho-Neuro-Immunsystem durchgeführt. Man kam zu folgenden Schlussfolgerungen:

Einflüsse auf das Immunsystem	
Stärken	Schwächen
<ul style="list-style-type: none">• Mässige Bewegung• Vollwertige Ernährung • Optimismus• Ausreichende Ruhe	<ul style="list-style-type: none">• Zu wenig oder zu viel Bewegung• Zu viel Fett, Cholesterin• Mangel an Fe, Cu, Co, Zn, Se, Mg, Vit. E• Depression• Alkohol, Tabak, Drogen

Die in dieser Tabelle aufgeführten Faktoren erinnern uns an die „natürlichen Heilmittel“ des NEWSTART®-Programms. Lasst uns kurz jeden einzelnen davon betrachten.

Atmung

Im Buch *Auf den Spuren des großen Arztes* von Ellen G. White finden wir folgenden Rat:

„Um gesundes Blut zu haben, müssen wir richtig atmen. Kräftiges, tiefes Einatmen frischer Luft, das die Lungen mit viel Sauerstoff anfüllt, reinigt das Blut. Eine solche Atmung gibt ihm eine helle Farbe und lässt es lebenspendend in jeden Teil des Körpers fließen. Auf diese Weise werden die Nerven beruhigt, der Appetit angeregt, die Verdauung verbessert und ein gesunder, erfrischender Schlaf ermöglicht.

Die Lungen sollten sich so weit wie möglich ausdehnen können. Ihre Kapazität entwickelt sich in dem Maß, in dem sie sich frei bewegen können; sie sinkt ab, wenn sie eingengt und zusammengedrückt werden. Es ist eine üble, aber sehr verbreitete Angewohnheit – besonders bei Tätigkeiten im Sitzen –, sich tief über seine Arbeit zu beugen.

In dieser Körperhaltung ist es unmöglich, richtig durchzuatmen. Oberflächliches Atmen wird schnell zu einer Gewohnheit, wobei die Lungen ihr Ausdehnungsvermögen einbüßen. Fest einschnürende Kleidung wirkt ähnlich. Der Oberbauch bekommt nicht genügend Platz; die Bauchmuskulatur, die auch zur Unterstützung der Atmung dient, kann sich nicht ungehindert bewegen, was die Lungenfunktion beeinträchtigt.

In Folge dessen kommt es zu einem Defizit bei der Sauerstoffzufuhr; das Blut strömt nur träge. Die verbrauchten, giftigen Stoffe, die beim Ausatmen ausgeschieden werden sollten, bleiben zurück, was das Blut verunreinigt. Nicht nur die Lungen, sondern auch Magen, Leber und Gehirn werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Haut wird blassgelb, die Verdauung verlangsamt, das Herz beengt; das Gehirn wird träge, und es fällt schwer, sich zu konzentrieren und klare Gedanken zu fassen. Alle Körperfunktionen sind beeinträchtigt. Der Körper ist in seiner Aktivität eingeschränkt und vermehrt erkrankungsanfällig.

Die Lungen scheiden laufend Giftstoffe aus und müssen fortwährend mit frischer Luft versorgt werden. Schlechte, verbrauchte Luft liefert nicht die nötige Menge an Sauerstoff; das Blut strömt zum Gehirn und zu den anderen Organen, ohne genügend mit Sauerstoff angereichert zu sein. Deshalb ist sorgfältiges Atmen so wichtig.

Der Aufenthalt in geschlossenen, schlecht belüfteten Räumen, in denen die Luft abgestanden und verbraucht ist, schwächt den ganzen Körper. Er wird gegenüber kalter Luft überempfindlich – das wiederum löst Erkältungen aus.

Das Verweilen in geschlossenen Räumen lässt viele Frauen blass und schwächlich werden. Sie atmen dieselbe Luft immer wieder ein, bis sie voller Giftstoffe ist, die von den Lungen und den Poren der Haut ausgeschieden wurden. Auf diese Weise wird das Blut mit Schadstoffen angereichert.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 218)

Bewegung

Was nützt es, gutes Blut zu haben, wenn dieses nicht richtig zirkuliert um alle Teile des Organismus zu ernähren? Ein erwachsener Mensch hat etwa 5 Liter Blut. Diese Menge ist jedoch nicht gleichmässig im Körper verteilt. Die kleinen Arterien (Arteriolen) haben Muskelwände, um den Blutfluss zu den verschiedenen Organen zu regulieren. Aktive Organe bekommen mehr Blut, je nach ihren Bedürfnissen, und ruhende Organe erhalten weniger. Es ist ein ökonomisches System. Es ist deshalb wichtig, die verschiedenen Teile des Körpers regelmässig zu bewegen, damit sie frisches Blut bekommen und die Abfallprodukte entfernt werden. Regelmässige Bewegung und frische Luft sind beide wichtig, um gute Gesundheit zu erhalten.

„Der Hauptgrund, wenn nicht die einzige Ursache, weshalb viele zu Invaliden werden, ist der, dass das Blut keine gute Zirkulation hat und der lebenswichtige Austausch, der zum Leben und für die Gesundheit so wichtig ist, findet nicht statt. Sie haben ihrem Körper keine Bewegung und ihren Lungen keine Nahrung gegönnt, welche in reiner, frischer Luft besteht. Deshalb wird das Blut nicht belebt, und es kann nur träge durch die Adern fließen. Je mehr wir uns bewegen, desto besser wird der Blutkreislauf.

Mehr Menschen sterben aus Mangel an Bewegung als an Überanstrengung, und viel mehr rosten als verschleifen. Diejenigen, die gewöhnt sind, sich in der frischen Luft zu bewegen, werden allgemein eine gute, gesunde Blutzirkulation haben. Wir sind mehr von der Luft, die wir einatmen, abhängig, als von der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Männer und Frauen, Jung und Alt, sollten daran denken, dass sie Gesundheit und Lebensfreude nur dann besitzen können, wenn sie eine gute Blutzirkulation haben. Worin ihre Beschäftigung und ihre Neigungen auch bestehen mögen, sie sollten sich dahin erziehen, sich so viel wie möglich an der frischen Luft zu bewegen. Sie sollten es als eine religiöse Pflicht ansehen, den Gesundheitszustand zu überwinden, der sie ans Haus gefesselt und der Bewegung an der frischen Luft beraubt hat.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 2, S. 517)

In der führenden medizinischen Zeitschrift der USA lesen wir: „Es gibt kein derzeitiges noch in Aussicht stehendes Medikament, welches so nachhaltig zu einer dauernden Gesundheit beitragen könnte wie ein lebenslanges Programm für körperliche Bewegung.“ (Bortz: Journal of American Medical Association: 1982:248, 1203)

Nutzen von körperlicher Tätigkeit

Die Bewegung der langen Arm- und Beinmuskeln produziert Endorphine. Fröhliche, positive Gedanken und Gefühle erzeugt Endorphine im Gehirn. Endorphine werden auch in der Lunge und im Darm produziert. Endorphine stärken das Immunsystem und erzeugen ein Gefühl des Wohlbefindens. Hier ist eine zusammenfassende Liste der Nutzen von körperlicher Tätigkeit:

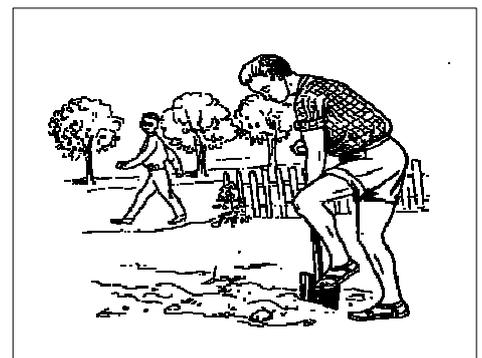
- Verschönert die Figur und stärkt die Muskeln
- Stärkt den Herzmuskel
- Fördert den Kreislauf
- Erhöht den Mineralgehalt der Knochen
- Senkt den Blutdruck
- Hilft der Gewichtreduktion bei Übergewicht
- Erhöht das HDL-Cholesterin im Blut
- Verbessert die Blutzuckerregulierung bei Diabetes
- Hilft bei Stressbewältigung
- Stärkt das Immunsystem
- Gibt ein Gefühl des Wohlbefindens



Merke, dass sowohl ein Mangel als auch zuviel Bewegung dem Immunsystem schaden. Für gesundheitlichen Nutzen ist mittelmäßige Bewegung am besten. Der Puls sollte beschleunigt werden, ohne jedoch „aus der Puste“ zu kommen. Die Mindestdauer für gesundheitliche Zwecke sollte mindestens eine halbe Stunde täglich betragen. Dies muss nicht alles auf einmal geschehen. Eine intermittierende Tätigkeit, d.h. mit Unterbrechungen, hat ähnliche Wirkung. Besonders untrainierte Personen sollten zwischendurch kurze Entspannungspausen einfügen. Die Intensität der Tätigkeit kann jeder Person angepasst werden. Bei Vorhandensein von Herzerkrankung oder irgendwelchen Zweifeln sollte vorher ein Arzt befragt werden. Ein wichtiger Grundsatz ist, die körperliche Aktivität regelmässig durchzuführen, täglich falls möglich, weil die physiologischen Wirkungen nur während 12 bis 24 Stunden anhalten und von der Intensität abhängig sind.

Man kann nicht absolut sagen, welche Tätigkeit die beste ist. Es ist wichtig, so viele Gelenke und Muskeln als möglich zu benutzen, um die Flexibilität der Gelenke zu erhalten und das Blut allen Organen zukommen zu lassen. Die ausgewählte Aktivität sollte beglückend, sicher, nützlich und billig sein. Gehen an der frischen Luft oder Gartenarbeit sind ausgezeichnet und können jedermann empfohlen werden.

„Gehen ist in allen Fällen, wo es möglich ist, das beste Heilmittel für Kranke, weil dadurch alle Organe des Körpers in Tätigkeit versetzt werden. ...Es gibt keine andere Übung, die dem Gehen gleichzusetzen wäre. Die Blutzirkulation wird dadurch sehr gefördert.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 3, S. 86)



„Bewegung in der freien Luft sollte als eine lebenspendende Notwendigkeit verordnet werden, und für solche Bewegung eignet sich nichts besser als die Landwirtschaft und der Gartenbau. Weist den Patienten Blumenbeete zur Pflege zu, oder auch Arbeit in einem Obst- oder Gemüsegarten. Wenn sie dazu ermutigt werden, ihre Zimmer zu verlassen und Zeit mit Blumenzüchten oder einer anderen leichten Tätigkeit in der frischen Luft zuzubringen, wird ihre Aufmerksamkeit von ihnen selbst und ihren Beschwerden abgelenkt.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 212, 213)

Ruhe

Alle Körperfunktionen benötigen eine regelmässige Abwechslung zwischen Aktivität und Ruhe. Während des Schlafes stellt der Körper seine verbrauchten Energien wieder her. Wie in der Langlebigkeitsstudie ersichtlich war, ist Schlafmangel ein grösserer Stressfaktor, der sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit beeinflusst. Eine erwachsene Person benötigt 7 bis 8



Stunden Schlaf täglich. Für ältere Leute mögen 5 bis 6 Stunden ausreichen. Es ist wichtig, die Schlafzeiten regelmässig einzuhalten. Arbeiter in Fabriken oder Krankenhäusern mit häufig wechselnden Schichtzeiten haben Mühe, ihre innere Uhr (circadianer Rhythmus) anzupassen. Man weiss zum Beispiel, dass das Wachstumshormon bei Kindern und Jugendlichen hauptsächlich während der Stunden vor Mitternacht produziert wird.

Selbstverständlich ist auch die Schlafqualität wichtig. Hier sind einige inspirierte Ratschläge zur Verbesserung der Schlafqualität:

„Ich weiss von den Anweisungen, die mir von Zeit zu Zeit für Geistesarbeiter gegeben wurden, dass der Schlaf vor Mitternacht viel wertvoller ist als nach Mitternacht. Zwei Stunden guten Schlafes vor Mitternacht sind mehr wert als vier Stunden nach Mitternacht.“ (Manuscript Releases Bd. 7, S. 224)

„Eine weitere üble Angewohnheit stellt das Essen unmittelbar vor dem Zubettgehen dar. Die reguläre Abendmahlzeit mag man eingenommen haben, aber weil man sich matt fühlt, wird nochmals gegessen. Durch Nachgiebigkeit wird daraus eine Gewohnheit – und oft eine derart feste, dass man es schliesslich für unmöglich hält, schlafen zu gehen, ohne zuvor noch einmal gegessen zu haben.

Infolge des späten Abendessens verschiebt sich der Verdauungsprozess in die Zeit des Schlafes. Aber obwohl der Magen beständig arbeitet, übt er seine Funktion doch nicht gründlich aus. Der Schlaf wird von unangenehmen Träumen belastet, und am Morgen erwacht man müde und mit wenig Lust auf ein Frühstück. Wenn wir uns zur Ruhe legen, sollte der Magen schon alles verdaut haben und wie die anderen Organe ruhen können. Für Menschen mit sitzender Lebensweise sind späte Abendmahlzeiten besonders schädlich. Für sie ist die dadurch ausgelöste Störung oft der Beginn einer Krankheit, die mit dem Tod endet.“ (Auf den Spuren des grossen Arztes, S. 245)

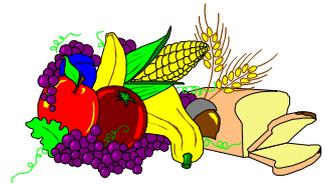
„In vielen Fällen wären zwei Mahlzeiten am Tag gesünder als drei. Das Abendessen sollte nicht zu früh, aber auch nicht sehr spät eingenommen werden. Im einen Fall stört es das Verdauen der Mittagsmahlzeit vor allem dann, wenn spät zu Mittag gegessen wird. Im anderen Fall hat der Körper nicht genügend Zeit, die Nahrung vor dem Schlafengehen zu verarbeiten. Wer sich mit vollem Magen zur Ruhe legt, schläft unruhig, gönnt dem Kreislauf und den Nerven nicht die erforderliche Erholung und hat morgens kaum Appetit. Er fühlt sich unausgeschlafen und zerschlagen. Kein guter Start in einen neuen Tag mit einer Fülle von Pflichten.“ (Erziehung, S. 212)

Ernährung

Das Blut benötigt Nährstoffe. Wie am Anfang bereits erwähnt, ist eine „ausgewogene Ernährung“ notwendig, damit das Immunsystem richtig funktionieren kann. Manche Leute meinen, dass „ausgewogen“ bedeutet, von allem etwas zu essen. Das ist jedoch nicht der Fall. Im nächsten Kapitel werden wir weitere Einzelheiten über eine gesunde Ernährung aufgrund von

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sehen. Hier sind erstmals einige grundlegende Gedanken als Anfang.

Gott offenbarte Ellen G. White „Die Getreidearten, verbunden mit Obst, Nüssen und Gemüse, enthalten alle Nährstoffe, die zur Bildung guten Blutes notwendig sind. Diese Nährstoffe sind in Fleischkost nicht vollständig enthalten.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 254)



Obige Aussage wird von Experten der Weltgesundheitsorganisation unterstützt, die bestätigen, dass „Die vorgeschlagenen Ernährungsrichtlinien zeigen, dass die Bedürfnisse für die Gesundheit der Bevölkerung am besten durch eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost gedeckt werden, reich in stärkehaltigen Speisen (z.B. Getreide, Knollen und Hülsenfrüchte) zusammen mit einem großen Anteil an Gemüse und Obst.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, S. 158)

„Eine beträchtliche Anzahl von epidemiologischen und klinischen Daten zeigt, dass ein reichlicher Genuss von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem verminderten Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefäßleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, S. 99)

Auf der negativen Seite sahen wir, dass „zu viel Fett, besonders Cholesterin“ das Immunsystem beeinträchtigen. Solch eine Kost basiert typischerweise auf tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Butter, Milch und Käse. Dr. Colin T. Campbell, Professor Emeritus für Ernährungsbiochemie an der Cornell Universität, stellt bei Autoimmunkrankheiten fest, dass „bei Krankheiten mit Beziehung zu Ernährung, der Genuss von tierischen Produkten – besonders Kuhmilch – mit grösserem Krankheitsrisiko verbunden ist.“ (The China Study, 2004, S. 199)

Auf der negativen Seite steht ebenfalls der Mangel an Mineralien wie Eisen, Kupfer, Kobalt, Zink, Selenium, Magnesium und Vitamin E. Wir müssen jedoch vorsichtig sein, diese Elemente nicht als Wundermittel zu betrachten, die das Immunsystem hochkurbeln, wie die Medien oftmals ankünden, um den Verbrauch von Supplementen zu steigern.

Alkohol

Die pharmakologische Wirkung von Alkohol ist eine Unterdrückung des Nervensystems unter allen Umständen. Man verwendet ihn nicht als Narkosemittel wegen der sehr schmalen Sicherheitsgrenze zwischen pharmakologischer Wirkung und Toxizität.



Die Weltgesundheitsorganisation identifiziert das Trinken von Alkohol als eins der 10 grössten Risiken für die globale Krankheitslast der Welt. (WHO Pressemitteilung, vom 28. März 2007, www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.htm) Es ist deshalb nicht überraschend, dass die Bibel viele Warnungen gegen seinen Gebrauch enthält. „Siehe den Wein nicht an, dass 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.“ (Sprüche 23: 31, 32) „Der

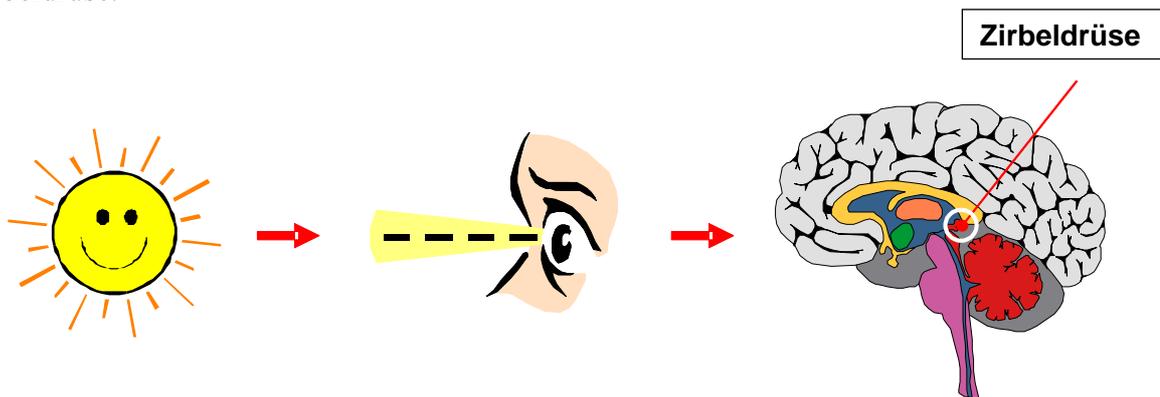
Wein macht lose Leute, und starkes Getränk macht wild; wer dazu Lust hat, wird nimmer weise.“ (Sprüche 20: 1)

Bezüglich seiner Wirkung auf das Immunsystem „sollte Alkohol als eine immunsuppressive Droge mit weitreichenden Auswirkungen betrachtet werden.“ (MacGregor, RR, „Alcohol and

Immuno Defense“, JAMA, Set 19, 1986, Bd. 256, Nr. 11) Es könnte keine stärkere Aussage geben, um die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit zu betonen, neben vielen anderen bekannten Nachteilen. Im Hinblick auf die Debatte über seine möglichen Nutzen für das Herz, gelangte die Weltgesundheitsorganisation endlich zu folgender Schlussfolgerung: „Obwohl regelmässiger, geringer bis mässiger Verbrauch von Alkohol schützend gegen koronare Herzkrankheit wirkt, kann der Genuss von Alkohol wegen seinen anderen schädlichen Auswirkungen auf das Herz und die Gesundheit, nicht allgemein empfohlen werden.“ (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 90)

Sonnenlicht

Obwohl jedermann weiss, dass Sonnenlicht lebensnotwendig ist, wird wenig über die Anwendung von Sonnenlicht als Heilmittel gesagt. Man hört öfters von den Gefahren eines Sonnenbrandes oder der möglichen Begünstigung von Hautkrebs bei hellhäutigen Personen. Hier, genauso wie bei allem Anderen, ist es wichtig, die richtige Menge zu finden, nicht zu wenig und nicht zu viel. Ein weiteres Grundprinzip in Gesundheit und Krankheit ist, dass die Gesundheit (oder Krankheit) allgemein von mehreren Faktoren und komplexen Mechanismen abhängt, die sich untereinander beeinflussen. Einer dieser Vorgänge ist die Produktion von Melatonin in der Zirbeldrüse.



Melatonin hat verschiedene wichtige Funktionen im menschlichen Körper:

- Reguliert den circadianen Rhythmus;
- Wirkt als Antioxidant;
- Wirksam gegen Ermüdung;
- Verbessert die Schlafqualität;
- Hilft zur Erholung von Stress;
- Stimuliert das Immunsystem;
- Senkt den Cholesterinspiegel.

(Nach Proof Positive, S. 193-207)

Eine weitere wichtige Funktion des Sonnenscheins ist die Herstellung von Vitamin D in der Haut und ihre spätere Umwandlung in aktives 1,25 D in den Nieren. Mangel an Sonnenschein ist ein wichtiger Faktor für das Auftreten von verschiedenen Autoimmunkrankheiten. Zusätzlich zu anderen Erkrankungen verzeichnet man in den nördlicheren Breiten eine grössere Häufigkeit von Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose, rheumatoider Arthritis, Osteoporose, Brustkrebs, Prostatakrebs, Dickdarmkrebs, Vitiligo. (Nach T. C. Campbell, The China Study, 2004, S. 362-368)

Man sollte die Haut nicht in der Mittagssonne braten, d.h. nicht zwischen 10 Uhr vormittags bis 3-4 Uhr nachmittags. Bei empfindlicher Haut langsam mit nur 10-15 Minuten beginnen. Es bestehen grosse Unterschiede in der Hautempfindlichkeit, die individuelle Anpassung erfordern.

Hier sind einige wertvolle Unterweisungen von Ellen G. White:

„Invaliden berauben sich zu oft des Sonnenlichts. Dies ist eines der heilkräftigsten Mittel der Natur. Es ist ein sehr einfaches und deshalb unmodernes Heilmittel, sich der Strahlen des göttlichen Sonnenlichts zu erfreuen und unser Heim mit seiner Gegenwart zu verschönen. Die Mode trägt die größte Sorge, die Sonne von Teppichen und dem Schlafzimmer fernzuhalten und die Fensterläden zu schließen, als würden ihre Strahlen das Leben und die Gesundheit ruinieren. Es ist nicht Gott, der so viel Leiden über uns gebracht hat, die das Erbteil aller Sterblichen sind. Unsere eigene Torheit hat uns verleitet, uns aller kostbaren Dinge zu berauben, der Segnungen, die Gott für uns vorgesehen hat, und die, wenn richtig angewendet, von unermesslichem Wert für die Wiederherstellung der Gesundheit sind. Wenn ihr euer Heim angenehm und einladend machen wollt, dann erhellet es mit frischer Luft und Sonnenschein. Schiebt eure schweren Vorhänge beiseite, öffnet die Fenster und die Blenden, und erfreut euch des reichen Sonnenlichts, auch wenn es die Farben eurer Tapeten und Teppiche bleicht. Das kostbare Sonnenlicht mag eure Teppiche verblassen lassen, aber es wird den Wangen eurer Kinder eine gesunde Farbe verleihen. Wenn ihr Gottes Gegenwart und ernste und liebevolle Herzen besitzt, wird ein einfaches Heim, erhellet von Luft und Sonnenschein, für eure Familie und jeden müden Reisenden, der herzlich willkommen geheißen wird, ein Himmel auf Erden sein.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 2, S. 518)

„Wer für betagte Menschen zu sorgen hat, sollte daran denken, dass gerade sie warme, bequeme Räume benötigen. Die Lebenskraft schwindet mit fortschreitendem Alter und verringert so die Widerstandskraft gegen ungesunde Einflüsse; für alte Menschen ist es deshalb um so wichtiger, genügend Sonnenlicht und frische, saubere Luft zu haben.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 254)

Seelische Faktoren

Positive Emotionen und Gefühle fördern die Gesundheit und verleihen Kraft, Ausdauer, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Negative Gefühle andererseits, begünstigen Erkrankungen wie Asthma, Magengeschwüre, Bluthochdruck, Krebs, Migräne, und Herzinfarkt. Diese kennt man als psychosomatische Krankheiten. Es ist bekannt, dass Trauer und Kummer das Immunsystem schwächen und die Personen anfälliger für Infektionskrankheiten und Krebs werden. Die psychosomatische Medizin entwickelte sich in den siebziger Jahren. Doch schrieb Ellen G. White schon vor über hundert Jahren etwas, was die damaligen Wissenschaftler nicht einmal erahnten:

„Der Zustand des Geistes beeinflusst die Gesundheit in viel stärkerem Maße, als man allgemein denkt. ... Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue, Schuld, Misstrauen – sie alle helfen mit, die Lebenskräfte zu verschleifen und Verfall und Tod zu begünstigen. Krankheit wird häufig durch Einbildung ausgelöst und oft durch sie erheblich verschlimmert. ... Mut, Hoffnung, Glaube, Mitgefühl und Liebe begünstigen dagegen die Gesundheit und verlängern das Leben.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 194)

Ebenso verzeichnet man in den letzten 20 Jahren eine steigende Anzahl von wissenschaftlichen Abhandlungen, die aufzeigen, dass der Glaube an Gott und aktive Religiosität die Gesundheit verbessern und das Leben verlängern. Die soziale Unterstützung – kennzeichnend für religiöse Gemeinschaften, das Singen und Loben im Gottesdienst, Fürbitte

im Gebet, Vergebung und andere Faktoren eines gesunden Lebensstils, stärken alle das Immunsystem.

Die amerikanische Vereinigung für Allgemeinärzte (Family Physicians) machte im Januar 2001 folgende Aussage: „Im Laufe der letzten Jahre hat man zunehmend erkannt, dass die Spiritualität ein wichtiger, oft vernachlässigter Faktor für die Gesundheit der Patienten ist.“ (www.aafp.org/afp/20010101/81.html) Sie empfiehlt auch, eine spirituelle Beurteilung in die routinemässige medizinische Praxis mit einzuschliessen.

Es ist schon lange her, dass der deutsche Pfarrer und Mitgründer der Naturheilkunde, Sebastian Kneipp (1821-1897), bekannte: „Erst als ich daranging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“ Obwohl Pfarrer Kneipp gewöhnlich mit kalter Wasserbehandlung in Zusammenhang gebracht wird, vertritt er in seiner Lehre den ganzheitlichen Ansatz der Medizin, gegründet auf fünf Säulen: Hydrotherapie, Phytotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie und Ordnungstherapie.

Ellen G. White, die zur selben Zeit lebte, erklärte 1872: „Die Religion der Bibel ist der Gesundheit von Leib und Geist nicht abträglich. Der Einfluss des Geistes Gottes ist das beste Heilmittel, das ein kranker Mann oder eine kranke Frau erhalten kann.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 3, S. 184)

NEWSTART

Wenn wir nun alle Fakten zusammenlegen, können wir sehen, dass das NEWSTART®-Programm perfekt in das Psycho-Neuro-Immunsystem hineinpasst. Das Akronym NEWSTART¹ wurde von Lehrern und Ärzten des Weimar-Instituts in Kalifornien (www.newstart.com) entwickelt und gründet sich auf die acht natürlichen Heilfaktoren, die von Ellen G. White aufgezählt werden: „Reine Luft, Sonnenlicht, Enthaltensamkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Wasseranwendungen und Vertrauen in die göttliche Macht – dies sind die wahren Heilmittel. Jeder sollte diese Heilmittel der Natur und die Möglichkeiten ihrer Anwendung kennen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 91)

Zusammenfassend können wir folgende Punkte betonen:

1. Das Leben wird von natürlichen Gesetzen regiert. Ungehorsam diesen gegenüber führt zu Krankheit.
2. Die Naturgesetze, zusammen mit den moralischen Gesetzen – alle von Gott geschaffen – haben das Ziel, den Menschen vollständig gesund, glücklich und heilig zu erhalten.
3. Die physiologischen Mechanismen, die die Lebensvorgänge regulieren, sind im Psycho-Neuro-Immunsystem verkörpert. Dies bedeutet, dass der Geist, die Seele und der Körper zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen.
4. Das Blut ist das zentrale Transportmittel für Wasser, Nährstoffe, Hormone und Immunzellen. Die Gesundheit ist abhängig von der korrekten Zusammensetzung und Zirkulation des Blutes.
5. Lang anhaltende Störungen in der Zusammensetzung und/oder Zirkulation des Blutes führen zu chronischen (lebensstilbedingten) Krankheiten, im Gegensatz zu akuten Krankheiten (Unfall, Infektion, Vergiftung usw.).

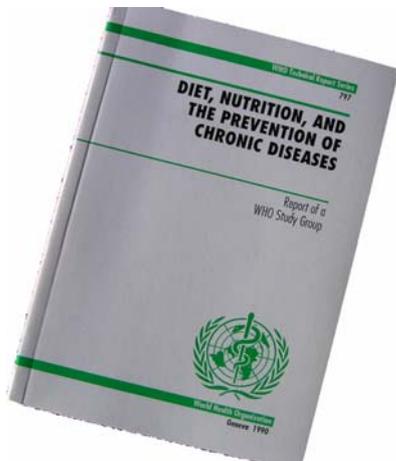
¹ Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust in God.

6. Der Organismus hat viele Wege, um Mängel oder fehlerhafte Zustände zu kompensieren. Chronische Erkrankungen sind deshalb meistens die Folge von mehreren verkehrten Umständen. Je mehr Risikofaktoren sich zusammenhäufen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden.
7. Die meisten genetischen Veranlagungen erfordern zusätzlich die Anwesenheit eines Umwelt- (Lebensstil-) Faktors, um sich zu äussern. Nach dem Spruch „Die Gene laden die Kugel – der Lebensstil drückt ab.“
8. Das NEWSTART®-Programm umfasst alle wesentlichen Lebensstilfaktoren und ist wissenschaftlich korrekt.
9. Die zwei Faktoren, bei denen die meisten Fehler begangen werden und wo Korrekturen die besten Erfolge aufweisen, sind körperliche Tätigkeit und Ernährung. Zusammen mit Alkoholismus und Zigarettenrauchen sind sie verantwortlich für das meiste Leid auf dieser Welt.
10. Der Urheber der Gesundheit ist letztendlich nicht die Natur selbst, noch die innewohnenden Lebenskräfte, sondern Gott, der Schöpfer. „Wirst du der Stimme des HERRN, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und zu Ohren fassen seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich der Krankheiten keine auf dich legen, die ich auf Ägypten gelegt habe; denn ich bin der HERR, dein Arzt.“ (2 Mose 15:26)
11. Ewiges Leben ist nur durch Jesus Christus möglich. „Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“ (Johannes 3:16)

-o-O-o-

KAPITEL 4

NEUE ERKENNTNISSE ÜBER ERNÄHRUNG



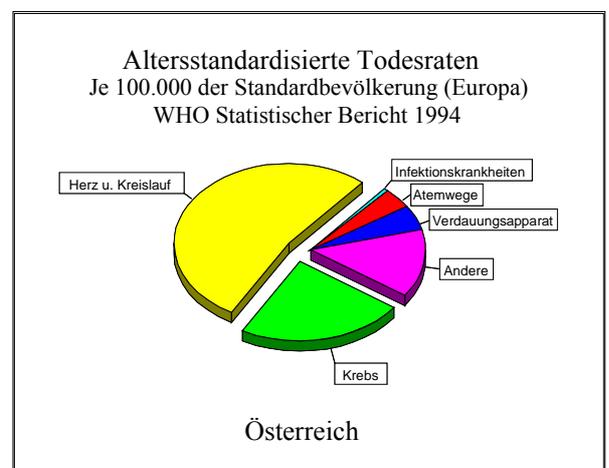
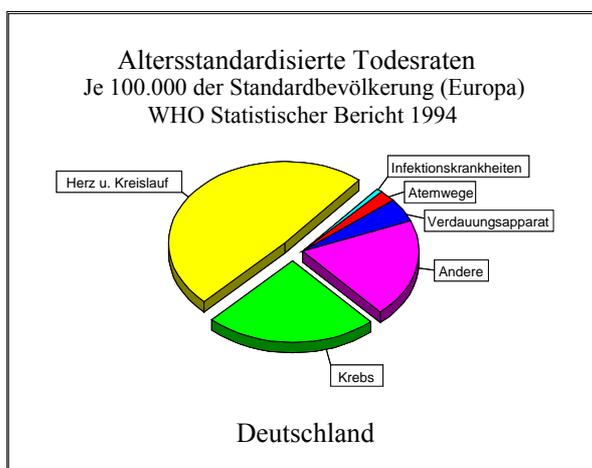
Von allen Faktoren die zur Entwicklung von chronischen Erkrankungen führen, sind körperliche Tätigkeit und Ernährung diejenigen, bei welchen die meisten Fehler begangen werden und wo am leichtesten Korrekturen durchgeführt werden können. Niemand wird etwas dagegen einwenden, dass wir mehr körperliche Aktivität benötigen, aber wenn es um die Essensfrage geht, dann kommt es leicht zu Konflikten zwischen kulturellen Traditionen, volkstümlichen Anschauungen, ökonomischen Interessen und wissenschaftlicher Kenntnis.

Die Ausführungen in diesem Kapitel stützen sich vorwiegend auf einen Bericht einer speziellen Studiengruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über Kostformen, Ernährung und Prävention von chronischen Krankheiten („Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases“), die 1990 veröffentlicht wurde, und einem Folgebericht einer gemeinsamen WHO/FAO¹ Expertenberatung zwölf Jahre danach. Bei der Eröffnungsrede sagte Dr. Hu Ching-Li, Repräsentant der WHO: „Die Menge und Art der Nahrungsmittel sind die entscheidenden Faktoren für die menschliche Gesundheit.“

Einige Seiten weiter lesen wir, dass „einer Reihe von chronischen Krankheiten weitgehend vorgebeugt werden kann, durch Änderungen des Lebensstils, unter denen die Ernährung eine entscheidende Rolle spielt.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 39)

Ernährung und chronische Krankheiten

Die hauptsächlichen Todesursachen in den entwickelten Ländern sind Kreislauf- und Herzkrankheiten und Krebs. Beide zusammen machen etwa drei Viertel (75%) aller Todesfälle aus. Es besteht kein grosser Unterschied zwischen West- und Osteuropa, wie in den folgenden Graphiken ersichtlich ist und da die Risikofaktoren dieser Krankheiten grundsätzlich dieselben sind, können wir sie zusammen studieren.



¹ Welternährungsorganisation der UNO (Food and Agriculture Organization of the UN)

An erster Stelle wurde festgestellt, dass es „in den Entwicklungsländern verkehrte öffentliche Auffassungen bezüglich einer besseren Ernährung gab, ... reichhaltig in Fett, Zucker und Salz.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 15) Gleichzeitig erkennt man, dass die Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs gerade mit solch einer Ernährung zusammenhängen:

- zu viel Fett in der Nahrung;
- zu viel raffinierter Zucker;
- zu wenig stärkehaltige Speisen;
- Zigaretten rauchen.

(Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 11, 56)

Es wurde auch festgestellt „Diese chronischen Krankheiten [kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs, Bluthochdruck, Diabetes, und Fettleibigkeit] sind zum Teil Anzeichen von Überschuss und Unausgeglichenheit in der »Wohlstandsernährung«. Sie sind also, im Prinzip, weitgehend vermeidbar.“ (Id., S. 14)

Im Gegensatz dazu „zeigt eine beträchtliche Anzahl von epidemiologischen und klinischen Daten, dass ein reichlicher Genuss von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem verminderten Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefäßleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes.“ (Id., S. 99)

Folglich „Hat man in verschiedenen westeuropäischen Ländern und in Nordamerika durch öffentliche Erziehungskampagnen versucht, die volkstümlichen Essgewohnheiten zu verändern. ... Leider wird häufig die Idee verbreitet, dass die ärztliche Auffassung geteilter Meinung sei und die Ernährungsrichtlinien ungewiss, um eine Änderung der Essgewohnheiten zu verhindern, trotz der bemerkenswerten Übereinstimmung der Ansichten der Expertengruppen während mehrerer Jahrzehnten.“ (Id., S. 129)

Es ist bedauerlich festzustellen, dass viele Frauen und Mütter sich nicht bewusst sind, dass die Gesundheit ihres Ehegatten und Kinder zum grossen Teil von dem Essen abhängt, das sie für ihre Familien zubereiten. Hier sind einige zutreffende Ratschläge:

„Es gibt sehr viele Mädchen, die geheiratet und Familien haben, aber nur wenig praktische Kenntnis von den Pflichten einer Hausfrau und Mutter besitzen. Sie können lesen, ein Musikinstrument spielen, aber nicht kochen. Sie verstehen nicht gutes Brot zu backen, was sehr wichtig für die Gesundheit der Familie ist. ... Gut zu kochen und gesunde Kost in einladender Qualität auf den Tisch zu bringen, erfordert Weisheit und Erfahrung. Die Köchin, die Nahrung zubereitet, die in unseren Magen gelangt, die in Blut umgewandelt wird und den Körper ernährt, nimmt eine sehr bedeutende und hohe Stellung ein. Die Stellung einer Büroangestellten, einer Schneiderin oder einer Musiklehrerin ist bei weitem nicht so wichtig wie die der Köchin.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 3, S. 167, 169)

„Für diejenigen, die kochen, ist es eine heilige Pflicht, zu lernen, wie gesunde Mahlzeiten zubereitet werden. Viele Menschenseelen gehen als Ergebnis schlechten Kochens verloren. Es bedarf gedanklicher Vorbereitung und Sorgfalt, um gutes Brot zu backen; darüber hinaus ist in einem Brotlaib aber auch mehr Gläubigkeit enthalten, als viele denken. Es gibt nur wenige wirklich gute Köchinnen. Junge Frauen empfinden es als erniedrigend, zu kochen und andere Arten der Hausarbeit zu verrichten, und deshalb haben viele Mädchen, die heiraten und nun für die Familie sorgen sollen, von den Pflichten einer Ehefrau und Mutter nur wenig Ahnung. Kochen ist keine geringe Wissenschaft und im praktischen Leben eine der notwendigsten. ... Jede Frau, die einem Familienhaushalt vorsteht und die Kunst des gesunden Kochens noch nicht

beherrscht, sollte sich entschließen, das zu lernen, was für das Wohlbefinden ihrer Familie so wichtig ist. Vielerorts bieten unterschiedliche Institutionen Ernährungskurse an. Eine Frau, die keine Möglichkeit hat, daran teilzunehmen, sollte bei einer erfahrenen Köchin in die Lehre gehen, bis sie selbst eine Meisterin der Kochkunst ist.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 244)

Das vorliegende Kapitel beansprucht nicht ein ausführliches Lehrbuch über Ernährung zu sein, sondern ich möchte vielmehr einige Hauptpunkte betrachten, über die es häufig falsche Ansichten gibt.

Krebs und Ernährung

Besteht irgendein Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung? Kann Ernährung das Krebsrisiko verringern? Zu Beginn sind hier einige Aussagen von wissenschaftlichen Autoritäten.

„Gemüse und Obst sind eine reichhaltige Quelle für viele Nährstoffe. ... Es besteht Übereinstimmung in den Beweisen, dass Gemüse und Obst eine schützende Rolle in der Vorbeugung der Krebsentwicklung spielen.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 98)

Der Direktor der Abteilung für Krebsprävention des Nationalen Krebsinstituts in USA behauptet: „Eine grössere Anzahl von Studien zeigten, dass eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse schützend gegen Krebs wirkte. Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, haben etwa ein halb so großes Risiko.“ (Better Nutrition, Mai 1994, S. 20)

Zum Schluss ist hier noch eine wichtige inspirierte Aussage von Ellen G. White, die völlig mit den vorherigen Behauptungen übereinstimmt: „Krebs, Tumore und alle entzündlichen Krankheiten sind grösstenteils verursacht durch das Essen von Fleisch. Von dem Licht, das Gott mir gab, ist das Vorherrschen von Krebs und Tumoren, auf den starken Verzehr von totem Fleisch zurückzuführen.“ (Spalding and Magan Collection, S. 47)

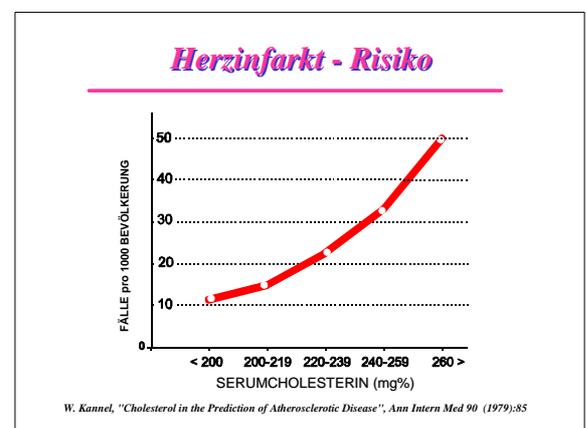
Es fällt auf, dass E.G. White auch „entzündliche“ Erkrankungen erwähnt. „Die adventistische Gesundheitsstudie zeigte eine 50% höhere Prävalenz von rheumatoider Arthritis und anderen Formen von Arthritis unter den Nicht-Vegetariern im Vergleich zu den Vegetariern. ... Die Mechanismen wurden noch nicht enträtselt.“ (Gary E. Fraser, Diet, Life Expectancy and Chronic Disease, 2003, S. 144-146)

Fett und Cholesterin

Zum Verständnis dieses Abschnitts setze ich ein Grundwissen über Fette voraus. Ich beschränke mich auf die Erläuterung einiger Tatsachen, die mit chronischen Erkrankungen zu tun haben.

Es ist gut dokumentiert, dass hohe Cholesterinspiegel ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheit sind. Die allgemein als „normal“ betrachteten Werte von 200 mg% (5,1 mmol/l) sind zu hoch. Im Idealfall sollte der Cholesterinspiegel 150 mg% (3,8 mmol/l) oder niedriger betragen. Dies kann sich erschreckend anhören, weil sehr wenige Menschen in der westlichen Gesellschaft solch niedrige Werte aufweisen.

Als Forschungen aufwiesen, dass ein hoher Konsum von gesättigten Fetten, hauptsächlich



tierischen Ursprungs, dazu neigten, den Serumcholesterinspiegel zu erhöhen, begann eine Bewegung in Richtung des Verbrauchs von mehrfach ungesättigten Fetten wie sie in Maisöl, Sonnenblumenöl und anderen Pflanzenölen zu finden sind, weil diese dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Es muss jedoch Vorsicht walten, da mehrfach ungesättigte Fette, einschliesslich der Omega-3-Fettsäuren, nicht sehr stabil sind. Bald darauf erschien Margarine auf dem Markt, um Butter zu ersetzen. Jedoch ist die Angelegenheit mit den Fetten nicht so einfach. Personen mit einem hohen Cholesterinspiegel sollten in erster Linie sämtliche tierischen Fette (Butter, Fleisch, Käse) meiden, weil Cholesterin ausschliesslich in tierischen Produkten zu finden ist. Des Weiteren, sollte der Gesamtverzehr von Fetten reduziert werden. In der typischen westlichen Küche ist der gesamte Fettverbrauch zu hoch.

Das Erhitzen und Braten von Fetten, besonders von mehrfach ungesättigten Ölen, sollte so gering wie möglich gehalten werden, da Erhitzung **trans-Fettsäuren** und andere schädliche Stoffe erzeugt. Dies ist ein Grund, weshalb kaltgepresste Öle besser sind als Öle, die mit Hitze extrahiert sind.

Trans-Fettsäuren kommen in der Natur nicht vor; sie entstehen bei der industriellen Verarbeitung. „Fast Foods, Chips, Gebäcke und andere industriell hergestellte Speisen haben einen hohen Fettgehalt mit bis zu 50 Prozent trans-Fettsäuren. Insgesamt verzehren die Verbraucher mehr Fette, die trans-Fettsäuren enthalten, als je zuvor und sie essen sie in der Form von industriell hergestellten Speisen.“ (Sizer & Whitney, Nutrition - Concepts and Controversies, S. 166)

Trans-Fettsäuren heben die Neigung, das LDL-Cholesterin im Blut zu erhöhen und das HDL-Cholesterin zu erniedrigen. Anstatt sich wie die natürlichen cis-Fette zu verhalten, wirken sie gegen dieselben und behindern sie. Man stimmt überein, dass trans-Fettsäuren das Risiko von kardiovaskulären Krankheiten und Krebs erhöhen. Heutzutage müssen industriell hergestellte Speisen die enthaltene Menge von trans-Fettsäuren auf dem Etikett angeben.

Ungesättigte Fettsäuren		
<i>Cis</i>	<i>Cis</i>	<i>Trans</i>
Alpha-Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-cis-Fettsäure. Sie ist in vielen üblichen Pflanzenölen vorhanden und ist wichtig für die Ernährung.	Ölsäure ist eine cis-Fettsäure, enthalten zu 55-80% in Olivenöl. Der Schmelzpunkt dieser Fettsäure liegt bei 13.5 °C.	Elaidinsäure ist eine trans-Fettsäure. Sie ist ein Bestandteil des Milchfetts und wird häufig in gehärteten Pflanzenölen gefunden. Der Schmelzpunkt liegt bei 46.5 °C.

(Wikipedia)

Bei dieser Gelegenheit müssen auch die **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** erwähnt werden. Diese essentiellen Fette sind nichts Neues. Sie sind in Leinsamen, Nüssen, Sojabohnen, und anderen pflanzlichen Speisen vorhanden. Man kennt heutzutage ihre Wirkungsmechanismen in Gesundheit und Krankheit besser. Fische entnehmen α -Linolensäure (ALA) den Algen und ihr Körper formt sie um in Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA), die physiologisch wirksamer sind. Die Forscher vermuten, dass die Zufuhr von Omega-6 nicht mehr als 4-5-mal die Menge von Omega-3 betragen sollte. Die Massenmedien und Industrien haben diese „neue Entdeckung“ genutzt, um den Verzehr von Fischen oder Fischölsupplementen zu fördern. Doch „sollten die Verbraucher von öligen Fischen sich über die mögliche Anwesenheit von Schwermetallen bewusst sein, insbesondere von Quecksilber, Blei, Nickel, Arsen und Cadmium sowie fettlöslichen Schadstoffen wie PCBs [polychlorierte Biphenyle] und Dioxinen, die sich in der Nahrungskette anhäufen.“ (www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/NEW01115.html, US Food and Drug Administration)

„Die Ergänzung der industriellen Nahrungsmittel mit Omega-3 ist ein bedeutender Trend in letzter Zeit. Weltweite Lebensmittelfabriken bringen bereits mit Omega-3 ergänzte Produkte auf den Markt wie Brot, Pizza, Joghurt, Orangensaft, Kinderpasta, Milch, Konfekt und Babynahrung.“ (Wikipedia)

Es ist nicht notwendig, auf Fische oder Fischölsupplemente zurückzugreifen, um ausreichende Mengen von essentiellen Fetten in richtigem Verhältnis zu bekommen. Leinsamen (*Linum usitatissimum*) und seine Öle sind wahrscheinlich die am besten verfügbare pflanzliche Quelle von Omega-3. Leinsamenöl enthält ca. 55% ALA (α -Linolensäure) in einem Verhältnis von 3-mal soviel Omega-3 als Omega-6. Doch müssen wir bewusst sein, dass Leinsamenöl schnell ranzig wird und deshalb immer frisch zubereitet und innerhalb von drei Wochen verbraucht werden sollte. Wahrscheinlich ist die einfachste und praktischste Weise, die Leinsamen (1 Esslöffel voll) in einer kleinen Kaffeemühle kurz vor dem Essen zu mahlen und das Pulver über das Frühstücksgetreide oder über die Speisen zu Mittag zu streuen. Es ist auch reichlich Omega-3 in Walnüssen, Sojabohnen und dunkelgrünem Gemüse vorhanden.

Als Abschluss dieses Abschnitts lohnt es sich, folgende weise Ratschläge von Ellen G. White zu beachten:

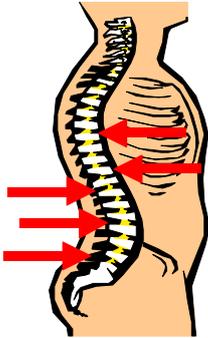
„Wenn sie richtig zubereitet werden, nehmen Oliven ähnlich den Nüssen den Platz von Butter und Fleischspeisen ein. Das Öl, welches man in der Olive findet, ist tierischem Öl oder Fett bei weitem vorzuziehen. Es regt auch die Verdauung an. Seinen Genuß wird man bei Tuberkulosekranken als hilfreich erfahren; außerdem heilt es einen entzündeten, gereizten Magen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 240)

„Einfach sollten die Speisen zubereitet werden, jedoch so delikate, dass der Appetit angeregt wird. Tierisches Fett [engl.: grease] müsst ihr aus eurer Kost verbannen; denn es verunreinigt jegliche Nahrung. Esst dafür reichlich Obst und Gemüse!“ (Bewußt essen, S. 91; Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 2, S. 68)

„Euer Appetit ist verdorben. Da euch einfache Speisen aus Vollkornmehl, Gemüse und Früchten, ohne scharfe Gewürze und Fett zubereitet, nicht schmecken, übertretet ihr ständig die Gesetze, die Gott in euren Organismus gelegt hat. Solange ihr das tut, müßt ihr die Strafe ertragen. Denn jede Übertretung zieht ihre Bestrafung nach sich. Dennoch wundert ihr euch über euren andauernd schlechten Gesundheitszustand.“ (Bewußt essen, S. 60; s. auch Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 2, S. 72)

Kalzium und Osteoporose

Fast jeder Erwachsene und ältere Person in der westlichen Welt ist heutzutage besorgt wegen Osteoporose. Was ist der Grund dafür? Volkstümliche Zeitschriften haben grosse Überschriften über die Prävention von Osteoporose. Die Werbung für Kalziumpräparate und Milchprodukte nimmt zu, und trotzdem wird auch Osteoporose immer häufiger. Dieses Thema wird heiss debattiert. Doch gibt es einige unmissverständliche Fakten, die betrachtet werden sollten.



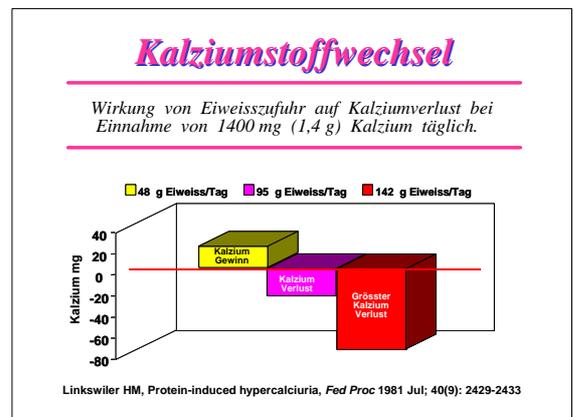
Als Erstes, welche sind eigentlich die Faktoren, die zur Entstehung von Osteoporose beitragen? Die Studiengruppe der WHO erwähnt mehrere Hauptfaktoren, die im Kalziumstoffwechsel mitspielen:

- Östrogenmangel
- Mangel an Bewegung
- Rauchen
- Alkohol
- Kalziumzufuhr

Die Experten erklären, dass „es in keiner Weise gewiß ist, daß die Kalziumaufnahme der Schlüsselfaktor für die Knochendichte und Knochenverlust im Erwachsenenalter ist. Eiweissreiche und salzreiche Kost fördern bekannterweise den Knochenverlust.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 82)

Bewegungsmangel ist einer der wichtigen Risikofaktoren, was auch mehr und mehr betont wird. Aber wer hat schon gehört, dass Tabak und Alkohol Osteoporose begünstigen? Darüber wird geschwiegen. Was nun über eiweissreiche Ernährung?

Linkswiler machte ein Experiment, um den Kalziumspiegel in drei Gruppen von Personen zu vergleichen. Sie bekamen alle 1400 mg Kalzium pro Tag. Doch hatten sie eine unterschiedliche Eiweisszufuhr. Die Gruppe, die nur 48 g Eiweiss/Tag erhielt, zeigte eine positive Kalziumbilanz, während die Gruppen, die mehr Eiweiss erhielten, einen Kalziumverlust proportionell zur verzehrten Eiweissmenge aufwiesen. (Linkswiler HM, Protein-induced hypercalciuria, Fed Proc 1981 Jul; 40 (9): 2429-2433)



Eine hohe Eiweisszufuhr erhöht auch das Risiko für Nierensteine.

Die empfohlene tägliche Zufuhr von Kalzium ist in den verschiedenen Ländern sehr unterschiedlich. In den USA und Deutschland zum Beispiel werden 1200 mg für Erwachsene, einschliesslich schwangerer Frauen oder stillender Mütter, empfohlen. Solch eine hohe Menge kann von Vegetariern ohne Zufuhr von Milchprodukten oder Kalziumsupplementen nicht erreicht werden. Die WHO empfiehlt nur 400-500 mg täglich.

Es ist auch bekannt, dass eine hohe Phosphorzufuhr zu Kalziumverlust beiträgt. Die Hauptquellen von Phosphor sind Fleisch und Milchprodukte.



Eine andere Studie wurde von Marsh und Sanchez durchgeführt. Sie untersuchten den Mineralgehalt der Knochen von 1600 Frauen. Im Alter von 60 Jahren hatten diese Frauen noch den vollen Mineralgehalt. Zwanzig Jahre später wurden sie noch einmal untersucht. Die Frauen mit einer lakto-ovo-vegetarischen Kost enthielten noch 82% ihres Mineralgehalts, während jene mit einer Mischkost, die auch Fleisch enthielt, nur noch 65% übrig hatten. (A. Marsh, T. Sanchez, Vegetarian lifestyle and bone mineral density, American Journal of Clin. Nutr. 1988; 48)

Das Kalziumparadox

Nun wollen wir einige wichtige Grundlagen in der Medizin betrachten. Ihr habt wohl am Anfang dieses Kapitels die Ausdrücke „Überschuss“ und „Unausgeglichenheit“. In der Vergangenheit war die Wissenschaft über Erkrankungen besorgt, die durch „Mangel“ an Nährstoffen verursacht waren. Demzufolge wurden Mindestbedarfe festgelegt, und man war froh, soviel wie möglich zu bekommen, je mehr desto besser. Diese Auffassung ist aber verkehrt. Für eine gute Gesundheit muss alles innerhalb gewisser normaler Grenzen bleiben, nicht mehr und nicht weniger. Aber was ist *normal* und wie kann dies festgestellt werden? Üblicherweise nahm man eine Gruppe von anscheinend gesunden Menschen und betrachtete ihre durchschnittlichen Werte als normal. Später hat man herausgefunden, dass andere gesunde Menschengruppen, manchmal in einem anderen Erdteil, ganz andere Werte aufwiesen. Kann man zum Beispiel sagen, dass Serumcholesterinwerte von 200 mg% für Amerikaner normal und für Japaner abnormal sind? Sind die Menschen so verschieden? Es ist ersichtlich, dass wir fortwährend lernen müssen und was in der Vergangenheit als normal betrachtet wurde, vielleicht heutzutage nicht mehr als normal betrachtet werden kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Nährstoffe im Körper unterschiedliche Wirkung haben können, je nachdem, ob sie isoliert oder zusammen mit anderen eingenommen werden. Diese Tatsache hat die Richtung der Ernährungsforschung radikal geändert. Während die Forscher in der Vergangenheit die Wirkung isolierter Nährstoffe (Vitamine, Mineralien usw.) studierten, ist der Trend heute, die Wirkung kompletter Lebensmittel zu studieren. Diese Vorgangsweise ist realistischer, aber auch schwieriger. Darin besteht vielleicht eine Erklärung für die scheinbaren Widersprüche in den Ergebnissen verschiedener Studien. Gute Beispiele dafür sind das „Französische Paradox“ in Bezug auf Alkohol (s. Kapitel über Langlebigkeit) und jetzt das „Kalziumparadox“ im Zusammenhang mit Osteoporose. Hier ist, was die WHO darüber sagt:

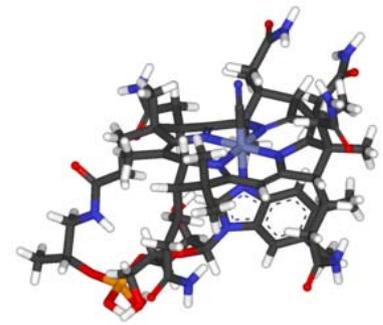
„Das Paradox (dass die Hüftgelenksfrakturrate in den entwickelten Ländern höher ist, wo auch die Kalziumzufuhr höher ist, als in den Entwicklungsländern, wo die Kalziumzufuhr niedriger ist) verlangt eine Erklärung. Bis jetzt zeigen die gesammelten Daten, dass die nachteilige Wirkung von Eiweiss, besonders das tierische (aber nicht pflanzliches) Eiweiss, den positiven Effekt von Kalziumzufuhr auf das Kalziumgleichgewicht, überwiegt.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 131)

Eisen

Viele Menschen haben Angst, dass eine rein vegetarische Ernährung (vegan) nicht ausreichend Eisen enthalte. Diesbezüglich behaupten die Experten der WHO: „Das Eisen in der vegetarischen Kost befindet sich fast ausschließlich in der anorganischen Form (wenn keine tierische Speisen eingenommen werden). ... Dennoch wird die Aufnahme des anorganischen Eisens durch die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C gesteigert, welches reichlich in den meisten pflanzlichen Speisen enthalten ist.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 100)

Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ oder Cyanocobalamin ist das chemisch komplexeste aller Vitamine. Es ist notwendig für die normale Funktion des Gehirns und Nervensystems, sowie für die Blutbildung. Vitamin B₁₂ wird von Mikroorganismen produziert und ist nicht in Pflanzen vorhanden, es sei denn durch Verunreinigung. „Vergorene Sojaprodukte, wie Miso und Tempeh, Shiitake (getrocknete Pilze) und Algen, wie Spirulina und Nori enthalten praktisch kein Vitamin B₁₂. Obwohl diese Speisen in Reformhäusern als hervorragende Quellen von B₁₂ verkauft werden und weithin von makrobiotischen Anhängern verwendet werden, enthalten sie kaum, wenn überhaupt B₁₂. Im Gegenteil, sie enthalten Analoge von B₁₂ die nicht aktiv sind und sogar die Absorption von wirklichem Vitamin B₁₂ verhindern können.“ (W. Craig, Nutrition and Wellness, S. 218)



Cyanocobalamin

Um vom Körper aufgenommen werden zu können, muss sich das Vitamin B₁₂ zuerst mit dem Intrinsic-Faktor, der in den Belegzellen der Magenschleimhaut gebildet wird, verbinden. Dann wird es im Dünndarm resorbiert. Der Dickdarm enthält auch Bakterien, die Vitamin B₁₂ produzieren, aber die Stelle wo es aufgenommen wird, ist bereits vorbei. Patienten mit Atrophie der Magenschleimhaut oder totaler Magenresektion benötigen intramuskuläre Spritzen.

Der Bedarf von Vitamin B₁₂ ist sehr gering, weniger als 1 Mikrogramm (µg) täglich. Die empfohlene Menge ist 2 µg/Tag. Da es keine zuverlässliche pflanzliche Quelle für Vitamin B₁₂ gibt, sollten Veganer ihren Bedarf entweder durch mit Vitamin B₁₂ angereicherte Produkte decken oder regelmässig ein Vitamin B₁₂-Supplement einnehmen. Dies ist besonders für schwangere oder stillende Frauen wichtig. Interessanterweise haben nicht alle Veganer einen Vitamin B₁₂-Mangel. Strikte Vegetarier sollten ihren Vitamin B₁₂-Spiegel untersuchen lassen.

Der Eiweiss Mythos

Viele Menschen haben Angst, dass eine rein vegetarische Ernährung (vegan) nicht ausreichend Eiweiss enthalte. Diesbezüglich behaupten die Experten der WHO: „Der Eiweissbedarf wird bei Kindern und Erwachsenen leicht gedeckt bei einer abwechslungsreichen Kost auf der Grundlage von Getreide und Hülsenfrüchten. ... Es gibt keine bekannten Vorteile in der Erhöhung des Eiweissanteiles der Energiezufuhr. Eine hohe Zufuhr von Eiweiss hat eher schädliche Wirkung indem sie den Kalziumverlust des Körpers fördert und evtl. die altersabhängige Verminderung der Nierenfunktion beschleunigt.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 90)

„Obwohl die meisten vegetarischen Ernährungsformen die Empfehlungen für Eiweiss erfüllen und überwiegen, enthalten sie oft weniger Eiweiss als nicht-vegetarische Ernährungsformen. Diese niedrigere Eiweisszufuhr ist mit einer besseren Kalziumspeicherung und verbesserten Nierenfunktion verbunden. Des Weiteren ist eine niedrigere Eiweissaufnahme mit einer niedrigeren Fettaufnahme gekoppelt, mit allen ihren Vorteilen, weil eiweissreiche Speisen meist auch fettreich sind.“ (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93:1317-1319)

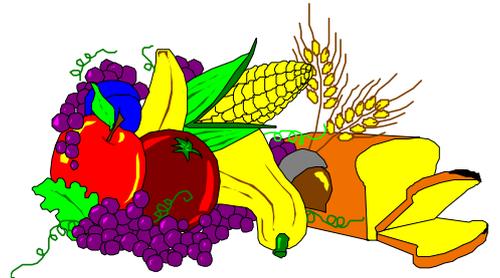
In anderen Worten könnten wir sagen, dass eine vegetarische Ernährung nicht ungenügend Eiweiss liefert, sondern dass die Mischkost *zuviel* Eiweiss enthält. Wie steht es aber mit der Qualität von pflanzlichem Eiweiss? In der Schule lernten wir, dass tierisches Eiweiss von hoher Qualität ist und dass pflanzliche Eiweisse nicht alle Aminosäuren enthalten. Verschiedene

Pflanzen haben verschiedene Eiweisse. Deshalb sollte eine vegetarische Kost abwechslungsreich sein. „Es wird zunehmend erkannt, dass sogar bei ausschließlich vegetarischer Kost, mit ausreichender Abwechslung, eine Ergänzung der Aminosäuren stattfindet.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 19)

„Pflanzliche Eiweissquellen können alleine ausreichende Mengen von essentiellen und nichtessentiellen Aminosäuren liefern, vorausgesetzt, daß die pflanzlichen Nahrungsmittel sinnvoll abgewechselt werden und für eine ausreichende Kalorienzufuhr gesorgt ist. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Samen und Nüsse enthalten alle essentielle und nichtessentielle Aminosäuren. Eine sorgfältige Kombination dieser Speisen innerhalb einer bestimmten Mahlzeit, zur Eiweissergänzung, ist deshalb nicht erforderlich.“ (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93:1317-1319)

Hier sehen wir wieder einmal die Weisheit in den inspirierten Ratschlägen von E. G. White, lange bevor die Ernährungswissenschaft existierte. Sie schrieb in 1868: „Zu den einzelnen Mahlzeiten dürfen nicht viele verschiedene Speisen gereicht werden, aber sie sollten sich auch auf keinen Fall aus den gleichen Nahrungsmittelarten ohne irgendeine Abwechslung zusammensetzen.“ (Bewußt essen, S. 91)

Die Empfehlungen der WHO Expertengruppe für eine gesunde Ernährung sind für alle Völkergruppen bestimmt, Reiche und Arme in gleicher Weise. Nach Erwägung sämtlicher Umstände und wissenschaftlichen Fakten kamen sie zu folgender Schlussfolgerung: „Die vorgeschlagenen Ernährungsrichtlinien zeigen, dass die Bedürfnisse für die Gesundheit der Bevölkerung am besten durch eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost gedeckt werden, reich in stärkehaltigen Speisen (z.B. Getreide, Knollen und Hülsenfrüchte) zusammen mit einem großen Anteil an Gemüse und Obst.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 158)



Wir stellen fest, dass eine vegetarische Kost die einzige Kost ist, die Eiweiss in richtiger Menge und Zusammensetzung liefert, mit niedrigem Fettanteil, jedoch von bester Qualität und frei von Cholesterin und trans-Fettsäuren, reichhaltig in komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, sowie Phytochemikalien, Vitaminen und Mineralstoffen.

Wir könnten sagen, dass die Weltgesundheitsorganisation endlich die „Ur-Kost“ entdeckt hat, die Gott den Menschen vor einigen tausend Jahren gegeben hat. „Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise.“ (1 Mose 1:29)



„Immer wieder ist mir gezeigt worden, daß Gott bemüht ist, uns Schritt für Schritt zu seinem ursprünglichen Plan zurückzuführen; daß sich der Mensch allein von den natürlichen Produkten der Erde ernähren soll.“

Gemüse, Früchte und Getreide sollten die Bestandteile unserer Ernährung bilden. Kein Gramm Fleisch sollte in unseren Magen gelangen. ... Gott erwartet, daß wir seine ursprüngliche Absicht bei der Erschaffung des Menschen verwirklichen.“ (Counsels on Diet and Foods, S. 380, Bewußt essen, S. 171-172)

-o-O-o-

Die vegetarische Lebensmittel- pyramide



KAPITEL 5

TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE STRESSBEWÄLTIGUNG

Die traditionelle Handhabung in Stressbewältigung versucht, den Stress (=Spannung) mit Entspannungstechniken zu bekämpfen. Im vorliegenden Kapitel schlage ich eine andere Vorgehensweise vor. Die Grundprinzipien bezüglich Stress bleiben jedoch dieselben.

Als Erstes muss klargestellt werden, dass „Stress“ nicht etwas Neues ist, das nur privilegierte Menschen betrifft. Stress ist notwendig für Leben und Gesundheit. Der einzige Ort ohne Stress ist der Friedhof. Bevor wir nun ganz durcheinander kommen, sollten wir einige Begriffe aus dem Pschyrembel Klinisches Wörterbuch, 2002, betrachten.

- Stressoren – sind seelische oder körperliche Belastungen (Umwelteinflüsse, Krankheiten, lebensgeschichtliche Ereignisse u. a.), die Stress auslösen können.
- Eustress – ist der „gesunde“ Stress. Die kurzdauernde physiologische Anpassung an alltägliche Anforderungen, die (geistig und körperlich) anregend und leistungssteigernd wirkt.
- Disstress – ist der „schlechte“ Stress. Entstehung durch ungenügende Adaptation des Körpers an Belastungen oder infolge Diskrepanz zwischen Anforderungen und subjektivem Bewältigungsverhalten.

In Wirklichkeit, wie wir später noch sehen werden, ist der Unterschied zwischen *gutem* und *schlechtem* Stress abhängig von der Reaktion des einzelnen Individuums.

Grundgedanken

- In allen unseren Betrachtungen haben wir festgestellt, dass unser Organismus als eine körperliche, geistige, geistliche und soziale Einheit funktioniert in Übereinstimmung mit der Definition der WHO: „Gesundheit ist der Zustand eines vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen.“ Demzufolge bestehen innige Zusammenhänge zwischen Immunsystem, Ernährung, körperlicher Aktivität, Ruhe, geistlicher Verhaltensweise, Stressbewältigung usw.
- Nach René Dubos kann man eine gute Stressbewältigung mit guter Gesundheit gleichstellen, und vom Stress überwältigt zu werden, führt zu Krankheit. Wir werden viele Ähnlichkeiten zwischen Stressbewältigung und dem Psycho-Neuro-Immunsystem finden.
- Der kanadische Arzt Hans Selye prägte den Begriff „allgemeines Anpassungssyndrom“ in Bezug zu Stress. Dies ist ein wichtiger Begriff. Wir müssen uns ständig an die sich andauernd ändernde Umwelt anpassen, und zwar in allen vier Bereichen: körperlich, geistig, geistlich und sozial. Möglichkeiten dafür sind Temperatur, Licht, Lärm, körperliche oder geistige Arbeit, Beziehung zu Gott und Mitmenschen, körperliche oder seelische Verletzung usw. Dabei können Unterschiede in der Intensität der Stressoren, aber auch Kombinationen von mehreren Stressfaktoren vorkommen. Das *allgemeine Anpassungssyndrom* bedeutet, dass unser Organismus grundsätzlich immer in derselben Weise reagiert, wenn er mit einer akuten Stresssituation konfrontiert wird, unabhängig von der Art der Situation, sei sie körperlich, seelisch oder sozial bedingt.
- Es gibt grössere und kleinere Stressoren. Sie addieren sich. Je grösser die Summe der Stressoren auf einer Skala von 1 bis 100, desto intensiver ihre Wirkung auf unsere Gesundheit.

- Stress ist eigentlich nicht die Situation selbst – obwohl sie allgemein miteinander gleichgestellt werden –, sondern unsere Reaktion darauf. Unsere Reaktion wird beeinflusst von unserer Interpretation, Einstellung und vorausgehenden Erfahrungen. Das bedeutet, dass wir zumindest einige Kontrolle über unsere Antwort gegenüber den Lebensereignissen haben.

Physiologische Auswirkungen von Stress auf den Organismus

Die unmittelbaren physiologischen Auswirkungen eines akuten Stresses sind auf dem Bild ersichtlich. Sie entsprechen der Alarmphase des *allgemeinen Anpassungssyndroms*.¹ Man könnte sagen, dass solche Reaktionen „normal“ sind, weil sie den physiologischen Mechanismen entsprechen, die erforderlich sind, um entweder zu „kämpfen“ oder zu „fliehen“. Im Allgemeinen verschwinden diese Effekte, sobald die akute Phase vorüber ist ohne nachteilige Folgen zu hinterlassen. Das Problem entsteht, wenn der Stressor zu stark, zu lang, oder am falschen Platz ist.

Physiologische Auswirkungen

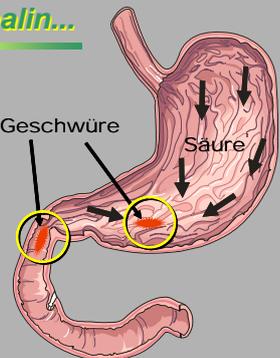
- ❖ Sofortige Wirkung
 - Adrenalinausschüttung
 - Blutdruck erhöht
 - Herz beschleunigt
 - mehr Blut in die Muskeln
 - weniger Blut zu Nieren und Verdauungsorganen
 - Pupillenerweiterung
 - geistige Aktivität wird schärfer



Anhaltender Stress ohne notwendige Erholungsphase führt zu dem Stadium der Erschöpfung, was verschiedene Gesundheitsprobleme zur Folge haben kann, wie z.B. Magengeschwüre, Bluthochdruck, verminderte Libido, Appetitmangel, geschwächtes Immunsystem und schliesslich Depression. Diese werden auch psychosomatische Erkrankungen genannt. Wir wissen heute, dass der Körper und der Geist sich viel stärker beeinflussen, als man dies jemals vermutete.

Cortison, Adrenalin...

- Magen/Dünndarmgeschwüre
- Bluthochdruck
- Verminderte Libido
- Appetitlosigkeit
- Schwächung des Immunsystems
- Depression



Physiologische Auswirkungen

- ❖ Auswirkung von anhaltendem Stress
 - vermindert Widerstandskraft gegen Krankheiten
 - geistige Erschöpfung
 - innere Unruhe, Reizbarkeit
 - Minderung des Selbstwertgefühls
 - emotionale Überempfindlichkeit
 - Neigung zu Alkohol und Drogen
 - Verlust von Glauben und Lebensinn



Wie bereits erwähnt, können die Ursachen des Stresses auf irgendeinem der vier Bereiche liegen, körperlich, geistig, geistlich, sozial, oder eine Kombination derselben sein. Unabhängig von der Ursache werden auch alle diese vier Bereiche beeinflusst, da unser Organismus als Einheit funktioniert. Manche Personen leiden mehr im physischen Bereich, während andere die Folgen eher im seelischen oder sozialen Bereich verspüren, je nach ihrer individuellen Eigenart. Dabei gibt es grosse Variationen.

¹ Stadien des allgemeinen Anpassungssyndroms: 1) Alarm, 2) Widerstand, 3) Erschöpfung.

Infektionskrankheiten und Krebs sind häufiger während der drei folgenden Jahre nach einem grösseren Verlust.

Wie kommt es, dass manche Menschen mehr Stress ertragen oder bewältigen können als andere? Belastungsfähigere Individuen antworten mit weniger intensiven Reaktionen. Diese individuellen Unterschiede können sich auf einen oder mehreren der vorhin erwähnten Bereiche erstrecken. Wir können lernen und üben belastbarer zu werden und stressvolle Situationen besser zu bewältigen. Dies kann durch Erziehung erfolgen und durch einen gesunden Lebensstil, der unsere Widerstands- und Bewältigungsfähigkeit stärkt, wie wir später sehen werden.

Antwort auf Stress

Die 3 Phasen der Reaktion:

- A. Der auslösende Reiz oder Stressor. Wir können nicht alle stressvolle Situationen vermeiden, aber wir können lernen, einige davon zu vermeiden.
- B. Unsere bewusste Reaktion hängt in grossem Masse davon ab, wie wir die Situation wahrnehmen und einschätzen. Unsere Interpretation ist anders je nach unserer Anschauung, Erziehung und vorausgegangenen Erfahrungen. Wenn ein Baby in der Nacht schreit, wird der Vater dies wahrscheinlich als lästig empfinden, während die Mutter es vielleicht ganz anders verspürt.



Was haltet ihr von dem Mann, der eine Vogelspinne streichelt? Auch wenn ich wüsste, dass die Spinne mich nicht beisst, wäre ich dennoch kribbelig und würde lieber weit weg bleiben.

Verschiedene Kulturen und Religionen haben unterschiedliche Ansichten und manchmal sogar Aberglauben, die das Verhalten ihrer Mitglieder in grossem Masse beeinflussen können. Indem wir Menschen helfen, verkehrte Auffassungen zu korrigieren, können wir dazu beitragen, ihren Stress zu reduzieren. So z.B. haben viele unnötige Ängste mit einem falschen Gottesbild zu tun.



- C. Die anfängliche Alarmreaktion hängt von dem autonomen Nervensystem und den innersekretorischen Drüsen ab und ist als „allgemeine Anpassungssyndrom“ bekannt. Darauf haben wir nur wenig Einfluss, abgesehen von unserem allgemeinen körperlichen und seelischen Gesundheitszustand, der verbessert werden kann. Weiterhin können wir unser bewusstes anschliessendes Verhalten erziehen, um die Situation erfolgreich zu bewältigen und dies kann einen grossen Unterschied ausmachen.

Verkehrte Lösungen

In stressvollen Situationen verlieren manche Menschen oft „den Kopf“ und richten dabei noch mehr Schaden an. Es ist leicht verständlich, dass solch ein Verhalten nicht dazu beiträgt, das Problem zu lösen. Es überrascht deshalb zu beobachten, wie oft Leute in solche Verhaltensweisen hineinfallen ohne zu überlegen. Eine gute Stressbewältigung verlangt Schulung und wiederholte Übung in der Bewältigung von kleineren Problemen. Man wird überrascht sein, wie schnell die Fähigkeit wächst, stressvolle Situationen zu bewältigen oder zumindest besser zu ertragen.

Verkehrte Lösungen

- ❖ Verleugnung des Problems
- ❖ Andere zu beschuldigen
- ❖ Beruhigungsmittel einnehmen
- ❖ Alkohol trinken
- ❖ Rauchen
- ❖ Fluchen



Praktische Anwendungen



erfolgreich gestaltet werden.

Es gibt unzählige verschiedene stressvolle Situationen im Leben, so dass es unmöglich ist, ein unfehlbares Rezept für jede einzelne zu geben. Es gibt viele Bücher auf dem Markt, wie man Erfolg in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Ehe, in zwischenmenschlichen Beziehungen usw. erreichen kann. Doch kann man die häufigsten stressvollen Situationen in einige wenige Kategorien zusammenfassen und durch Befolgung gewisser allgemeiner Regeln kann viel Schmerz vermieden und das Leben wirklich erfreulich und

Zeit



Danach folgen die vielen grossen und kleinen Pflichten des Alltags. Dieses Muster wiederholt sich Tag für Tag.

Im modernen Leben, wo die Dinge sich zunehmend beschleunigen, ist Zeitmanagement zu einer der wichtigsten Angelegenheiten geworden. Viele Menschen beginnen den Tag müde, spät und unvorbereitet. Ihr seelischer (Gefühls-) Tank ist leer. Beim Ankleiden hören sie einige beängstigende Nachrichten im Radio und schlürfen anschliessend schnell eine Tasse Kaffee. Keine Zeit für ein nahrhaftes Frühstück, geschweige denn, um den emotionalen Tank aus der allmächtigen Quelle vom Himmel aufzufüllen!

Dieser Tagesplan muss drastisch geändert werden, um auf die Dauer zu überleben. Als erstes muss man früh zu Bett gehen – das bedeutet also, kein Fernsehen am Abend. Der Schlaf vor Mitternacht ist am wertvollsten. Manche Leute sagen, sie seien Eulen und könnten sich nicht ändern. Oh doch, man kann dies ändern aber es benötigt einige Tage Zeit und Beharrlichkeit. Zweitens, stehe früh auf! Wer um fünf Uhr aufsteht, hat genügend Zeit für etwas Gymnastik, ein gutes Frühstück und Andacht. Danach fühlt man sich mit überschüssiger Energie und bereit, die auftretenden Herausforderungen in Angriff zu nehmen!

Gewöhnlich gibt es mehr Dinge zu tun, als in den vorhandenen Zeitrahmen hineinpassen. Deshalb haben erfolgreiche Leute gelernt, Prioritäten zu setzen. Es gibt Dinge, die sind *wichtig*

und andere, die *dringend* sind. Manche Dinge sind beides und andere sind weder wichtig noch dringend. Egal, wie man die Dinge anordnet, die Zeit wird nicht für alles ausreichen. Also beginne man mit den wichtigen Angelegenheiten und lasse Unnötiges beiseite, auch wenn es angenehm und gut wäre. Mache einen Plan, eine schriftliche Liste. Die beste Zeit, dies zu tun ist am Abend vorher und dann eine Revision am frühen Morgen. Lerne zu delegieren – es ist nicht einfach! Beginne klein, harre aus, es ist ein lebenslanger Lernprozess.

Sei fleissig!

„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem HERRN und nicht den Menschen.“ (Kolosser 3:23; siehe auch Prediger 9:10)

„Gehe hin zur Ameise, du Fauler; siehe ihre Weise an und lerne!“ (Sprüche 6:6)

Siehe auch Sprüche 13:4; 20:4; 31:10-31.

„Unsere Zeit, ja, jeder Augenblick gehört Gott, und es ist unsere heiligste Pflicht, sie zu seiner Ehre zu nutzen. Über keinen der uns anvertrauten Zentner verlangt er genauere Rechenschaft als über die Zeit.

Sie ist von unschätzbarem Wert. Für Christus war jeder Augenblick kostbar, und so sollte es uns auch gehen. Das Leben ist zu kurz, um es mit Belanglosigkeiten zu verbringen. ... Wir haben weder Zeit zum Vergeuden, noch für die Jagd nach dem Vergnügen oder um uns auf die Sünde einzulassen.

Wir werden ermahnt, die Zeit auszukufen. Einmal vergeudete Zeit ist für immer verloren. Keinen einzigen Augenblick davon können wir zurückholen. ‚Auskaufen‘ können wir sie nur, indem wir aus der uns noch verbleibenden Zeit das Beste machen, ...

Das Leben ist zu wichtig, um es nur mit irdischen Angelegenheiten auszufüllen und selbst von der Sorge und Angst um Dinge besessen zu sein, die im Vergleich zur Ewigkeit völlig bedeutungslos sind. ...

Vom rechten Gebrauch der Zeit hängt es ab, welche Kenntnisse und Bildung wir uns aneignen. ... Hier ein paar Minuten, da ein paar Minuten – wie leicht sind sie mit nutzlosem Gerede vergeudet! Morgens kommt man nicht aus dem Bett. Dann verstreicht kostbare Zeit ungenutzt, während wir im Bus oder in der Bahn sitzen oder an der Haltestelle warten. Wir sitzen tatenlos herum, bis das Essen serviert wird oder jemand, mit dem wir verabredet sind, eintrifft. Diese Zeit wäre für uns nutzbringend, wenn wir ein Buch zur Hand hätten und sie so mit Studieren, Lesen oder Nachdenken ausfüllen würden. Was könnten wir so nicht alles schaffen! Wer seine Zeit richtig einteilt, wer fleißig und zielstrebig ist, der kann sich Wissen und eine geistige Gewandtheit aneignen, die ihn zu fast jeder einflussreichen Position befähigt.

Jeder Christ hat die Pflicht, systematisch, gründlich und schnell zu arbeiten. Es gibt keine Entschuldigung für Trödelei und Stümperhaftigkeit. Wenn jemand ständig beschäftigt ist und trotzdem nie etwas zu Wege bringt, dann ist er wahrscheinlich nicht ganz bei der Sache. Der Betreffende muss sich darüber klar werden, dass er sein falsches Verhalten unbedingt korrigieren und lernen muss, mit dem geringst möglichen Zeitaufwand den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Mit der richtigen Methode kann man es schaffen, für eine Arbeit nur noch halb so viel Zeit wie vorher zu benötigen.“ (Bilder vom Reiche Gottes, S. 279-281)



Geld



Es gibt viel Armut auf dieser Welt, und doch kann man mit Geld das Glück nicht kaufen. Viel Stress und Leid wird durch verkehrte Aufteilung der vorhandenen Mittel verursacht und weil man mehr wünscht als man hat.

Das einleuchtendste Prinzip in Geldverwaltung ist wahrscheinlich dieses: Gib nicht mehr aus, als was du hast. Sicher gibt es Möglichkeiten, ein Auto oder ein Haus über mehrere Jahre hinaus zu finanzieren und sich auf diese Weise Dinge anzuschaffen, die sonst nicht möglich wären. Aber es gibt auch viele, viele Dinge, die nicht wirklich notwendig sind und warten könnten. Hier erwähne ich nur einige übliche Dinge, für welche arme Leute Geld ausgeben, auch wenn sie keine Mittel für wichtige Dinge haben: Zigaretten, Alkohol, Kekse, Soft Drinks, Radio, Fernsehapparat, Zeitung, Modekleidung, alberne Spielzeuge, Kino, Videos usw.

Eine häufige Ursache für Familienstreit und politische Uneinigkeit sind auseinandergelagerte Meinungen über die Verwendung von Geld. Das Aufstellen eines monatlichen Budgets würde manchen Familien helfen, ihre spärlichen Mittel besser zu verteilen und dem Entweichen von Geld durch kleine Löcher vorzubeugen. Wenn irgend möglich sollte man vermeiden, Schulden zu machen.



Ein Grundprinzip, das uns helfen kann, richtige Entscheidungen im Umgang mit Geld zu treffen, ist zu erkennen, dass alles Gott gehört und wir nur seine Verwalter sind. „Denn mein ist Silber und Gold, spricht der HERR Zebaoth.“ (Haggai 2:8)

Gott verlangt Treue in der Verwaltung seiner Mittel und verspricht zugleich reichlichen Segen. „Bringt mir den Zehnten ganz in mein Kornhaus, auf dass in meinem Hause Speise sei, und prüft mich hierin, spricht der HERR Zebaoth, ob ich euch nicht des Himmels Fenster auf tun werde und Segen herabschütten die Fülle.“ (Maleachi 3:10) Diejenigen, die treu im Zehntengeben sind, können viele wunderbare Erfahrungen über das mathematische Paradox berichten, dass mit Gottes Segen „weniger mehr ist“. Salomo bezeugte Gottes Treue, als er auf sein langes Leben zurückblickte: „Ich bin jung gewesen und alt geworden und habe noch nie gesehen den Gerechten verlassen oder seinen Samen nach Brot gehen.“ (Psalm 37:25)

Hier sind noch einige weitere Ratschläge aus Jesu Gleichnissen:

„Wir haben unser Geld nicht bekommen, um uns damit groß zu tun. Als treue Haushalter sollen wir es zur Ehre und zum Ruhm Gottes verwenden. Manche Leute vertreten die Ansicht, nur ein Teil ihres Besitzes gehöre Gott. Haben sie eine bestimmte Summe für religiöse und mildtätige Zwecke gegeben, dann betrachten sie das übrige Geld als ihr Eigentum, über das sie nach Belieben verfügen können. Damit sind sie aber einem Irrtum erlegen. Alles, was wir besitzen, gehört dem Herrn, und ihm sind wir dafür verantwortlich, wie wir seine Gaben nutzen. Jeder Pfennig, den wir ausgeben, zeigt auch etwas davon, ob wir Gott über alles und unseren Nächsten wie uns selbst lieben.“

Geld hat einen großen Wert, weil man damit viel Gutes tun kann. In den Händen der Kinder Gottes wird es zu Speise, Trank und Kleidung für die Bedürftigen. Wir können damit die Entrechteten unterstützen und den Kranken helfen. Geld ist allerdings nur dann mehr wert als zum Beispiel Sand, wenn es für die elementaren Bedürfnisse des täglichen Lebens, zum Segen der Mitmenschen und zur Förderung des Werkes Gottes ausgegeben wird.

Je mehr wir für unseren eigenen Luxus ausgeben, umso weniger bleibt uns, um Menschen in Not zu helfen. Jeder unnütz verbrauchte Pfennig schmälert unsere Möglichkeiten, Gutes zu tun.“ (Bilder vom Reiche Gottes, S. 287-288)

Menschen



Niemand lebt für sich selbst. Wir wurden als soziale Wesen geschaffen und ein grosser Teil unseres Glücks und Erfolges im Leben hängt von unseren Beziehungen zu anderen Menschen ab. Dale Carnegie sagte einmal, dass „Freunde mehr wert sind als Geld“. Leider hat die Sünde in dieser Welt die guten Beziehungen verdorben. Kein Wunder, dass die 10 Gebote sich mit unseren Beziehungen zu Gott und unseren Mitmenschen befassen! „Denn was da gesagt ist: ‚Du sollst nicht ehebrechen; du sollst nicht töten; du sollst nicht stehlen; du sollst nicht falsch Zeugnis geben; dich soll nichts gelüsten,‘ und so ein anderes Gebot mehr ist, das wird in diesen Worten zusammengefasst: ‚Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.‘“ (Römer 13:9)

Es wurde viel über die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen geschrieben und es lohnt sich, einige dieser Bücher zu studieren oder an einem entsprechenden Seminar teilzunehmen. An dieser Stelle wollen wir nur drei kleine Tricks mit grossen Wirkungen erwähnen: Lächele, sei dankbar und höre zu vor dem Sprechen.

Ein Lächeln ist das ansteckendste Ding in der Welt. Salomo sagte, „Ein fröhlich Herz macht ein fröhlich Angesicht.“ (Sprüche 15:13)

Sage öfters „Dankeschön“, auch wenn es nicht notwendig ist! Dieses Wort bewirkt Wunder und kann eine kritische Situation völlig verändern. Jedermann liebt eine dankbare Person. Wiederum sagt Salomo in seiner Weisheit, „Eine linde Antwort stillt den Zorn; aber ein hartes Wort richtet Grimm an.“ (Sprüche 15:1)



Der dritte ist nicht so einfach durchzuführen und verlangt viel Übung und Geduld. Zuhören ist mehr als nur still zu sein, bis die andere Person aufhört zu sprechen. Zuhören verlangt aktive Aufmerksamkeit und Empathie. Beim Versuch, sich in die Schuhe des Anderen zu stellen kann man ihn besser verstehen und ihn – hoffentlich – gnädiger behandeln, auch wenn man verschiedener Meinung ist. Bei Meinungsverschiedenheiten oder wenn man jemanden zurechtweisen muss, sollte man sich vorher abkühlen und die Höflichkeitsregeln im nebenstehenden Bild befolgen. Erwarte nicht, dass jedermann mit dir einverstanden ist, selbst wenn du die besten Argumente hast. Sondern wie es der Apostel Petrus sagt: „Vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort, sondern dagegen segnet, und wisset, dass ihr dazu berufen seid, dass ihr den Segen erbet.“ (1 Petrus 3:9)

Lösung des Problems

- wähle richtige Zeit und Ort zum besprechen
- denke vor dem Sprechen
- beginne mit positiven Aspekten
- werte die Ideen der Anderen nicht ab
- sei objektiv, benutze nie Schimpfwörter
- respektiere die Ansichten der Anderen, auch wenn sie anders sind



Zuhören vor dem Sprechen!

Der Apostel Paulus fügt hinzu: „Ist es möglich, soviel an euch ist, so habt mit allen Menschen Frieden.“ (Römer 12:18)

Krankheit



Irgendeine Krankheit, sei sie im eigenen Fleisch oder von einer geliebten Person, ist immer eine Ursache von Stress, besonders chronische Krankheiten oder Krebs. Wenn dieser Fall eintritt, ist es Sache des behandelnden Arztes, die beste Vorgehensweise vorzuschlagen. Im Kontext der Stressbewältigung müssen wir sagen, dass es niemandem hilft, den Kranken oder jemanden anders für die Situation zu beschuldigen. Wie auch

immer die Lage aussehen mag, behalte deinen Glauben an Gott und klammere dich an seine Verheissungen. Jesus sagte: „Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ (Matthäus 11:28)

Sorgen



Jeder hat Sorgen. Jedoch kommt es häufig vor, dass Leute über Dinge besorgt sind, die sie nicht anbelangen und noch schlimmer, über Dinge, die sie überhaupt nicht ändern können. Die Medien sind voll von schlechten Nachrichten: ein Orkan in einem entfernten Land; mehrere Autounfälle übers Wochenende; Touristen von Terroristen entführt und so weiter. ... Sicher sind solche Nachrichten traurig und sollten uns zum Nachdenken anregen, wie man das Evangelium schneller verkündigen könnte, um Jesu Wiederkunft zu beschleunigen, damit diese Erde ein Ort werden kann, wo „der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein.“ (Offenbarung 21:4) „Wir aber warten eines neuen Himmels und einer neuen Erde nach seiner Verheißung, in welchen Gerechtigkeit wohnt.“ (2. Petrus 3:13)

Schlechte Nachrichten verbrauchen emotionale Energie, die für die Bewältigung der täglichen Herausforderungen notwendig ist.

Die folgende Aussage Jesu wird manchmal missverstanden. Er sagte: „Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen, was werden wir trinken, womit werden wir uns kleiden? Nach solchem allem trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr des alles bedürft. Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.“ (Matthäus 6:31-33) Er sagte nicht, dass wir uns nicht um unsere Gesundheit bemühen sollten, oder für den täglichen Unterhalt vorkehren, sondern er betont die Notwendigkeit, die richtigen Prioritäten im Leben zu setzen. „Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes“, sagt er, „so wird euch solches alles zufallen.“ Dies ist eine wunderbare Verheissung! Warum nicht ausprobieren?



Stärkung der Widerstandskraft

Obwohl die meisten Umstände nicht einfach beseitigt werden können, haben wir doch einige spezifische Dinge gelernt, die wir tun können, um die häufigsten stressvollen Situationen zu verringern und besser zu bewältigen. In dieser Welt werden wir nie völlig stressfrei sein. Doch ist hier die gute Botschaft: wir können viel tun, um unsere Belastbarkeit zu verbessern. Ein gesunder Lebensstil liefert körperliche, geistige und geistliche Kraft, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein, den sozialen Bereich mit eingeschlossen. In meiner Erfahrung ist dies ein vitaler Aspekt für eine erfolgreiche Stressbewältigung.

Stärkung der Widerstandskraft



Freundschaften haben eine grosse Kraft !

Gesunder Lebensstil

- ❖ ausreichender Schlaf
- ❖ tägliche Körpertätigkeit
- ❖ regelmässiges Essen, gesunde Nahrung
- ❖ ohne Rauchen, Drogen, Alkohol
- ❖ gute Freundschaften
- ❖ reines Gewissen und Gottvertrauen

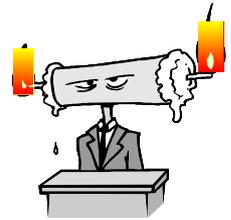
Jede einzelne der im Bild aufgeführten gesunden Gewohnheiten ist wichtig und sollte nach bestem Können praktiziert werden. Man sieht, dass dieser Lebensstil jeden Bereich des Lebens

anspricht: Schlafgewohnheit, Tätigkeit, Ernährung, Freundschaften und sogar die Emotionen und Ansichten. Es gibt keine Sofortlösung für Stressbewältigung.

Durch Befolgung dieser Anweisungen wird die Lebensqualität verbessert, das Immunsystem gestärkt, das Selbstwertgefühl gehoben, Familien- und Arbeitsspannungen werden ruhiger angegangen, die Stressoren werden kleiner aussehen, der Schlaf wird tiefer und mit einem reinen Gewissen und Gottvertrauen wirst du dem Leben mit einer positiven und siegreichen Einstellung ins Auge schauen!

„Erste Universale Stress-Sicherheits-Bank“

Schlussendlich kann man Stressbewältigung mit einem Bankkonto vergleichen. Energie wird aufgenommen und ausgegeben. Jede Bearbeitung einer stressvollen Situation verbraucht körperliche und seelische Energie, manche mehr, andere weniger. Ein fehlerhafter Lebensstil zehrt ebenfalls an den körperlichen, geistigen und geistlichen Reserven. Wenn das Bankkonto aufgebraucht ist, kommt man in das Stadium der Erschöpfung, Depression, Zusammenbruch oder Burn-out („ausgebrannt sein“). Es ist, als ob man eine Kerze an beiden Enden zugleich abbrennen würde.



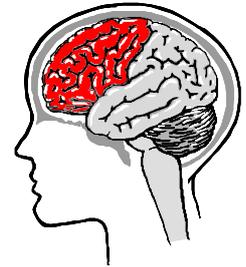
Es ist also wichtig, das Energiekonto immer in positiver Bilanz zu erhalten. Guter, regelmässiger Schlaf und Erholungspausen erneuern die verbrauchte innere Energie. Frische Luft und gesunde Ernährung liefern neue Energie für Körper und Geist zur Bewältigung der täglichen Aufgaben. Gute Freundschaften stellen dich wieder auf, wenn du unten bist und liefern notwendige, zusätzliche moralische (und manchmal auch materielle) Unterstützung. Ein reines Gewissen ist das beste Beruhigungsmittel der Welt. Und schlussendlich benötigt man übernatürliche Kraft und Weisheit, um allen Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Gott ist die Quelle aller Kraft und er hat verheissen: „Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ (Matthäus 28:20)



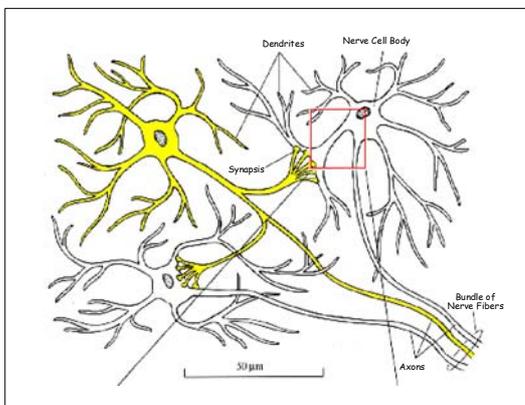
-o-O-o-

KAPITEL 6 DAS GEHEIMNIS DES STIRNLAPPENS

Wir haben gesehen, dass die Prävention chronischer Krankheiten zum grossen Teil von einem gesunden Lebensstil über viele Jahre hindurch abhängt. Dies erfordert eventuell einige Abänderungen in unseren Gewohnheiten. Das Verständnis dafür, was das Beste zu tun wäre, was vermieden werden sollte, die dazu notwendige Entscheidung und die Willenskraft, um solche Entschlüsse in die Tat umzusetzen, alle diese Prozesse spielen sich im Stirnlappen des Gehirns ab. Es ist deshalb wichtig zu wissen, wie das Gehirn funktioniert.

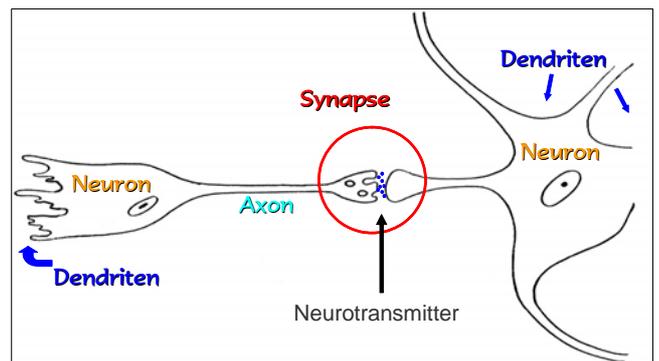


Anatomophysiologie

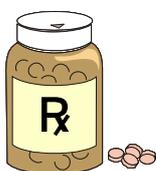


Das Nervensystem besteht aus Millionen von Nervenzellen, die ein kompliziertes Netzwerk bilden. Jede Nervenzelle besteht aus einem *Zellkörper*, der den Zellkern beinhaltet, welcher die Zelle am Leben erhält, und vielen Ästen, sog. *Dendriten*. Die Dendriten empfangen Meldungen von vielen anderen Nervenzellen. Vom Zellkörper geht eine lange, weniger verzweigte Fortsetzung aus, das *Axon*, welches wiederum Meldungen an andere Nervenzellen, Muskelzellen oder an andere Organe weiterleitet. Ein Bündel von Axonen bildet das, was man eigentlich als *Nerv* bezeichnet. Die

Kontaktstellen zwischen den Nerven untereinander, wo die Übertragung der Informationen stattfindet, nennt man *Synapse*. Diese Synapsen sind extrem spezialisierte Gebilde, in denen die elektrischen Impulse chemische Substanzen freisetzen, die *Neurotransmitter* genannt werden. Diese Überträgersubstanzen werden in kleinen Bläschen an den Endungen der Nervenfasern gebildet, in den *synaptischen Spalt* abgesondert, um sich anschliessend an spezifische Rezeptoren des empfangenden Nervs zu heften, was dann die gewünschte Wirkung auslöst. Grundsätzlich können solche Wirkungen stimulieren, hemmen, oder modulieren (=ändern).



Manche Neurotransmitter sind Aminosäuren, wie z.B. Glutamat und Aspartat, andere sind Hormone, wie z.B. Melatonin, Insulin, und Oxytocin. Wieder andere sind Gase, wie das Stickstoffmonoxyd und das Kohlenmonoxyd, die als Neurotransmitter wirken. (Wikipedia)



Die hauptsächlichen Neurotransmitter des Körpers sind das Acetylcholin, Serotonin, Adenosin, und Dopamin. Viele vom Arzt verordnete Medikamente haben ihre pharmakologische Wirkung an den Synapsen. Darunter sind Beruhigungsmittel, Schlaftabletten und Medikamente gegen Allergie, Asthma, Schnupfen, hohen Blutdruck und andere.

Drogen (legale und illegale), und manche Speisen enthalten Stoffe, die entweder Neurotransmitter sind oder mit solchen zusammenwirken. Es gibt viele bekannte, und wahrscheinlich noch mehr unbekannt Substanzen in der Natur, die an den Synapsen wirken und die körpereigenen chemischen Vorgänge verstärken, behindern oder ändern. Dies kann verschiedenste Auswirkungen haben: verstärktes Wohlgefühl, Schläfrigkeit, vermindertes Schmerzempfinden, Herzrhythmusstörungen, Halluzinationen, Psychose, Veränderung der Persönlichkeit, Krämpfe und Tod. Weil das Nervensystem sich schnell an diese falschen Überträger anpasst, kommt es sehr leicht zu *Abhängigkeit*.

Die Wissenschaft versteht noch sehr wenig über die engen Beziehungen zwischen Ernährung und Verhaltensweise. Es ist sicherlich wertvoll, über folgende inspirierte Aussage nachzudenken: „Wir sollten die Gesundheit des Leibes für das Wachstum in der Gnade und für die Erlangung eines ausgeglichenen Gemüts als wesentlich ansehen. Sorgen wir dagegen nicht in ordentlicher Weise für den Magen, so behindern wir die Bildung eines rechtschaffenen, gesitteten Charakters. Gehirn und Nerven werden vom Magen in Mitleidenschaft gezogen. Verkehrte Gewohnheiten im Essen und Trinken führen zu verkehrtem Denken und Handeln.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 9, S. 153)

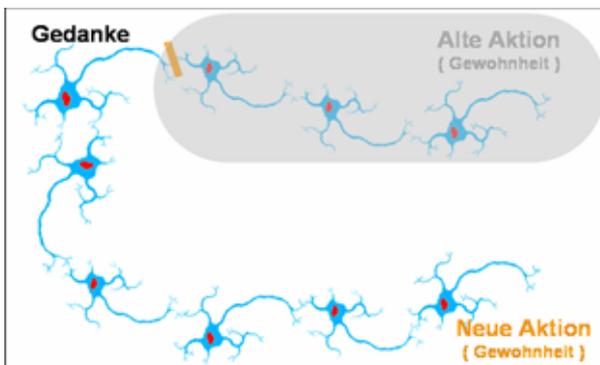
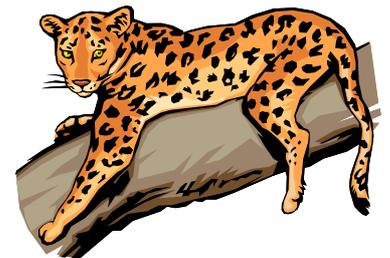
Gewohnheiten und Instinkte

Die unzähligen Verbindungen im Nervengeflecht bilden die anatomische Grundlage für unendliche Möglichkeiten der Gedankenkombinationen und sonstigen Gehirnfunktionen, welche sämtliche Lebensvorgänge koordinieren und regulieren, seien diese bewusst oder unbewusst. Häufig wiederkehrende Abläufe führen zur Bildung von „Bahnen“, die dann auch ohne anstrengende Überlegung und Entscheidung automatisch benutzt werden. Dies sind die *Gewohnheiten*.

Gute Gewohnheiten sind nützlich, energiesparend und können sogar lebensrettend sein. Schlechte Gewohnheiten wirken zerstörend und hindern die Gesundheit und das Glück.

Instinkte sind angeborene Gewohnheiten, die im Erbgut vorprogrammiert sind. Sie bestimmen das Verhalten der Geschöpfe.

Komplexe Gewohnheiten basieren auf einer langen Kette von Neuronen mit vielen Synapsen. Bestehende Gewohnheiten sind sehr schwer zu ändern wegen den gebildeten Bahnen. Die Bibel stellt eine Frage: „Kann auch ein Mohr seine Haut wandeln oder ein Parder seine Flecken?“ Und sie gibt auch die Antwort: „So könnt ihr auch Gutes tun, die ihr des Bösen gewohnt seid.“ (Jeremia 13:23)



Das Beste was man tun kann, ist bewusst und aktiv neue Gewohnheiten zu bilden. Die alten bleiben in einem Schlummerzustand und erwachen sobald ein spezifischer Umstand sie wieder auslöst. Dies erklärt, warum ein „trockener Alkoholiker“ auch nach langer Zeit wieder in seine alte Gewohnheit zurückfallen kann, wenn er eine geringe Dosis Alkohol kostet.

Der Apostel Paulus erkennt die Macht seiner alten Gewohnheiten und seine eigene Ohnmacht, sie zu ändern. Deshalb gab er verzweifelt zu:

„Denn ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern, was ich hasse, das tue ich.“ (Römer 7:15) Auf der anderen Seite wusste er auch um die höhere Macht, die sogar die tiefstehenden Charaktereigenschaften verändern kann. Deshalb konnte er auch mit Überzeugung behaupten: „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht, Christus.“ (Philipper 4:13)

„Egal, welche ererbte oder erworbene Neigungen zum Bösen du hast, sie können durch die Kraft, die Gott gibt, überwunden werden. Der Heilige Geist ist unser Helfer.“ (Manuscript Releases, Bd. 18, S. 139)

„Die Veränderung der natürlichen, ererbten und erworbenen Neigungen des Menschenherzens ist diese Änderung, über die Jesus sprach, als er zu Nikodemus sagte: ‚Es sei denn, dass jemand von neuem geboren werde, so kann er das Reich Gottes nicht sehen (erkennen).‘... Die Veränderung des Herzens, die durch die Wiedergeburt veranschaulicht wird, kann nur durch das Werk des Heiligen Geistes geschehen.“ (The Paulson Collection of Ellen G. White Letters, S. 412)

„Darum, ist jemand in Christo, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden!“ (2 Korinther 5:17)

Schlüsselpunkte zur Gewohnheitsänderung

Wir haben gesehen, dass ererbte Neigungen und erworbene Gewohnheiten nur mit Gottes Hilfe geändert werden können. Doch gibt es Dinge, die die betroffene Person von ihrer Seite aus in diesem Prozess tun muss. Wir wollen sie kurz untersuchen:

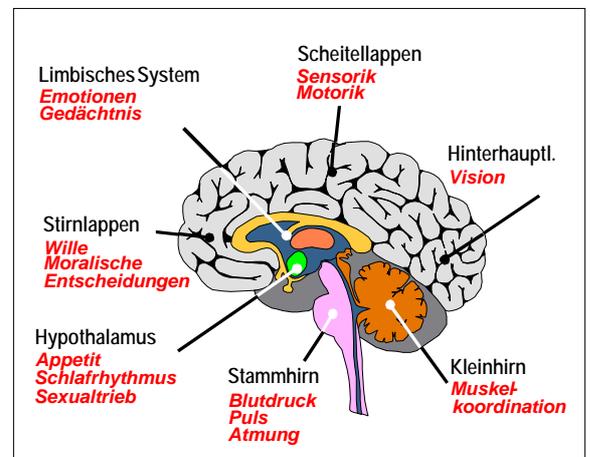
1. Analysiere deine Gewohnheit(en). – Die „alte“ Gewohnheit muss bewusst werden, um Änderungen vorzunehmen. Stelle fest, welche Faktoren mitspielen und wie diese vermieden werden können.
2. Konzentriere dich nur auf eine oder zwei auf einmal. – Du brauchst entschiedene und konzentrierte Anstrengungen, sonst werden deine Bemühungen verwässert.
3. Benutze den Willen richtig: Mache Entscheidungen, keine Versprechen! – Gebrochene Versprechen sind entmutigend und zerstören dein Selbstvertrauen. Wenn ein Versuch misslingt, hast du nur eine Schlacht verloren, aber nicht den Krieg. Kämpfe weiter!
4. Ersetze alte Gewohnheiten durch neue. – Physiologisch betrachtet können Gewohnheiten nicht „gelöscht“ werden, sondern es müssen neue Bahnen gebildet werden.
5. Mache einen starken Anfang. – Gewohnheiten sind stark und müssen entschieden angegangen werden.
6. Bitte Gott um Hilfe. – Schlechte Gewohnheiten sind eine Folge von Sünde. Nur Gott kann die Macht des Bösen besiegen. „Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern mit Fürsten und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in der Finsternis dieser Welt herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel.“ (Epheser 6:12)
7. Führe einen gesunden Lebensstil. – Egal, welcher Bereich berührt wird, sei es eine chronische Erkrankung, Stressbewältigung oder Änderung von Gewohnheiten, so wird ein gesunder Lebensstil dir körperliche, geistige und geistliche Kraft dazu verleihen.
8. Vermeide Versuchungen. – Stecke deinen Finger nicht in das Maul des Löwen!

Funktionen des Stirnlappens

Das Gehirn steuert alle Lebensfunktionen. Das nebenstehende Bild zeigt die verschiedenen Gebiete wo bestimmte Funktionen ihren Sitz haben.

Die moralischen Funktionen – Unterscheidungsfähigkeit, Urteilsvermögen, Selbstbeherrschung und Willenskraft – haben ihren Sitz im Stirnlappen. Individuen mit verletztem Stirnlappen zeigen folgende Störungen:

- Störung moralischer Prinzipien
- Störung sozialen Verhaltens (Verlust der Liebe zu seiner Familie)
- Verlust des Weitblicks
- Behinderung des abstrakten Denkens
- Beeinträchtigung des mathematischen Verständnisses
- Verlust des Einfühlungsvermögens
- Fehlen der Selbstbeherrschung



Um die beste Leistungsfähigkeit für intellektuelle Tätigkeiten, körperliche Arbeit, soziale Beziehungen, Stressbewältigung etc. zu erzielen, muss der Stirnlappen einwandfrei funktionieren. Das Gehirn ist ein Organ wie alle anderen Körperorgane und benötigt Sauerstoff, richtige Ernährung, geistige Übung sowie Schutz vor schädlichen Stoffen und physischen Traumen. Es ist das empfindlichste aller Organe und wird leicht durch chemische Veränderungen des Blutes beeinflusst.

Funktionen des Stirnlappens:



Unterscheidungsfähigkeit
Urteilsvermögen
Selbstbeherrschung
Willenskraft

Sie werden beeinträchtigt durch:

Sauerstoffmangel
Übermüdung
Zu üppige oder mangelhafte Kost
Alkohol
Drogen / Medikamente
Gewisse Literatur, TV, und Musik

Dr. Mervyn Hardinge,
Bausteine einer gesunden
Lebensweise, S. 137, 138

Wir verdanken Prof. Dr. Mervyn Hardinge, Gründer und Direktor Emeritus der Loma Linda School of Public Health, Kalifornien, die folgende Übersicht der Faktoren, die den Stirnlappen beeinflussen (siehe Bild).

Wiederum erkennen wir die Faktoren des NEWSTART®-Programms. Ein gesunder Lebensstil ist notwendig für die beste Leistungsfähigkeit des Gehirns sowie für geistliches Wachstum.

Ich möchte noch einmal die grosse Empfindlichkeit des Gehirns im Vergleich mit anderen Organen betonen: Nehmen wir zum Beispiel die Haut oder die Knochen. Sie können mehrere Stunden ohne Sauerstoff überleben ohne augenscheinlichen Schaden zu erleiden. Die Gehirnzellen würden bereits nach 5 Minuten Sauerstoffmangel sterben oder zumindest einen permanenten Schaden erleiden. Ähnlich ergeht es mit Übermüdung. Eine körperlich oder geistig erschöpfte Person kann kaum noch klar denken und hat weder die Energie, richtige Entscheidungen zu treffen noch die Kraft, sie in die Tat umzusetzen. Wie viele hoffnungsvolle Jungen und Mädchen haben ihre Integrität nach einer Nacht in einer Disko verloren! In solchen Orten summieren sich mehrere schädliche Einflüsse: Ermüdung, Sauerstoffmangel, Lärm (s. unten bei Musik), Alkohol und manchmal Drogen.

Schädliche Stoffe in Lebensmitteln

Alle Bestandteile unseres Blutes – und somit alle Bestandteile unserer Zellen – stammen aus der Luft, die wir einatmen, von dem Wasser, das wir trinken, und den Lebensmitteln, die wir essen. Sämtliche notwendige Nährstoffe (Eiweisse, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Phytochemikalien etc.) sind in den Lebensmitteln enthalten, aber auch viele schädliche Stoffe, sei es von Natur aus (viele Gifte und Drogen), als Folge von Gärung (Alkohol, Essig) oder durch industrielle Verarbeitung (Benzopyren, Acrylamid, trans-Fettsäuren etc.). Andererseits befinden sich oft die guten Substanzen in der Nahrung im Ungleichgewicht, entweder Mangel oder Überfluss. Es ist deshalb lebensnotwendig zu lernen, nahrhafte Speisen für die beste Leistungsfähigkeit unseres Körpers auszusuchen, zusammenzustellen und zuzubereiten und all das zu vermeiden, was schädlich ist.

Alkohol



Die pharmakologische Wirkung von Alkohol ist Betäubung. Das Nervensystem ist diesbezüglich besonders empfindlich, weil Alkohol sich rasch im Liquor cerebrospinalis auflöst und weil die Nervenzellen sehr anfällig sind. Der Frontallappen wird zuerst betäubt und dann schreitet die Wirkung fort nach dem *Jacksons Gesetz der absteigenden Lähmung*: Hirnrinde (Cortex) → subkortikale Zentren → Rückenmark → Stammhirn (Atmungszentrum). Diesbezüglich wird die Wirkung des Alkohols auf das Nervensystem in vier Stadien eingeteilt:

1. Minderung der Fingerfertigkeit und Selbstkritik, Euphorie, Enthemmung, Zunahme von Fehlern. Die Euphorie bedeutet keine Stimulierung der geistigen Fähigkeiten, sondern mangelnde Kontrolle des Stirnlappens! Die Person ist sehr gesellig und anscheinend noch funktionsfähig. Jedoch ist dies das Stadium der Unfälle!
2. Verlust der Kontrolle über Emotionen und Koordination, Freisetzung tierischer Instinkte. Dies ist das Stadium der Kriminalität jeglicher Art! Mindestens die Hälfte aller Verbrechen würden ohne den Einfluss von Alkohol nie begangen werden.
3. Schlaf, Bewusstlosigkeit, Koma.
4. Feuchtkalte Haut, Stuhlgang, unwillkürliches Urinieren, Atemlähmung und Tod.

„Die Ergebnisse von Autopsiestudien zeigen, dass Patienten mit einer Vorgeschichte von chronischem Alkoholkonsum ein kleineres, leichteres und geschrumpftes Gehirn haben als Erwachsene Nicht-Alkoholiker mit gleichem Alter und Geschlecht. Dieser Befund wurde wiederholt an lebenden Alkoholikern bestätigt mit Hilfe von strukturellen bildgebenden Verfahren wie computerisierte Tomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (Kernspintomographie). ... Die Bilder zeigen, dass die Schrumpfung besonders ausgeprägt an der Rinde (Cortex) des Frontallappens ist, von dem man annimmt, dass er der Sitz der höheren intellektuellen Funktionen ist. ... Die Schrumpfung ist auch in tieferen Hirnregionen erkennbar, einschliesslich der Strukturen im Zusammenhang mit Gedächtnis und dem Kleinhirn, welches die Koordination und das Gleichgewicht reguliert.“ (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, No. 47, April 2000, <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa47.htm>)

Was nun zu **alkoholfreiem Bier**? Das Gesetz erlaubt die Benutzung des Etiketts „alkoholfrei“ bei einem Alkoholgehalt bis zu 0,5%. Folgende Aussage ist bemerkenswert: „Trotz des niedrigen Alkoholgehaltes ist es jedoch sicherlich nicht empfehlenswert, alkoholfreies Bier als Getränk für Kinder anzusehen. Hier könnte bereits im Kindesalter eine Konditionierung auf den Biergeschmack entstehen, so daß die Schwelle zum Genuß alkoholhaltigen Bieres leichter überschritten



wird.“ (Dr. Helmut Oberritter, Wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Medical Tribune, Nr. 37, September 1991)

Die einzige sichere Haltung in Bezug auf Alkohol ist völlige Abstinenz! „Siehe den Wein nicht an, dass 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.“ (Sprüche 23: 31-32) Ich ermutige meine Glaubensgeschwister, kein alkoholfreies Bier oder alkoholfreien Wein zu trinken, um unserer Jugend ein gutes Beispiel zu geben!

Kaffee



Kaffee ist eines der meistverwendeten Getränke. Weil er süchtig macht, sagen viele Kaffeetrinker, dass sie „ihren Kaffee brauchen“, um funktionstüchtig zu sein. *Koffein* ist in vielen Getränken vorhanden wie z. B. in Kaffee, schwarzem Tee, Kakao, Mate, Guaraná, Colagetränke, Soft Drinks und Energy Drinks.

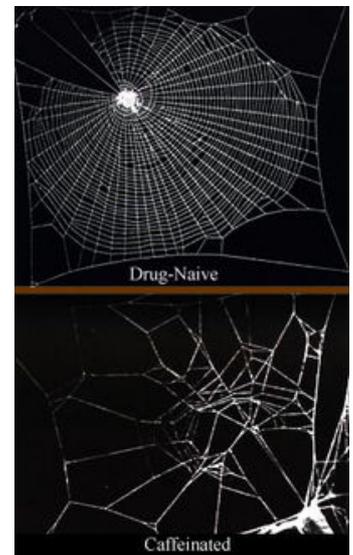


„Koffein regt das Gehirn an. Es entsteht ein falsches Gefühl von Wohlbefinden und Vitalität. Die eigene Energie scheint schier unerschöpflich. Das verleitet sehr leicht dazu, notwendige Entspannungs- und Erholungspausen einfach zu übergehen und die eigene Kraft zu überschätzen. Zwar wird das Gehirn zunächst zu einem schnelleren Gedankenfluss stimuliert, doch wenn die Erregung abklingt, treten ein Stimmungstief und Erschöpfung an ihre Stelle.

Man nimmt allgemein an, dass Koffein nicht nur die geistigen, sondern auch die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit steigert. Doch hat sich im Gegenteil wiederholt gezeigt, dass Koffein die Bewegungsfähigkeit nachteilig beeinflusst, vor allem, wenn es um Geschicklichkeit und exaktes Arbeiten geht.“ (Mervyn Hardinge, Bausteine einer gesunden Lebensweise, S. 128)

„Dies wird deutlich veranschaulicht in der Wirkung, die Koffein auf die Fähigkeit von Spinnen hat, um ein geometrisch angelegtes Netz zu spinnen. Anstatt eines schönen Kreises ist das Netz eine unförmige Verzerrung dessen, was es sein sollte.“ (Witt, Reed, Peakall, A Spider's Web, pp. 60-61)

Das Hauptproblem mit dem Kaffee liegt nicht in der Stimulierung des Gehirns an für sich, sondern in seinen vielen unerwünschten Nebenwirkungen auf Herz und Kreislauf, Blutdruck, Magensekretion, Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Er wurde auch, zumindest als ein Verstärker, in Zusammenhang mit Blasen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs gebracht. In hohen Dosen kann er zu psychiatrischen Störungen führen wie Angstneurose und Schlafstörungen.



„In grossen Mengen, und besonders über längeren Zeitraum, kann Koffein zu ‚Koffeinismus‘ führen. Der Koffeinismus verbindet meistens die ‚Koffeinabhängigkeit‘ mit einem breiten Spektrum von unangenehmen körperlichen und geistigen Zuständen wie Nervosität, Reizbarkeit, Angstzustände, Zitterigkeit, Muskelzucken (Hyperreflexie), Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, respiratorische Alkalose und Herzklopfen. Weiterhin führt Koffein, in grossen Mengen über einen längeren Zeitraum genossen, aufgrund der Anregung der Magensäureproduktion, was auch mit dekaffiniertem Kaffee geschieht, zu Magengeschwüren, erosiver Ösophagitis und Refluxkrankheit.“ (<http://en.wikipedia.org/wiki/Caffeine>)

Nun folgen einige inspirierte Ratschläge, die Ellen G. White 1890 schrieb:

„Bohnenkaffee ist ein schädlicher Genuss. Vorübergehend regt er den Geist zu ungewohnter Tätigkeit an, doch zeigt sich die Nachwirkung in Erschöpfung, Abgespanntheit und einer lähmenden Beeinflussung der geistigen, sittlichen und körperlichen Kräfte. Der Geist wird schlaff und die Gehirntätigkeit wird, sofern diese Gewohnheit nicht durch entschlossene Anstrengungen überwunden wird, auf Dauer herabgemindert. Alle diese Nervenreger zehren an den Lebenskräften. Die durch zerrüttete Nerven verursachte Ratlosigkeit, die Ungeduld und die geistige Schwäche werden zu streitbaren Feinden des geistlichen Fortschritts.

Wer bei schwarzem Tee und Bohnenkaffee Zuflucht sucht, um sich für die Arbeit den nötigen Antrieb zu verschaffen, wird die üblen Auswirkungen einer solchen Handlungsweise zu spüren bekommen. Seine Nerven werden zittern; er wird der Selbstbeherrschung ermangeln. Abgespannte Nerven bedürfen der Ruhe und Stille. Die Natur braucht Zeit, um ihre erschöpften Kräfte wieder zu erneuern. Wenn diese durch die Anwendung von Suchtmitteln erregt werden, tritt bei jeder Wiederholung dieses Vorgangs in Wirklichkeit eine Verminderung der Kraft ein. Eine Zeitlang mag man unter dem Einfluss eines unnatürlichen Reizmittels mehr leisten, aber allmählich wird es immer schwieriger, die Kraft bis zum gewünschten Punkt zu steigern. Am Schluss ist die erschöpfte Natur nicht mehr imstande, darauf zu reagieren.

Die Gewohnheit des Tee- und Kaffeetrinkens ist ein größeres Übel, als viele vermuten. Von denen, die sich an den Genuss erregender Getränke gewöhnt haben, leiden viele an Kopfschmerzen und nervöser Abgespanntheit. Sie verlieren viel Zeit wegen ihrer Krankheiten. Sie bilden sich ein, ohne das Suchtmittel nicht leben zu können, und sind sich der Folgen für ihre Gesundheit nicht bewusst. Was die Sache noch gefährlicher macht, ist der Umstand, dass die bösen Folgen dieser Mittel häufig anderen Ursachen zugeschrieben werden.“ (Bewußt essen, S. 197-198)

„Wenn sich Tee- und Kaffeetrinker gesellig zusammenfinden, dann zeigen sich die Wirkungen ihrer gefährlichen Gewohnheit. Alle trinken reichlich von diesen beliebten Getränken, und sobald der stimulierende Einfluss da ist, lösen sich ihre Zungen und sie beginnen, schlecht über andere zu reden. Sie reden zu viel und achten nicht mehr auf das, was sie sagen.“ (Ein Tempel des Heiligen Geistes, S. 83)



Ellen G. Whites Schriften geben zu verstehen, dass man Kaffee und schwarzen Tee nur in seltenen Fällen aus medizinischen Gründen trinken sollte.

Fleisch

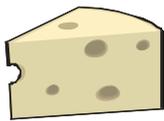


„Ein weiterer Stoff in Nahrungsmitteln, der das Gehirn stört, ist die *Arachidonsäure*. Diese Substanz behindert die Bildung und Speicherung von Acetylcholin, der erwähnte wichtige Neurotransmitter, der weitgehend an der Funktion des Stirnlappens beteiligt ist. Eine Minderung des Acetylcholins im Gehirn hat gestörte Denkfähigkeit zu Folge. Demzufolge beeinträchtigt Arachidonsäure die Funktion des Stirnlappens. Eine der häufigsten Quellen für Arachidonsäure in Lebensmitteln ist Fleisch. Im Grunde ist Arachidonsäure fast ausschliesslich in tierischen Produkten zu finden.“ (N. Nedley, Proof Positive, S. 275)

„Reichlicher Fleischgenuss vermindert die geistige Regsamkeit. Studenten könnten in ihrem Studium viel rascher vorankommen, wenn sie nie Fleisch äßen. Erstarkt der triebhafte Bereich

des Menschen [im Deutschen fehlt: durch den Genuss von Fleisch], nehmen die geistigen Kräfte in eben demselben Ausmaß ab. Ein religiöses Leben kann viel leichter erstrebt und erfolgreicher ausgelebt werden, wenn wir das Fleisch weglassen, denn eine solche Ernährung regt die niederen Neigungen zu intensiver Tätigkeit an und schwächt die sittliche und geistliche Natur. ‚Denn das Fleisch streitet wider den Geist, und der Geist wider das Fleisch!‘ Galater 5,17.“ (Bewußt essen, S. 180)

Käse



„Tyramin kommt reichlich in Käse, Wein und eiweissreichen Speisen vor. Einige der hemmenden Wirkungen von Tyramin auf den Frontallappen hängen ohne Zweifel mit der Ankerbelung des körpereigenen Stresshormonsystems zusammen. Wenn diese Substanz eingenommen wird, werden die sympathischen Nervenenden gereizt Norepinephrin auszuschleiden, welches das hauptsächliche Hormon ist, das die Stressreaktion auslöst.

Eine andere Substanz, die Störungen in der Nervenstimulationsübertragung bewirkt, ist *Tryptamin*. Genauso wie Tyramin gehört Tryptamin zur Klasse der ‚biogenen Amine.‘ Tryptamin ist bekannt wegen seiner Einflüsse auf das Gemüt. Es wurde mit Alpträumen in Zusammenhang gebracht und wird aufgrund seiner halluzinogenen Wirkung zu Drogen wie LSD und Psilocybin eingeordnet. Interessanterweise enthalten Speisen, die als Quelle für Tryptamin gelten, meistens auch Tyramin. Als Beispiele von Speisen die gemütsverändernde Stoffe enthalten, können Käse, Fisch und Wurst angeführt werden.“ (N. Nedley, Proof Positive, S. 275)

Zucker



„Andere Organe können Fett, Eiweiss oder Kohlenhydrate als Energiespender verwenden, aber nicht so das Gehirn. Das Gehirn verwendet fast ausschliesslich Glukose als Energiequelle. Aufgrund seines schnellen Stoffwechsels ist das Gehirn anscheinend von einer Minute-zu-Minute Lieferung dieses einfachen Zuckers abhängig. Dies ist leichter zu verstehen, wenn man sich bewusst wird, dass die Stoffwechselrate des Gehirns 7,5-mal grösser ist als die der durchschnittlichen Gewebe. Obwohl das Gehirn nur 2% der Körpermasse ausmacht, verbraucht es 15% der gesamten Körperenergie.

Doch hat das Gehirn nicht viel Platz, um Nährstoffe zu speichern, denn der verfügbare Raum ist durch die harte Schädelhülle begrenzt. Deshalb benötigt der Frontallappen eine Blutversorgung mit einem angemessenen stabilen Blutzuckerspiegel. Eine Kost mit vielen raffinierten Speisen erhöht den Blutzuckerspiegel sehr rasch, aber danach fällt er unter die normale Grenze. Solche Speisen sind reichlich in Snackautomaten und Konditoreien zu finden. Sie sollten am besten von unserem Speiseplan weggelassen werden. Es wäre besser, grosszügig eine abwechslungsreiche Kost mit komplexen Kohlenhydraten wie sie in Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot und Getreide vorkommen, zu geniessen.

Vor einigen Jahren, als die Wissenschaftler herausfanden, dass das Gehirn am besten mit Kohlenhydratbrennstoff arbeitet, fingen einige Leute an, Süssigkeitsstangen als ‚Gehirnspeise‘ zu bezeichnen. Schliesslich erkannte man, dass für dauerhafte Leistungsfähigkeit raffinierter Zucker keine Gehirnspeise darstellte, sondern eher das Gegenteil.

Eine Studie an 46 fünfjährigen Jungen war besonders aufschlussreich. Die Jungen mit wenig Zucker in ihrer Kost hatten längere Aufmerksamkeitsspannen und präzisere Antworten als ihre Kameraden mit einer hohen Zuckerkost. Der Unterschied konnte nicht durch den IQ oder Sozial-

und Erziehungsstatus der Eltern erklärt werden. Bei Prüfungen in der Schule schlossen die Jungen mit Niedrig-Zuckerkost eine ganze Stufe besser ab.“ (N. Nedley, Proof Positive, S. 273)

Ellen G. White gibt die folgende kurze Erklärung über Zucker:

„Ich bin häufig bei Geschwistern zu Gast und bemerke, dass sie viel zuviel Milch und Zucker verbrauchen. Diese Nahrungsmittel hemmen die Tätigkeit der Organe, reizen die Verdauungsorgane und beeinträchtigen das Denkvermögen. Alles, was die rege Bewegung der Lebensvorgänge behindert, zieht auch die Verstandesfunktion des Einzelnen unmittelbar in Mitleidenschaft. Nach der mir zuteil gewordenen Erkenntnis ist zuviel Zucker schädlicher als Fleisch.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 2, S. 365)

„Zucker ist dem Magen nicht bekömmlich. Er verursacht Gärung, die ihrerseits das Denkvermögen beeinträchtigt und das Gemüt verdüstert.“ (Bewußt essen, S. 135)

Drogen



Es gibt viele illegale psychoaktive Drogen auf der Strasse. Sie wirken auf die Synapsen und produzieren angenehme und/oder seltsame Gefühle, um die emotionale Leere des Individuums zu füllen. Die Personen können sich wie in einer anderen Welt fühlen, weg von der Realität. Der Gebrauch solcher Substanzen wirft mehrere Probleme auf:

1. Die Empfindungen sind weit von der Normalität entfernt. Manchmal verliert der Betroffene die Verbindung mit der Realität und verhält sich abnormal.
2. Überdosierung verursacht oft Koma und Tod. Langzeitgebrauch schädigt die Leber, den Frontallappen und ist oft mit schlechtem Gesundheitszustand verbunden. Mit der Zeit verändert sich das soziale Verhalten und der Betroffene sucht andere Gesellschaft. Die Prioritäten im Leben verändern sich und konzentrieren sich mehr auf die Droge.
3. Nach dem „High“ kommt ein „Tief“, das mit sehr unangenehmen physischen und psychischen *Entzugerscheinungen* verbunden ist und Abhängigkeit (=Sucht) verursacht. Das Tief ist oft so schlimm, dass der Betroffene verzweifelt eine weitere Dosis sucht, um bloss wieder in den „Normalzustand“ zurückzukehren. Übliche Entzugssymptome sind Kopfschmerz, Blutdruckabfall, Hitzegefühl, Schweißausbruch, Tremor, Schlafstörungen, Unruhe, Halluzinationen, apathisch-depressive Verstimmungen, evtl. Suizidneigung (bei Entziehung von Amphetaminen), Delir (bei Entziehung von Alkohol u. Barbituraten) und akute Psychose. Abrupte Entziehung kann sehr schrecklich sein, und die Betroffenen müssen geschützt werden, um sich nicht selbst zu verletzen, aus dem Fenster zu springen usw.
4. Der beste Schutz vor Drogen besteht darin, sie nie auszuprobieren, nicht anzufassen und bei Versuchung von Freunden mit einem entschiedenen NEIN zu reagieren.

Andere „Speisen“, die das Gehirn beeinflussen

Fernsehen



Die Augen sind die stärksten Rezeptoren des Gehirns. Die Netzhaut des Auges ist histologisch eine Verlängerung der Hirnrinde. Verstandeshygiene beginnt mit einer sorgfältigen Auswahl dessen, was man sieht und betrachtet.

Beim Sprechen über Fernsehen müssen zwei Aspekte berücksichtigt werden:

1. Der Inhalt der Programme. Jedermann weiss, dass die meisten Fernsehprogramme mit Sittenlosigkeit und Gewalt gefüllt sind. Ihre illusionären Szenen vermitteln ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit (in mancher Hinsicht ähnlich wie die psychoaktiven Drogen). Solche Dinge sollten als „schlechte Speise“ für den Geist abgelehnt werden. 2. Die Art und Weise, wie die Botschaften übermittelt werden. Diesem Aspekt möchten wir uns zuwenden, denn er wird oft übersehen.

Die folgenden Gedanken sind Auszüge aus Dr. Nedleys Buch Proof Positive:

Lasst uns mit der **Hypnose** beginnen. „Der Zusammenhang zwischen Hypnose und dem Frontallappen ist keine Überraschung für diejenigen, die diese Technik verstehen. Die Hypnose ist so gestaltet, dass sie den Frontallappen umgeht und dadurch dem Individuum hilft, in einen trance-ähnlichen Zustand einzutreten. Dr. Freda Morris, ehemalige Professorin für medizinische Psychologie bei UCLA [Kalifornische Universität in Los Angeles], hat mehrere Bücher über Hypnose geschrieben. In ihren Worten ist Hypnose ein Zustand gekennzeichnet durch eine Konzentration auf nur ein einziges Ding, ‚wie ein Vogel, der eine Schlange beobachtet‘. Während dem hypnotischen Zustand nimmt das Subjekt kein anderes Umweltereignis wahr. Ein Hypnotiseur kann oft solch einen Zustand einleiten, indem er als erstes dem Subjekt hilft, ruhig und still zu bleiben und alle äusseren Ablenkungen abzuschalten. Als nächstes hilft der Hypnotiseur ihm, sich auf einen neuen ‚gewissen Punkt‘ zu konzentrieren. Sobald er in einen hypnotischen Zustand eingetreten ist, wird er aufgefordert, dem Willen des Hypnotiseurs zu folgen [engl.: to follow the hypnotist’s mind].

Wenn man die Hirnströme während diesem Vorgang mittels EEG (Elektroenzephalogramm) misst, sieht man, dass die hypnotisierte Person *Beta*-Wellen verliert. Diese Beta-Wellen sind der Ausdruck von gründlichem Denken durch dynamische Frontallappenaktivität. Im hypnotisierten Zustand besteht ein *Alpha*-Wellen-Muster, in dem keine kritische Analyse der einkommenden Information stattfindet. Die Alpha-Wellen haben eine niedrigere Frequenz als die Beta-Wellen. In diesem Zustand nimmt die Person die Informationen auf, ohne sie zu interpretieren und ohne durch den Stirnlappen gefiltert zu werden.

Man hat bemerkt, dass ein flimmerndes Licht welches das Auge veranlasst, sich auf einen Punkt zu konzentrieren, leicht einen hypnotischen Zustand herbeiführt. Während dem hypnotischen Zustand können die Individuen verschiedene Informationen aufnehmen und die vom Hypnotiseur verlangten Aufgaben gedankemässig registrieren. In der Tat, arbeiten ihr Gedächtnis und ihre Gefühle gut und sie können lachen und weinen. Doch während sie sich weiterhin auf das flimmernde Licht konzentrieren, analysieren sie nicht kritisch die Information, die sie erhalten. Keine der Informationen wird entsprechend ihrem Sinn und moralischen Wertes gefiltert; die Verstandeskraft wird umgangen. Der Stirnlappen wurde ausgeschaltet.

Das klassische Umfeld beim Fernsehschauen ähnelt dem typischen Umfeld für die Induktion einer Hypnose: ein düsterer Raum, ein flimmerndes Licht (der Fernsehapparat) als einzige Stelle wohin sich die Augen und die Aufmerksamkeit fixieren, und Abgeschlossenheit von äusseren Ablenkungen. ... Beeinflusst das was du siehst deinen Geist und deinen Charakter? Die Antwort ist beides, ja und nein. Auf der einen Seite hat der Inhalt dessen, was du siehst, einen mächtigen Einfluss auf deinen Geist aber auch das Mittel selbst scheint tiefe Wirkungen auf das Gemüt zu haben. Es gibt Hinweise dahin, dass der Fernsehapparat selbst nachteilige Wirkungen auslöst. Diese schädliche Wirkung auf den Stirnlappen scheint die Folge der ständige Motivwechsel in den meisten Videos und anderen Programmen zu sein. Der fachmännische Ausdruck für diese Filmtechnik ist ‚rasch wechselnde Referenzszene‘. Das durchschnittliche Fernsehprogramm wechselt seine Referenzszene alle drei bis fünf Sekunden. Die Perspektive von der aus man das

Ereignis betrachtet ändert sich plötzlich mehrmals in der Minute, ob man es will oder nicht. Dies liegt in deutlichem Kontrast zu der Weise wie wir normalerweise die Welt um uns herum betrachten: Wir betrachten die wirklichen Szenen des Lebens aus einer Perspektive (der Ort, an dem wir uns gerade im Moment des Ereignisses befinden). Wir können die Perspektive nur ändern, wenn wir uns freiwillig woandershin begeben.

Dr. Morris betrachtet die rasch ändernde Referenzszenen des Fernsehens als beiträgend für seine hypnotische Wirkung. Bei einer Forschung von Dr. Thomas Mulholland wurden die EEGs von Kindern untersucht, während sie ihr Lieblingsfernsehprogramm anschauten. Die Forscher dachten, weil diese Programme ihre Lieblingsshows waren, dass die Kinder geistig beteiligt sein würden an dem, was sie sahen und eine Abwechslung zwischen Alpha- und Betawellen aufweisen würden. Stattdessen, nach nur zwei bis drei Minuten Show, lehnten sich die Kinder zurück und verblieben fast die ganze Zeit in einem Alpha-Muster. Das bedeutet, dass sie, während sie das Programm anschauten, „nicht reagierten, sich nicht informierten, nicht aufmerkten, sondern nur benommen waren.“ (N. Nedley, Proof Positive, S. 278-286)

Die Auswirkungen von Fernsehen sind weitreichend, wie aus der folgenden Liste ersichtlich ist:

- Fördert Passivität
- Erhöht Aggressivität
- Vermindert Empfindsamkeit gegenüber Gewalttätigkeit
- Bewirkt Tagträumerei
- Vermindert Kreativität
- Reduziert Scharfblick
- Macht abhängig
- Bewirkt weniger Interesse an Lektüre und Lernen
- Hat schlechtes Benehmen zur Folge
- Führt zu schlechten Gesundheitsgewohnheiten
- Beeinflusst zu früherem und häufigerem Geschlechtsverkehr



Musik



„Singet umeinander dem HERRN mit Dank und lobet unsern Gott mit Harfen.“ (Psalm 147:7)

Musik hat grossen Einfluss, sie ist die universelle Sprache, die jedes Wesen versteht. Sie kann positive, veredelnde Gedanken vermitteln, kann aber auch schädigende Auswirkungen auf den Geist und auf das Immunsystem haben. Sie kann sanft und beruhigend, aber auch intensiv und aufregend sein.

Grundsätzlich besteht die Musik aus drei Komponenten:

- Harmonie – beeinflusst hauptsächlich die Gedanken;
- Melodie – beeinflusst grösstenteils die Gefühle;
- Rhythmus – stimuliert Bewegung.

Selbstverständlich ist jede Musik eine Mischung dieser drei Komponenten in verschiedenem Verhältnis und bewirkt somit ein ganzes Spektrum von Effekten. Es ist einfach, solche Effekte zu erleben wenn man das Radio einschaltet und verschiedene Sender sucht. Da ist vielleicht ein lebendiges klassisches Musikstück auf einem Sender, gefolgt von einem traditionellen Kirchenchoral auf einem anderen, dann vielleicht eine weibliche Sopranostimme, die eine Arie

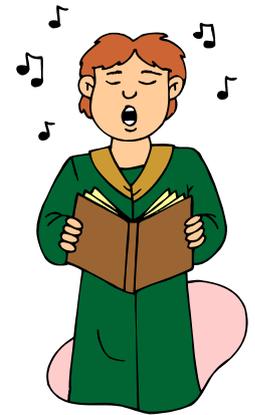
singt, oder die stampfenden Rhythmen einer Rockband. Du wirst sofort die Unterschiede in deinem eigenen Körper verspüren! Es benötigt keine Argumentierung.

Es wurde viel über den Einfluss der Musik von Personen geschrieben, die einmal aktive Rockstars waren und sich später bekehrten. Ich verweise auf solche Literatur für mehr Einsicht.¹

An dieser Stelle möchte ich einen wichtigen Punkt hervorheben, der oft übersehen wird. Eine Sache ist **aktiv zu singen** und eine andere ist passiv zuzuhören.

„Mit einem Liede trat Jesus während seines Erdenlebens der Versuchung entgegen. Oft, wenn scharfe, verletzende Worte fielen, wenn auf seiner Umgebung Bangigkeit, Unzufriedenheit, Mißtrauen oder drückende Furcht lasteten, vernahm man seinen glaubensstarken, heiligfrohen Gesang.“ (Erziehung, S. 153, Ausgabe 1954)

„Die Geschichte des Liedes in der Bibel sagt viel über die Verwendung und den Nutzen von Musik und Gesang aus. Die Musik wird oft dazu missbraucht, bösen Zwecken zu dienen und wird so zu einem der lockendsten Verführungsmittel. Richtig angewandt, ist sie jedoch eine köstliche Gabe Gottes, welche die Gedanken auf hohe und edle Dinge hinlenken und das Gemüt begeistern und erheben soll.



Wie sich die Kinder Israel ihre Wanderungen durch die Wüste durch den Klang heiliger Gesänge verschönten, so fordert Gott auch heute seine Kinder dazu auf, ihr Pilgerdasein freudig zu gestalten. Nur wenig Mittel sind wirksamer, seine Worte im Gedächtnis festzuhalten, als sie im Liede zu wiederholen. Solch ein Lied hat wunderbare Macht. Es besitzt die Kraft, rohe und ungebildete Naturen zu besänftigen, das Denken zu beleben und Mitgefühl zu wecken, Ausgeglichenheit im Handeln zu fördern und den Trübsinn und die bösen Ahnungen zu bannen, die uns den Mut rauben und unser Streben schwächen.

Es ist eines der wirksamsten Mittel, dem Herzen geistliche Wahrheiten einzuprägen. Wie oft ruft sich eine hart bedrängte und fast verzweifelnde Seele ein Wort Gottes ins Gedächtnis zurück, etwa den langvergessenen Kehrreim eines Kinderliedes und die Versuchungen verlieren ihre Kraft, das Leben gewinnt einen neuen Sinn und Zweck und der eigene Mut und die eigene Fröhlichkeit übertragen sich nun auch auf andere! Man sollte nie den erzieherischen Wert des Gesanges aus dem Auge verlieren. Lasst in eurem Heim liebliche und reine Lieder erklingen, dann werden dort weniger tadelnde und mehr heitere, hoffnungsvolle, freudige Worte fallen. Lasst in der Schule Gesang ertönen, und die Schüler werden näher zu Gott, zu ihren Lehrern und zueinander hingezogen.

Als ein Teil des Gottesdienstes ist das Singen ebenso sehr ein Akt der Anbetung wie das Gebet selbst. So manches Lied ist wirklich ein Gebet.“ (Erziehung, S. 155-156, Ausgabe 1954)

Wenn du singst, musst du über die Worte nachdenken. Dein Geist – Gedanken und Gefühle – richten sich auf deinen Gesang. Deine endokrine Konstellation passt sich deiner Gemütsstimmung an. Du kannst nicht gleichzeitig singen und weinen. Du kannst singen während dem Gehen oder summen während der Arbeit. Du möchtest stressvolle Situationen überwinden und ein Sieger sein! Dann folge dem Beispiel Jesu: „Fahre nur fort, Gott zu loben, und wenn der Böse dich versucht, singe. Als Jesus ein Kind war, wurde er auf jede Art versucht, und was tat er? Er sang Psalmen und lobte Gott und in seiner Stimme war Musik. Dies beeindruckte die Herzen und Gemüter derjenigen, die ihn hörten.“ (Sermons and Talks, Bd. 1, S. 311)

¹ Suche Bücher oder Kassetten von Brian Neumann, Louis Torres oder besuche eins ihrer Seminare.

Der Psalmist sagte, „Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.“ (Psalm 104:33)

Die Ohren sind die zweitgrössten Rezeptoren des Gehirns. Sie können normalerweise nicht geschlossen werden und empfangen Informationen während 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche. Nur die geistige Abschaltung während des Schlafes macht das Individuum unbewusst über die immer noch vorhandene Infiltrierung subliminaler Einwirkungen.

Aufgrund der modernen Technologie – Radio, Schallplatten, Kassetten, CDs, MP3 – beschränken sich viele Leute auf **passives Anhören** von Musik. Viele hören nicht einmal aufmerksam zu, um ein gutes Kunstwerk zu geniessen, sondern haben über viele Stunden die Musik als Geräuschkulisse während der Arbeit, beim Studium, Autofahren, Jogging usf. Besonders läuft oft die Radiomusik andauernd weiter ohne jegliche Auswahl. Manche Leute schalten es nicht einmal während einer Unterhaltung aus. Solch eine passive Aufnahme von Information ohne Filtrierung durch den Frontallappen füllt das Gehirn mit unnötigem Ballast, wenn nicht sogar Müll. Alvin Toffler behauptet: „Eine ständige Reizung der Sinne legt die analytischen Prozesse still und tötet letztendlich die Fähigkeit, dem Leben rational zu begegnen. Dies führt zu Ausweichtechniken wie Rückzug, Gleichgültigkeit und Vermeidung disziplinierten Denkens in der Konfrontation mit schwierigen Aufgaben und Entscheidungen.“ (Toffler A. Future Shock. New York, NY: Random House Inc., 1970)



Wie jedes andere Organ benötigt auch das Gehirn Ruhepausen, um frische Energie für neue Aufgaben zu schöpfen. Im modernen Leben, besonders in den Städten, ist kaum noch Zeit für Besinnung und Introspektion. Keine Zeit zum Nachdenken. Kein Wunder, dass die Leute nervös, unruhig, gereizt, ungeduldig und unsicher werden. Solch ein überlastetes Gehirn steht an der Schwelle des Zusammenbruchs und Depression – ein rapide ansteigendes Kennzeichen unserer modernen Zivilisation!

Beste Nahrung für das Gehirn

Vollwertige Pflanzenkost



„Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die Nahrung, die von unserem Schöpfer für uns ausgewählt worden ist. Diese Nahrungsmittel, so einfach und natürlich wie möglich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie verleihen eine Stärke, ein Durchhaltevermögen und eine Verstandeskraft, die mit einer aufwendig zubereiteten und den Appetit stärker anregenden Nahrung nicht erreicht werden können.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 239)

Bibelstudium



„Nichts ist besser dazu angetan, unsern Geist zu stärken, als die eingehende Beschäftigung mit der Heiligen Schrift. Kein anderes Buch ist so geeignet, unsere Gedanken zu erheben, unsere geistigen Fähigkeiten zu kräftigen, wie die tiefen, veredelnden Wahrheiten des Wortes Gottes. Würde dieses Wort so durchforscht, wie es der Fall sein sollte, so fände man eine geistliche Erleuchtung, einen Edelsinn und eine Zuverlässigkeit unter den Menschen, wie man sie selten trifft.“ (Der Weg zu Christus, S. 65)



**“Was ist der Sinn und
das Ziel deines Lebens,
liebe Jugend?**

**...Strebe nach oben und
erspare dir keine Mühe,
einen hohen Standard zu
erreichen.”**

Ruf an die Jugend, S. 23

-o-O-o-

KAPITEL 7

WAS MAN ÜBER DIABETES WISSEN SOLLTE

Der Name „Diabetes mellitus“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Dies passiert, wenn der Diabetes nicht behandelt wird. Wenn die Leute sagen wollten, dass sie Diabetiker sind, sagten sie oft „Ich habe Zucker“. Als Folge dieser Überzeugung meinten die Leute, dass sie nichts essen durften, was Zucker enthält, also keine Kohlenhydrate, einschliesslich Süssigkeiten, Obst und stärkehaltige Speisen. Aufgrund dieser Auffassung empfahlen die Ärzte eine Kost mit viel Fleisch und Milchprodukten. Dies war gerade ein verkehrter Rat! Heute verstehen wir den Krankheitsvorgang besser und können auch bessere Empfehlungen geben.

Was ist Diabetes?

Als erstes muss klargestellt werden, dass es zwei Arten von Diabetes gibt. Typ 1 ist eine angeborene Mangelproduktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse und benötigt die Verabreichung von Insulin. Hier sprechen wir nicht über diese Art. Typ 2 tritt erst in späterem Alter auf und ist die Folge einer verkehrten Lebensweise. Aufgrund immer schlechter werdenden Lebensstils tritt diese Erkrankung in immer jüngerem Alter auf.

Es bestehen einige verkehrte Auffassungen über diese Krankheit:

1. Diabetes ist nur ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Senkt man diesen durch Insulin oder ein anderes Medikament, dann kommt alles wieder in Ordnung.
2. Man bekommt Diabetes, weil man genetisch dafür veranlagt ist.
3. Wenn man einmal Diabetiker ist, dann ist man es für den Rest des Lebens und benötigt eine permanente Medikation.



Hier ist die Wahrheit:

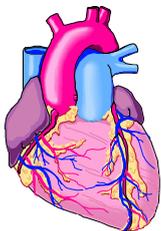


1. Diabetes ist eine komplexe metabolische Störung mit ernsten Folgen. Weil der Beginn oft asymptomatisch ist, fällt er oft erst auf, wenn eine Blutuntersuchung aus einem anderen Grund durchgeführt wird.
2. Manche Menschen haben eine geerbte Neigung zu Diabetes, aber der Lebensstilfaktor ist notwendig, um die Erkrankung zum Ausdruck zu bringen. Diabetes Typ 2 ist eine der chronischen Lebensstilkrankheiten, der vorgebeugt werden kann. Hier ist die Aussage der Weltgesundheitsorganisation:

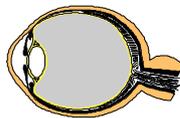
„Diese chronischen Krankheiten [Herz- u. Gefässleiden, Krebs, Bluthochdruck, Diabetes] sind zum Teil Anzeichen von Überschuss und Unausgeglichenheit in der »Wohlstandsernährung«. Sie sind also, im Prinzip, weitgehend vermeidbar.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 14)

3. Diabetes Typ 2 kann rückgängig gemacht werden, und dies ist die gute Nachricht! Wenn die Krankheit zu weit fortgeschritten ist, mag die Regression nicht vollständig erfolgen, aber ein gutes Lebensstilprogramm, welches richtige Ernährung, körperliche Tätigkeit und Gewichtskontrolle mit einschliesst, hilft meistens, die Anwendung von Medikamenten auf ein Mindestmass zu reduzieren.
4. Diabetes schädigt die kleinen Arterien mit schwerwiegenden Folgen:
 - Lebenserwartung ist 5-10 Jahre kürzer
 - 23.000 Todesfälle jährlich in BRD
 - 2-12 mal höheres Risiko eines Herzinfarktes
 - 2-4 mal höheres Risiko eines Schlaganfalles
 - Hauptursache für Erblindung im Erwachsenenalter
 - grössere Anfälligkeit für Entzündungen

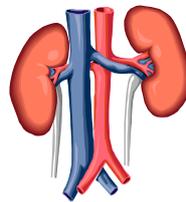
Die folgenden sind einige der Endkomplikationen von unkontrolliertem Diabetes:



Herzinfarkt



Blindheit



Nierenversagen
(Dialyse)



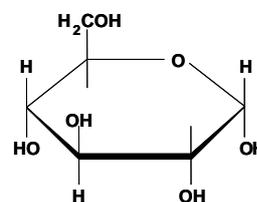
Gangrän
(Amputation)

Kohlenhydrate

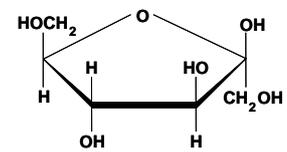
Kohlenhydrate sind die meistverbreiteten organischen Stoffe in der Natur. Sie werden von den grünen Pflanzen mittels Photosynthese gebildet. Der Name bezieht sich auf ihre chemische Zusammensetzung aus Kohlenstoff und Wasser.

Die Gruppe der Kohlenhydrate wird grundsätzlich unterteilt in *einfache oder Oligosaccharide* (Zucker – Plural) und *komplexe oder Polysaccharide* (Stärke, Dextrin, Zellulose).

Die wichtigsten **einfachen Kohlenhydrate** sind Glukose (=Traubenzucker, Dextrose), Fruktose (=Fruchtzucker, Lävulose), und Saccharose (=Rohrzucker, Rübenzucker). Glukose und Fruktose sind Monosaccharide. Jedes enthält 6 Kohlenstoffatome, und ihre einfache Formel ist deshalb $C_6H_{12}O_6$. Doch sind ihre räumliche Struktur und demnach auch ihr Verhalten und ihre Funktion ziemlich unterschiedlich. Glukose und Fruktose sind in Früchten und Honig enthalten. Sie liefern schnelle Energie, weil sie keine Verdauung benötigen.



Glukose



Fruktose

Wenn zwei Monosaccharide sich verbinden – unter Verlust eines Wassermoleküls – entsteht ein Disaccharid, deren Hauptvertreter die Saccharose ist (=Rohrzucker, Rübenzucker). Laktose (=Milchzucker) und Maltose (=Malzzucker) sind ebenfalls Disaccharide. *Honig* besteht aus einer Mischung von Glukose und Fruktose mit etwas Saccharose und Spuren von Mineralien und Vitaminen.

Polysaccharide sind **komplexe Kohlenhydrate** mit Riesenmolekülen, die aus Hunderten von Monosacchariden bestehen. Es gibt verschiedene Arten von Polysacchariden.

Stärke findet man hauptsächlich in Getreide (Weizen, Hafer, Roggen, Reis, Mais usw.) und Knollen (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok u.a.). Stärke ist wichtig weil der Verdauungsprozess die einzelnen Glukosemoleküle allmählich über mehrere Stunden hinweg abspaltet und deshalb keine plötzliche Erhöhung des Blutzuckerspiegels verursacht. Dies trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu erhalten, was besonders bei Diabetes wichtig ist.

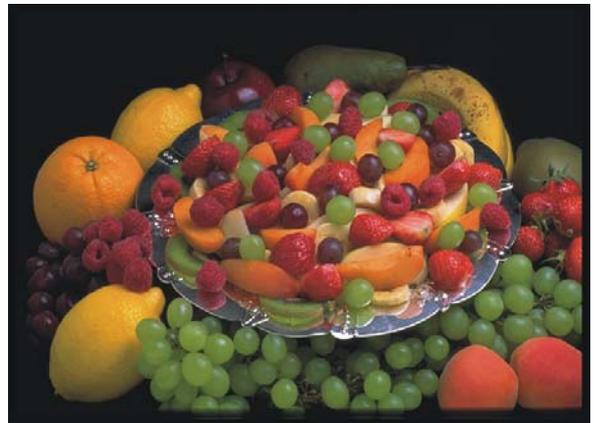
Glycogen ist chemisch ähnlich wie Stärke. Es ist die Speicherform von Glukose in der Leber als Energiereserve, die der Körper durch Rückwandlung in Glukose verwenden kann.

Dextrine sind Fragmente von Stärke, die durch Einwirkung von Hitze, Säuren oder enzymatisch entstehen.

Zellulose und Lignin (=Ballaststoffe) sind die Bestandteile der pflanzlichen Zellwand. Sie sind reichlich in den Wurzeln, Stämmen, Blättern, Früchten und äusseren Hüllen der Getreidekörner enthalten. Weissmehl und polierter Reis haben den grössten Teil der wertvollen Ballaststoffe verloren. Obwohl Ballaststoffe vom Menschen nicht verdaut werden können, spielen sie doch eine wichtige Rolle für die Gesundheit.

Vorteile einer ballaststoffreichen Kost:

- verbessert die Verdauungsfunktion
- vermindert Cholesterin u. Triglyzeride
- erniedrigt hohen Blutdruck
- hilft Blutzuckerspiegel zu regulieren
- verringert Notwendigkeit für Insulin
- hilft, das Gewicht zu reduzieren
- vermindert das Risiko für Herzinfarkt



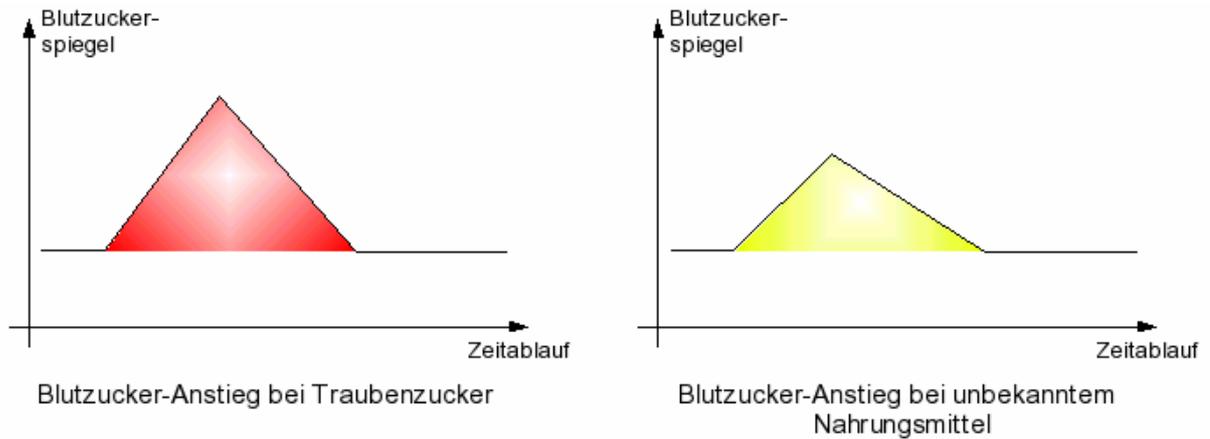
Eine gesunde Kost sollte reichlich komplexe Kohlenhydrate (Stärke und Ballaststoffe) enthalten – bis zu 70% der gesamten Energiezufuhr – und nur ein Minimum an freien Zuckern (Rohrzucker, Honig, sowie isolierter Trauben- oder Fruchtzucker). Andererseits sind Trauben- und Fruchtzucker, so wie sie in Obst enthalten sind, bekömmlich, weil sie zusammen mit Ballaststoffen und anderen Nährstoffen sind.

Laut einer Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO), „zeigen die vorgeschlagenen Ernährungsrichtlinien, dass die Bedürfnisse für die Gesundheit der Bevölkerung am besten durch eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost gedeckt werden, reich an stärkehaltigen Speisen (z.B. Getreide, Knollen und Hülsenfrüchte) zusammen mit einem großen Anteil an Gemüse und Obst.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 158)

Glykämischer Index

Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Teilweise wird dafür auch die Bezeichnung *Glyx* verwendet oder die Abkürzung *GI*. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an. Obwohl einfache Zucker eine steile Blutzuckererhöhung bewirken und komplexe Kohlenhydrate eine flachere Kurve, hängt der insgesamt glykämische Effekt einer Mahlzeit von der Kombination aller enthaltenen Lebensmittel in der jeweiligen Mahlzeit ab.

Die blutzuckersteigernde Wirkung von Traubenzucker dient als Referenzwert (100). Vorsicht ist geboten bei der Suche nach GI-Werten etwa im Internet. Vor allem in Amerika sind Tabellen im Umlauf, die den GI im Verhältnis zu Weißbrot setzen, das dann einen GI von 100 hat. Die Werte lassen sich allerdings durch den Faktor 0,7 ineinander umrechnen.



$$\text{Glykämischer Index} = \frac{\text{gelbe Fläche}}{\text{rote Fläche}} \cdot 100$$

Energie aus der Nahrung

Grundsätzlich gibt es sechs Arten von Nährstoffen:

- Kohlenhydrate
- Fette
- Eiweisse
- Vitamine
- Mineralien
- Wasser

Die ersten drei Arten von Nährstoffen können beim Stoffwechsel Energie liefern. Ein Teil dieser Nährstoffe erzeugt Wärme, ein anderer wird zu Bestandteilen des Körpers (einschliesslich Fett) umgeformt, und ein weiterer Teil wird als Brennstoff für die täglichen Arbeiten verwendet.

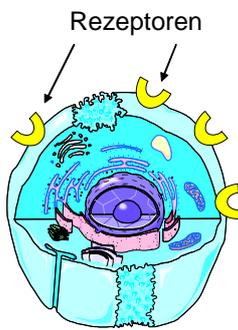
Die Energiemenge wurde allgemein in **Kalorien** (cal) oder besser Kilokalorien (kcal oder Cal gross geschrieben) gemessen. 1 Kalorie ist die Menge Wärme, um (bei 1 Atmosphäre Druck) 1 g Wasser 1 °C zu erwärmen. 1 g Kohlenhydrate liefert 4 kcal; 1 g Fett = ca. 9 kcal; 1 g Eiweiss = 4 kcal; 1 g Alkohol = 7 kcal.

Heutzutage ist man dabei, auf die Masseinheit **Joule** umzusteigen (USA und Kanada verwenden noch Kalorien). 1 Kilojoule ist die Energiemenge um 1 kg 1 Meter mit der Kraft 1 Newton zu bewegen. Joule ist der Massstab für „Arbeitsenergie“ und Kalorie ist der Massstab für „Wärmeenergie“. 1 cal = 4,187 J (1 kcal = 4,187 kJ). Demnach liefern: 1 g Kohlenhydrate = 17 kJ; 1 g Eiweiss = 17 kJ; 1 g Fett = 37 kJ; und 1 g Alkohol = 29 kJ.

Kohlenhydrate und Diabetes

Der Zuckerstoffwechsel ist sehr komplex und hängt von vielen Faktoren und Regelungsmechanismen ab. Die folgende Erklärung ist deshalb sehr vereinfacht: Alle lebenden Zellen benötigen Energie zum Arbeiten. Dieser Brennstoff wird hauptsächlich von Glukose geliefert. Wenn die Glukose und ihre Reserven (Glycogen) aufgebraucht sind, greift der Organismus auf Fett und Eiweiss zurück. Das Gehirn kann jedoch nur Glukose verwenden.

Der Blutzuckerspiegel muss innerhalb gesunder Grenzen gehalten werden. Wenn er zu niedrig ist, können das Gehirn und die Muskeln nicht richtig funktionieren. Die Person fühlt sich schwach, kann ohnmächtig werden oder sogar in einen Schock fallen. Ein zu hoher Spiegel, wie beim Diabetes, stört auch verschiedene andere Funktionen.



Nach dem Genuss von einfachen Zuckern erhöht sich der Blutzuckerspiegel sehr schnell. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert Insulin, um die Rezeptoren an den Zellen zu öffnen, damit die Glukose eintreten kann, um verwendet zu werden. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel wieder und kann sogar unter die normale Grenze fallen, wenn die Insulinproduktion übermässig war. Die Person fühlt sich schwach und hungrig.

Selbstverständlich können die Zellen nicht soviel Glukose auf einmal verbrauchen, und somit wird der Überschuss entweder als Fett gespeichert oder zum Teil durch die Nieren ausgeschieden.

Komplexe Kohlenhydrate, wie z.B. Stärke, müssen zuerst gespalten werden und liefern die Glukose allmählich über mehrere Stunden in den Blutstrom (s. oben Glykämischer Index). Dies erspart der Bauchspeicheldrüse harte Arbeit und verhindert grössere Schwankungen des Blutzuckerspiegels mit ihren nachteiligen Folgen. Bei Diabetikern hilft solch eine Kost, das Bedürfnis für Insulin zu mindern und erleichtert somit die Kontrolle des Blutzuckerspiegels.

„Eine beträchtliche Anzahl von epidemiologischen und klinischen Daten zeigt, dass ein reichlicher Genuss von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem vermindertem Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefässleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 99)

„Weiterhin war eine erhöhte Zufuhr von Vollkorngetreide, Gemüse und Obst (alle reichhaltig an Ballaststoffen) ein Merkmal der Ernährungsformen, die das Risiko des Fortschreitens einer beeinträchtigten Glukosetoleranz in einen Diabetes Typ 2 verringerten.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 75)

„Ernährungsformen mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln sind verbunden mit einem niedrigeren Auftreten von Diabetes mellitus. In einer grossen Langzeitstudie von kalifornischen Siebenten-Tags-Adventisten betrug die Sterberate aufgrund von Diabetes mellitus nur etwa die Hälfte von der der weissen Bevölkerung der USA. Weiterhin hatten Vegetarier innerhalb derselben Gruppe ein bedeutend niedrigeres Risiko als Nicht-Vegetarier, Diabetes als Haupt- oder Nebentodesursache zu haben.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 75)



Fett und Diabetes

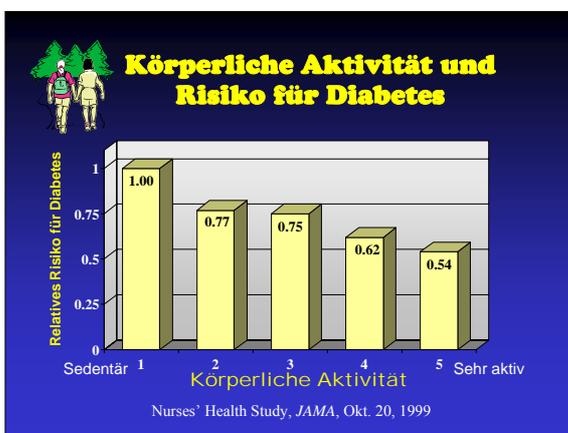
„In epidemiologischen Beobachtungsstudien war eine hohe Fettzufuhr mit einem erhöhten Risiko einer beeinträchtigten Glukosetoleranz verbunden. ...Wenn man alle diese Befunde zusammenhängend betrachtet, weisen sie auf einen wahrscheinlichen kausalen Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und Diabetes Typ 2 sowie einen möglichen kausalen Zusammenhang zwischen gesamter Fettaufnahme und Diabetes Typ 2 hin.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 74-75)

Wenn man nun diese Forschungsergebnisse in einfache Worte überträgt, könnte man sagen, dass ein hoher Fettanteil in der Kost, besonders gesättigter Fette tierischen Ursprungs, die Insulinrezeptoren an den Zellen (s. Bild oben) blockiert.

Körpertätigkeit und Diabetes

„Langzeitstudien haben deutlich gezeigt, dass zunehmende Körpertätigkeit das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken verringert, abgesehen von dem Grad der Fettleibigkeit.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 74)

Auch hier könnten wir in bildlichen Worten sagen, dass körperliche Aktivität die Anzahl der Insulinrezeptoren an den Zellen vermehrt. Die folgenden Tabellen zeigen deutlich, dass körperliche Aktivität und auch das Schritt-Tempo das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken, reduziert.



Körpergewicht und Diabetes



„In allen Gesellschaften sind Übergewicht und Fettleibigkeit mit einem höheren Risiko für Diabetes Typ 2 verbunden.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 73)

Bei mässigem Diabetes Typ 2 in übergewichtigen Leuten genügt es oft, das Gewicht zu reduzieren um den Blutzuckerspiegel wieder zu normalisieren. Ein umfassendes Lebensstil-Programm, das eine gesunde vegetarische Kost und tägliche Körperaktivität mit einschliesst, wie z.B. das NEWSTART®-Programm (s. unten), hilft im Allgemeinen, das Übergewicht zu reduzieren ohne sich zu quälen.

Ärztliche Kontrolle

Diabetes ist eine ernste Erkrankung und muss behandelt werden, um Komplikationen zu vermeiden. Doch sollten Medikamente nicht ohne ärztliche Überwachung geändert werden. Es gibt einfache Methoden, um die Glukoseausscheidung im Harn zu messen, die zuhause durchgeführt werden können. Viele Patienten kontrollieren sogar selbst ihren Blutzucker mittels einfachen batteriebetriebenen Geräten, die auch in der Handtasche auf Reisen mitgenommen werden können.

Resumé der Empfehlungen zur Prävention und Kontrolle von Diabetes

Folgende Empfehlungen der WHO sind für beide Diabetestypen (1 und 2) anwendbar:

1. Körpergewicht innerhalb normaler Grenzen behalten.
2. Mässige oder intensivere Körpertätigkeit (z.B. flottes Gehen), mindestens 1 Stunde am Tag, möglichst jeden Tag der Woche.
3. Reichlich komplexe Kohlenhydrate (50-60 % der Gesamtenergie).
4. Geringstmöglich einfache Zucker (< 3 % der Gesamtenergie).
5. Reduktion der gesättigten Fette (< 10 % der Gesamtenergie). Noch weniger bei Personen mit hohem Risiko.
6. Reichliche Ballaststoffe mittels regelmässigen Konsums von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. (Mindestens 20 g Ballaststoffe täglich.)
7. Eiweisszufuhr in Grenzen halten (12-20 % der Gesamtenergie).

(Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 171-172; Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 77)

Lebensstil-Programme

Von allen üblichen chronischen Krankheiten reagiert Diabetes am besten auf Lebensstilveränderungen. Dies sollte in jedem Fall getan werden. Sogar in schweren Fällen, die Insulin benötigen, helfen Lebensstilveränderungen, die Krankheit besser zu kontrollieren. Hier ist, was die WHO sagt:

„Es wurde bewiesen, dass verbesserte Lebensstile, das Risiko der Fortschreitung zu Diabetes über eine Zeitspanne von 4 Jahren zu 58% verringert. Andere Bevölkerungsstudien haben gezeigt, dass bis zu 80% der Fälle von koronarer Herzerkrankung und bis zu 90% von Diabetes Typ 2 möglicherweise durch Lebensstiländerungen vermieden werden könnten und ein Drittel der Krebserkrankungen könnten durch gesunde Ernährung, normaler Gewichthaltung und lebenslange Körperbewegung, vermieden werden.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 43-44)

Die effektivste Weise, korrekte Lebensstiländerungen zur Vorbeugung oder Behandlung chronischer Krankheiten zu erreichen, ist die Teilnahme an einem **NEWSTART®**-Programm¹. Das Programm ist im Wesentlichen dasselbe für alle chronischen Krankheiten – vollvegetarische Kost, Spazierengehen im Freien als Bewegung, Enthaltung von Alkohol und Tabak, regelmässige Ruhezeiten, Vorlesungen über gesunde Lebensweise, Kochkurse, Physiotherapie usw. Das Programm wird jedem Patient einzeln angepasst und von Ärzten und anderem medizinisch geschultem Personal überwacht. Je nach den verschiedenen Institutionen und dem Bedürfnis der Patienten kann das Programm von einer bis zu vier Wochen dauern.

¹ Das Akronym NEWSTART bedeutet **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.

Das NEWSTART®-Programm ist geschützt in den USA durch das Weimar Institut, P.O. Box 486, Weimar, CA 95736, U.S.A., Tel. +1 (530) 637-4111, www.weimar.org
In Europa liegt das Copyright in den Händen der Clinic La Lignière, La Lignière 5, 1196 Gland, Schweiz, Tel. +41 (22) 999-6464, www.la-ligniere.ch und der Euro-Africa Division, Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Schweiz, Tel. +41 (31) 359-1515, www.euroafrica.org

Solche Programme werden am besten in so genannten *Lebensstil-Zentren* durchgeführt, die es in vielen Ländern weltweit bereits gibt. Information über die Rückbildung von Diabetes kann auf Englisch auf der Webseite www.reversingdiabetes.org gefunden werden.



Hier ist ein Auszug aus der Liste von weltweiten Lebensstil-Zentren (siehe auch www.outpostcenters.org):

- Argentinien** - Sanatorio Adventista del Plata, www.sanatorioadventista.com.ar
 - Brasilien** - Centro de Vida Saudável, www.cevisa.org.br
- Retiro da Saúde, www.retirodasaude.com.br
 - Deutschland** - Die Arche, www.diearche.de
 - Malaysia** - AENON, www.aenon.org.my
 - Norwegen** - Fredheim, www.fredheim.org
 - Rumänien** - Herghelia, www.herghelia.org
 - Spanien** - Son Natura, www.sonnatura.com
 - Ukraine** - Our Home, www.ourhome.vin.ua
 - USA** - Weimar Lifestyle Center, www.newstart.com
- Weimar Institute, www.weimar.org
- Wildwood Lifestyle Center, www.wildwoodlsc.org
- Uchee Pines, www.ucheepines.org
-

Künstliche Süsstoffe¹

Viele Leute versuchen ihre Kalorienaufnahme zu verringern, indem sie künstliche Süsstoffe anstatt Zucker verwenden. Diese süssen ohne Zucker, aber es wird oft gefragt, ob diese Stoffe harmlos sind. Eine Alternative sind die **Zuckeralkohole** (Mannit, Sorbit, Xylit und Maltit), die aber genauso viel Energie liefern wie der normale Zucker. Sie werden hauptsächlich in industriellen Lebensmitteln verwendet.

Die **künstlichen Süsstoffe** (Saccharin, Cyclamat und Aspartame) sind supersüß und haben den Vorteil, kalorienfrei zu sein. Aber sind sie harmlos? Im Prinzip können alle Substanzen schädlich sein, wenn sie in hohen Dosen genommen werden.

Cyclamat wurde einmal zugelassen, aber später in den USA wieder verbannt, als man vermutete, dass sie Krebs in Ratten verursachten. In Kanada wird Cyclamat nur auf ärztliche Anordnung und in der Herstellung von Medikamenten erlaubt.

Saccharin ist sehr beliebt, aber Tierversuche deuten daraufhin, dass sie Blasenkrebs verursachen können. Deshalb müssen saccharinhaltige Produkte eine Warnetikette tragen, auf der steht: „Dieses Produkt kann Ihrer Gesundheit schaden. Dieses Produkt enthält Saccharin, das Krebs in Labortieren verursacht.“

Aspartame, auch unter dem Namen *Nutrasweet* bekannt, ist in Dutzenden Produkten vorhanden wie Diätgetränke, Bonbons, Kaugummi, gesüsste Frühstücksgetreide, Gelatine, Gebäcke und Puddings. Aspartame liefert 4 Kilokalorien per Gramm und etwas Eiweiß, aber weil so wenig davon gebraucht wird, kann man es als kalorienfrei betrachten. Aufgrund seines Gehalts an Phenylalanin sollte Aspartame nicht von Personen mit der vererbten metabolischen Störung Phenylketonurie verwendet werden.

Die derzeitigen Erkenntnisse weisen darauf hin, dass mässiger Genuss von künstlichen Süsstoffen kein Risiko für die Gesundheit darstellt. Auf der anderen Seite hat die Erfahrung gezeigt, dass die künstlichen Süsstoffe keine magische Lösung für Gewichtsabnahme darstellen, weil die Leute meistens weiterhin viele Kalorien in ihren anderen Mahlzeiten aufnehmen.

Ein weiteres Produkt auf dem Markt, das zunehmend Aufmerksamkeit erregt, kommt von der Pflanze *Stevia rebaudiana*, deren Auszüge bis zu 300-mal süßere als Zucker sind. Doch haben gesundheitliche und politische Meinungsverschiedenheiten ihre Verfügbarkeit in vielen Ländern eingeschränkt. In manchen Ländern ist Stevia sogar verboten, während ihr Gebrauch in ostasiatischen Ländern weit verbreitet ist.

Leuten, die ihren Kalorienkonsum verringern möchten, empfehlen wir einige andere Alternativen:

1. Reduziere den Genuss von süßen Getränken und süßen Nachtischen, auch den von Marmelade, Speiseeis, Keksen, Kuchen usw. Soft Drinks enthalten im Durchschnitt zwischen 8-12 Teelöffel Zucker! Reines Wasser ist immer noch das gesündeste Getränk, und frisches Obst liefert viele wertvolle Nährstoffe.
2. Reduziere den Verbrauch von Fetten allgemein. Achte auf „versteckte Fette“ in gebratenen Speisen und tierischen Produkten im Allgemeinen.
3. Vermeide zwischen den Mahlzeiten zu knabbern.

¹ F. Sizer, E. Whitney, Nutrition, Concepts and Controversies, International Thomson Publishing Company, 1997, p. 141-144.

Honig

Es besteht häufig die Auffassung, dass „Zucker (Saccharose) schlecht ist, aber Honig ist gut“. Man muss jedoch im Auge behalten, dass Zucker (Saccharose) und Honig chemisch sehr ähnlich sind. Saccharose ist die Kombination von Glukose und Fruktose in einem Molekül, die beim Verdauungsprozess wieder getrennt werden, während Honig diese beiden bereits in getrennter Form enthält. Sowohl Zucker als auch Honig sind im Grunde „freie Zucker“ und sollten deshalb nur in kleineren Mengen als Genussmittel verspeist werden. Die weiteren in Honig enthaltenen Nährstoffe sind in solch geringen Mengen vorhanden, dass sie nicht zur Ernährung gezählt werden können (s. Tabelle).

Vergleichsanalyse von Weisssem Zucker und Honig ESHA Research, 1998

100 g	Zucker	Honig	100 g	Zucker	Honig
Kalorien	387	304	Vitamin C	0	1 mg
Eiweiss	0	.301 g	Vitamin D	0	0 mcg
Kohlenhydrate	99.5	82.3 g	Vitamin E- α Äq.	0	- mg
Fett	0	0 g	Calzium	1	5.99 mg
Cholesterin	0	0 mg	Kupfer	.043	.036 mg
Balaststoffe	0	0 g	Eisen	.06	.419 mg
Gesamt Vit. A	0	0 RE	Magnesium	.5	2 mg
Thiamin-B ₁	0	0 mg	Mangan	.007	.08 mg
Riboflavin-B ₂	.019	.038 mg	Phosphor	2	4.01 mg
Niacin-B ₃	0	.121 mg	Kalium	2	51.9 mg
Vitamin B ₆	0	.024 mg	Selenium	.3	.799 mcg
Vitamin B ₁₂	0	0 mcg	Natrium	1	4.01 mg
Folsäure	0	2 mcg	Zink	.03	.22 mg
Pantothensäure	0	.068 mg	Wasser	.04	17.1 g



„Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gut, und
Honigseim ist deinem Gaumen süss.“
Sprüche 24:13

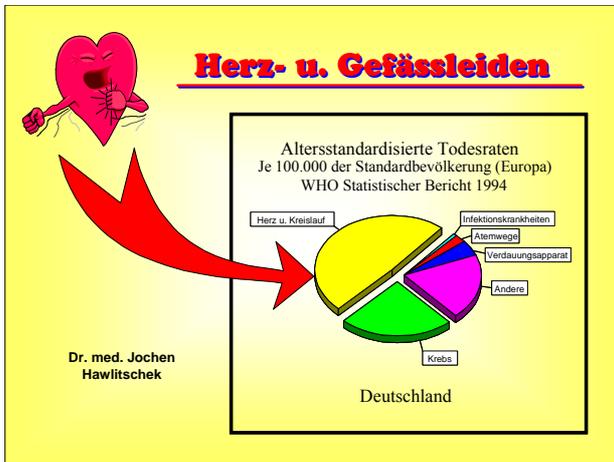
„Viel Honig essen ist nicht gut, ...“
Sprüche 25:27



-o-O-o-

KAPITEL 8

KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN



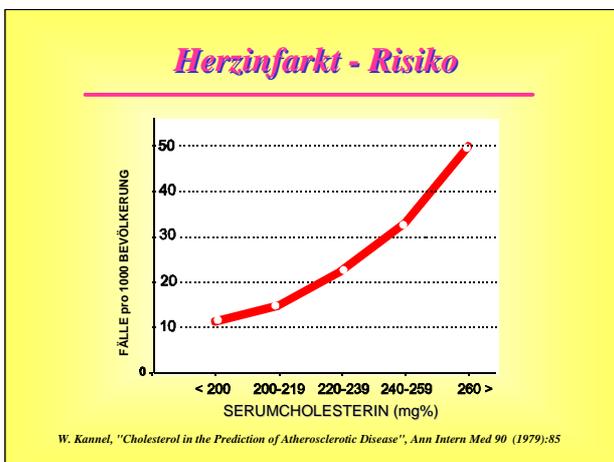
Das Ziel dieses Kapitels ist nicht, eine Diagnose zu stellen und zu behandeln, sondern zu zeigen, dass kardiovaskuläre Krankheiten lebensstilbedingt sind und somit durch korrekte Lebensstiländerungen vorgebeugt und oft auch behandelt werden können. Die Bilder sollen dem nicht medizinisch Geschulten helfen, die Vorgänge der Gefäßobstruktion und des Herzinfarktes besser zu verstehen.

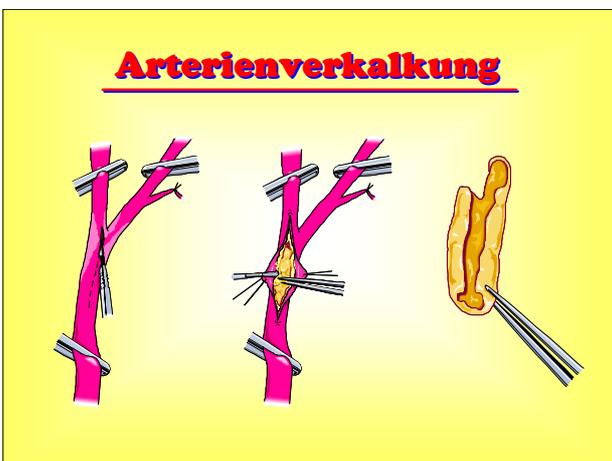
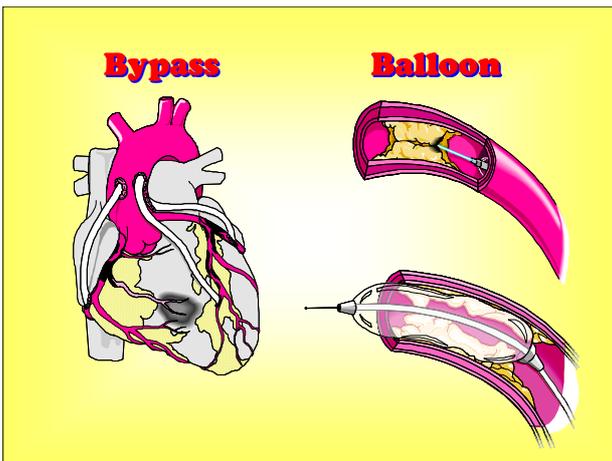
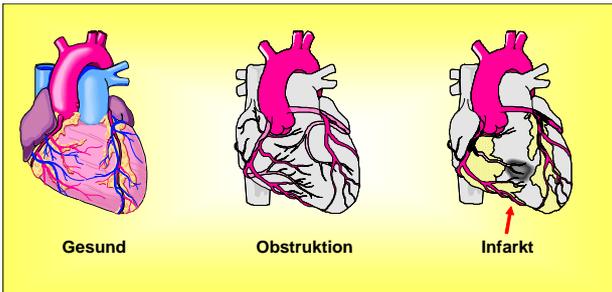
Etwa die Hälfte aller Todesfälle in den entwickelten Ländern sind bedingt durch kardiovaskuläre Erkrankungen (siehe gelben Teil der Graphik). Sie sind die Folge von Verstopfung der Gefäße durch Cholesterin- und Kalziumansammlungen oder Thrombosen.



„Epidemiologische Studien, die an Männern mittleren Alters durchgeführt wurden, liefern klaren Beweis dafür, dass das Risiko für koronare Herzkrankheit durch drei grössere Faktoren zunimmt: hohes Gesamtcholesterin, hoher Blutdruck und Zigarettenrauchen.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 56)

„Der Verzögerungseffekt der Risikofaktoren für kardiovaskuläre Krankheit besagt, dass die gegenwärtigen Todesraten die Folge von vorheriger Aussetzung an verhaltensbedingte Risikofaktoren wie falsche Ernährung, ungenügende körperliche Aktivität und erhöhtem Tabakgenuss zu betrachten sind. Übergewicht, zentrale Fettleibigkeit, hoher Blutdruck, Dyslipidämie, Diabetes und niedrige kardiorespiratorische Fitness zählen zu den biologischen Faktoren, die hauptsächlich zu erhöhtem Risiko beitragen. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten schliessen erhöhten Konsum gesättigter Fette, Salz und raffinierter Kohlenhydrate sowie niedrigen Konsum von Obst und Gemüse mit ein. Diese erscheinen meistens gepaart.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 2003, S. 81)

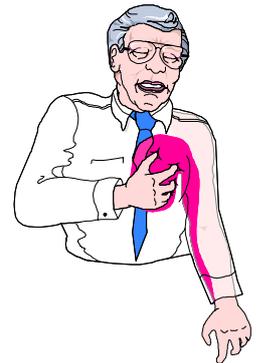




„Studien in den ländlichen Gebieten von China zeigen einen durchschnittlichen Cholesterinspiegel von 3.24 mmol/l (125 mg/dl), und diese Bevölkerung hat eine Inzidenz von koronarer Herzkrankheit, die nur 4% von derjenigen in Grossbritannien beträgt.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 55)

Wenn Cholesterin und Kalzium sich in den Gefässen ansammeln, wird das Lumen kleiner und weniger sauerstoffreiches Blut kann zu den Zellen gelangen. Am Anfang verspürt der Betroffene keine Schwierigkeiten. Die Symptome beginnen erst, wenn die Krankheit so weit fortgeschritten ist, dass nur noch 30% des Lumens übrig sind.

In vielen Geweben und Organen gibt es Vernetzungen der Blutgefässe, so dass das verstopfte Gefäss umgangen werden kann. Aber im Herzmuskel ist dies nicht so. Das Gewebe, das ungenügend Sauerstoff erhält schmerzt dann. Dieser beklemmende Schmerz ist als „Angina pectoris“ (Stenokardie, Brustenge, Herzenge) bekannt. Wenn die Sauerstoffzufuhr zu niedrig ist, stirbt das betroffene Gewebe. Dies nennt man „Infarkt“. Das erste Symptom ist oft der plötzliche Tod!



Wenn der Gefässverschluss nicht zu schlimm ist, kann eine *Angioplastie* unter Verwendung eines Ballonkatheters ausreichen, um das Gefässlumen zu erweitern ohne eine grössere Operation durchführen zu müssen. Doch sind auch hier Änderungen in der Ernährung und den Lebensgewohnheiten absolut notwendig, um dauerhafte Ergebnisse zu sichern.

In schwereren Fällen kann eine *offene* Herzoperation mit einem oder mehreren Bypässen von der Aorta zum beschädigten Gewebe notwendig werden. Diese sind grössere Operationen!

Die grossen Schlagadern am Hals oder zu den Beinen können auch durch Kalkablagerungen verstopft sein. Dieses harte Material kann entfernt werden, indem man das Gefäss an der

betroffenen Stelle eröffnet und die Kalkablagerungen herauspult (s. Bild). Diese Operation nennt man *Endarteriektomie*. Wie oben bereits erwähnt, sind auch hier Änderungen in der Ernährung und den Lebensgewohnheiten absolut notwendig, um dauerhafte Ergebnisse zu sichern. Dies erreicht man am besten, indem der Patient an einem Erholungsprogramm („cardiac reconditioning program“) teilnimmt, das auf der NEWSTART®-Methode aufgebaut ist (siehe auch am Schluss des Kapitels über Diabetes). Eine vegetarische Kost und regelmässige Bewegung sind essentielle Bestandteile eines solchen Programms.

Durch Änderung in der Ernährung kann man bereits nach zwei bis drei Wochen eine deutliche Besserung der Blutspiegel von Glukose, Cholesterin und Triglyzeriden erreichen, aber die organischen Läsionen der Gefässe benötigen mehrere Monate, um nachweisbare Verbesserungen zu zeigen. Dies ist leicht zu verstehen, wenn man bedenkt, dass es zwei oder drei Jahrzehnte brauchte, um die Läsionen zu entwickeln.

„Eine beträchtliche Anzahl von epidemiologischen und klinischen Daten zeigt, dass ein reichlicher Genuss von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem vermindertem Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefäßleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 99)

„Bevölkerungsgruppen die sich reichlich von pflanzlicher Kost ernähren, haben niedrigere Raten von koronaren Herzkrankheiten als die allgemeine Bevölkerung. Zum Beispiel, haben die Siebenten-Tags-Adventisten in den Niederlanden und Norwegen nur ein Drittel bis zu einer Hälfte der Raten von koronaren Herzkrankheiten der allgemeinen Bevölkerung. Siebenten-Tags-Adventisten in Kalifornien, die Fleisch essen, haben höhere Raten als die Vegetarier, und britische Vegetarier haben eine 30% niedrigere Sterberate an koronarer Herzkrankheit als Nicht-Vegetarier, nachdem man auch die niedrige Rate an Zigarettenrauchen in Betracht gezogen hat. Die Serumcholesterinspiegel der Vegetarier sind bedeutend niedriger als diejenigen von Lacto-Ovo-Vegetariern und Nicht-Vegetariern.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 57)

Koronare Herzkrankheit, Wasserzufuhr und Nüsse

Statistiken aus der Gesundheitsstudie über Adventisten - ein massives Forschungsprojekt der Loma Linda Universität (www.llu.edu/llu/health) - zeigte, dass gesunde Personen, die fünf oder mehr Gläser Wasser am Tag tranken, nur die Hälfte des Risikos für koronare Herzkrankheit hatten, im Vergleich mit denen, die nur zwei Gläser Wasser am Tag tranken. Personen, die einen Teil des Wassers durch andere Flüssigkeiten ersetzten, wie Fruchtsäfte, Milch oder Sodagetränke, hatten diesen Schutz nicht. Im Gegenteil, ihr Risiko war sogar höher. (American Journal of Epidemiology, Vol. 155, No. 9, 2002)

Ebenfalls „in der Gesundheitsstudie über Adventisten, Personen die vier bis fünf mal pro Woche Nüsse assen (hauptsächlich Mandeln und Walnüsse, weniger Erdnüsse), hatten 25% weniger Risiko, und diejenigen, die fünf oder mehrmals pro Woche Nüsse assen, sogar 50% weniger Risiko für koronare Herzkrankheit, im Vergleich mit denen, die weniger als einmal pro Woche Nüsse assen.“ (J. Sabaté, Vegetarian Nutrition, 2001, p. 350)

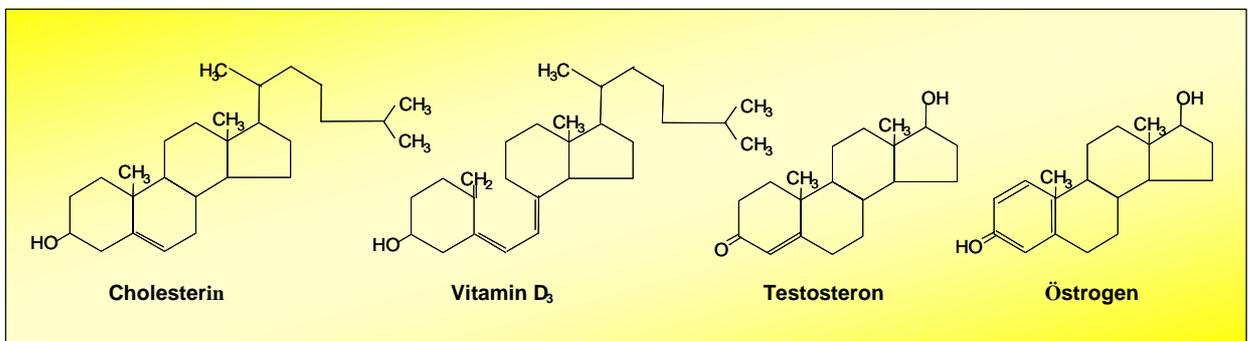
-o-O-o-



KAPITEL 9 KREBS

Das Geheimnis des Lebens

Bevor wir mit dem Thema Krebs – abnormale Zellenreproduktion – anfangen, lasst uns einige Geheimnisse des Lebens betrachten. Im Eigentlichen ist unser Organismus eine superkomplexe Zusammenstellung von chemischen Substanzen, die in einer sinnvollen und produktiven Weise zusammenwirken, die wir „Leben“ nennen. So etwas kann nicht durch Zufall entstehen und wurde von unserem liebenden Gott und Vater erschaffen. Seine Weisheit ist unendlich. Betrachte zum Beispiel die Ähnlichkeiten zwischen Cholesterin und Vitamin D₃ oder zwischen Testosteron und Östrogen, das männliche und weibliche Hormon. Kleinste Änderungen der Atomverbindungen bewirken grosse Unterschiede in ihrer Funktion. Männer und Frauen sind sich so ähnlich und doch so verschiedenartig!



Es ist daher leicht verständlich, wie vielschichtig die Mechanismen sein müssen, um dieses komplexe System in Ordnung zu halten und wie viele Möglichkeiten es gibt, diese Vorgänge zu stören. Man denke zum Beispiel, wie Hitze gesunde *cis*-Fette in schädliche *trans*-Fette umwandeln können. Wir leben nur durch Gottes ständige Kraft und Gnade. Wir haben gesehen, wie das Psycho-Neuro-Immunsystem und das Endokrinsystem in allen regulatorischen Funktionen zusammenwirken. Wir können auch verstehen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, um die notwendigen Stoffe in der korrekten Menge und Zusammensetzung zu liefern um einen gesunden Zustand zu erhalten.

So war der perfekte Zustand, als der Mensch erschaffen wurde. „Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte; und siehe da, es war sehr gut.“ (1 Mose 1:31) Die Sünde brachte dann Änderungen mit sich, die einen fortschreitenden Verfall zur Folge hatten. Ellen G. White beschreibt in treffender Weise die Entartung der Menschheit nach dem Sündenfall:

„Der Mensch kam aus der Hand Gottes vollkommen in seiner Organisation und in schöner Form. Alle seine geistigen und körperlichen Fähigkeiten waren voll ausgebildet und in harmonischem Gleichgewicht. Seine Natur stand im Übereinklang mit Gottes Willen. Seine Gefühle waren rein; sein Appetit und seine Leidenschaften befanden sich unter der Kontrolle der Vernunft. Sein Geist konnte göttliche Dinge verstehen. Er stand vor seinem Schöpfer in seiner vollen Lebenskraft, als die krönende Herrlichkeit des Schöpfungswerkes.



In unendlicher Weisheit wurde die Welt, die Gott soeben geschaffen hatte, festen Gesetzen unterworfen. Gesetze wurden geschaffen, nicht nur um die Lebewesen zu regieren, sondern für die allgemeine Arbeitsweise der Natur. Der geschaffene Mensch war dem Gesetz unterworfen. Durch ein Leben im Gehorsam gegenüber den göttlichen Gesetzen, sollte er Gott verherrlichen, einschliesslich jener, die mit seinen körperlichen Funktionen zu tun hatten.“ (Ellen G. White, Pacific Health Journal, 1 Februar 1902)

Verfall der Menschheit

„Seit dem Sündenfall ging es mit der Menschheit fortlaufend abwärts, und die Auswirkungen der Sünde wurden bei jeder folgenden Generation deutlicher. Jedoch war die ursprüngliche Lebenskraft des Menschen so gross, dass die Patriarchen von Adam bis Noah, mit wenigen Ausnahmen, knapp tausend Jahre lebten. Mose, der erste Geschichtsschreiber, berichtet über das gesellschaftliche und individuelle Leben in den ersten Tagen der Weltgeschichte, aber wir finden keinen Bericht, dass ein Kind blind, taub, verkrüppelt oder idiotisch geboren worden wäre. Kein einziges Mal wird über den Tod eines Säuglings, Kindes, oder Jugendlichen berichtet. Die Todesberichte im ersten Buche Mose lauten: ‚Und alle Tage Adams, die er lebte, waren neunhundertdreißig Jahre, und er starb.‘ ‚Und alle Tage Seths waren neunhundertzwölf Jahre, und er starb.‘ Über einen anderen lautet der Bericht, ‚Und Abraham verschied und starb in gutem Alter, alt und der Tage satt.‘ Es war so selten, dass ein Sohn vor seinem Vater starb, dass man es für lohnend hielt, solch ein Ereignis aufzuzeichnen: ‚Haran aber starb vor seinem Vater Tharah.‘

VOR DER SINTFLUT		NACH DER SINTFLUT	
NAME	ALTER	NAME	ALTER
Adam	930	Sem	600
Seth	912	Arphachsad	438
Enos	905	Salah	433
Kenan	910	Eber	464
Mahalaleel	895	Peleg	239
Jared	962	Regu	239
Henoch (entrückt)		Serug	230
Methusalah	969	Nahor	148
Lamech	777	Tharah	205
Noah	950	Abraham	175
Durchschnitt 912 Jahre		Alter rasch abnehmend	

Seit der Sintflut begann das durchschnittliche Lebensalter abzunehmen. Hätte Adam keine grössere körperliche Kraft gehabt als die heutigen Menschen, wäre das Menschengeschlecht schon längst ausgestorben.

Zur Zeit Jesu war die Menschheit bereits derart degeneriert, dass viele eine schwere Last an Elend zu tragen hatten, und man brachte nicht nur die Alten, sondern auch die Erwachsenen und Jüngeren aus der ganzen Umgebung zu Jesus, um von ihren Krankheiten geheilt zu werden.

Noch bedauerlicher ist der heutige Zustand der Menschheit. Alle Arten von Krankheiten haben sich entwickelt. Tausende von armen Sterblichen mit missgebildeten kranken Körpern und zerrütteten Nerven tragen eine jämmerliche Existenz. Die Krankheiten des Körpers ziehen den Geist in Mitleidenschaft und führen zu Depression, Zweifel und Verzweiflung. Sogar Säuglinge in der Wiege leiden an Krankheiten als Folge der Sünden ihrer Eltern.

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem moralischen Gesetz und den Gesetzen, die Gott für die physische Welt erstellte. Wenn die Menschen dem Gesetz Gottes gehorchen würden, indem sie in ihrem Leben die Grundsätze der zehn Gebote auslebten, würden diese Grundsätze der Gerechtigkeit einen Schutz gegen verkehrte Gewohnheiten bieten. Jedoch durch das Nachgeben eines verdorbenen Appetits haben sie in der Tugend nachgelassen und sind durch ihre eigenen unmoralischen Praktiken und Übertretung der physikalischen Gesetze geschwächt worden. Das Leid und die Qual, die wir überall sehen, die Missbildungen, Altersschwäche, Krankheit und Geistesschwäche, die die Welt überfluten, machen diese zu einem Krankenhaus im Gegensatz zu dem, was diese Welt heute noch sein könnte, wenn Gottes moralisches Gesetz und die Naturgesetze, die Gott in unser Wesen einpflanzte, befolgt würden. Durch seine fortwährende Übertretung dieser Gesetze hat der Mensch die üblen Folgen der Übertretung in Eden noch sehr verschlimmert.

Gegen jede Übertretung der Lebensgesetze reagiert die Natur mit Protest. Sie erträgt Missbrauch so lang wie möglich; aber schlussendlich kommt die Vergeltung, und die geistigen sowohl wie die körperlichen Kräfte leiden. Diese Heimzahlung fällt nicht alleine auf den Übertreter, sondern die Auswirkungen sind auch in seiner Nachkommenschaft sichtbar, und so wird das Übel von Generation zu Generation weitergereicht.

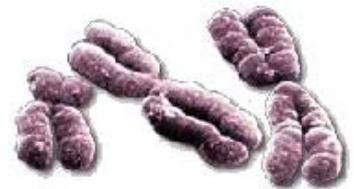
Weil sich die Menschheit durch die Übertretung dieser Gesetze so weit von Gottes Vorhaben in ihrer Schöpfung entfernt hat und so viel unzählbares Leid auf sich geladen hat, ist eine Reform in den Lebensgewohnheiten, die mit der Gesundheit zu tun haben, solch ein wichtiger Arm in dem grossen Werk Gottes auf Erden geworden. Der Seelentempel wurde verunreinigt, und die Menschen werden aufgerufen zu erwachen und ihre von Gott gegebene Lebenskraft wiederzugewinnen.“(Ellen G. White, Pacific Health Journal, 1. Februar 1902)

Mit diesem Hintergrund im Auge ist es leicht verständlich, wie ein so delikater Vorgang wie die Zellenreproduktion gestört werden kann und zum Wachstum von abnormalem Gewebe führen, das man „Krebs“ nennt.

Normale Zellenreproduktion

Unser Körper besteht aus über einer Billion Zellen. Zellen sterben und es werden laufend neue Zellen gebildet. In dem Kern jeder Körperzelle befindet sich eine identische Kopie deines genetischen Materials. Mit dem Mikroskop kann man die Chromosomen sehen.

Im Kern jeder menschlichen Zelle befinden sich 46 **Chromosomen**, die in 23 x-förmige Paare aufgeteilt sind. Die Arme eines Chromosoms bestehen aus langen eng gewundenen Strähnen von DNA. **DNA** ist die Abkürzung von Desoxyribonukleinsäure, einer Substanz, die das Erbgut der Lebewesen beinhaltet. Die DNA bestimmt die Eigenschaften und die Funktion einer jeglichen Zelle.



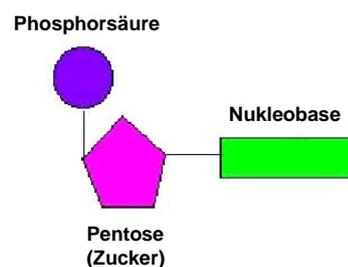
Der Teil einer DNA, verantwortlich für eine bestimmte Charakteristik oder für die Produktion einer bestimmten Substanz, nennt sich **Gen**. Jede Zelle in unserem Körper enthält ca. 40'000 verschiedene Gene.



In einem Chromosompaar enthält jeder „Arm“ die identische genetische Information. Das bedeutet, dass beide Arme die Gene für die Augenfarbe, Haarfarbe usw. enthalten. Die Gene sind auch in derselben Reihenfolge in beiden Armen angeordnet. Bei jeder Zellteilung muss jedes Chromosom sorgfältig repliziert (kopiert) werden.

Es gibt 4 verschiedene Typen von **stickstoffhaltigen Basen** in den Nukleotiden eines DNA-Moleküls. Jede Base wird mit dem ersten Buchstaben ihres Namens gekennzeichnet;

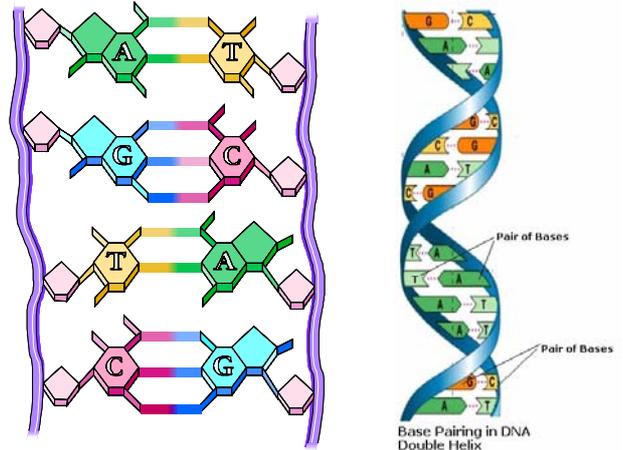
- Adenin - A
- Cytosin - C
- Guanin - G
- Thymin - T



DNA Doppelhelix

Ein Strang von DNA besteht aus einer langen Kette von Nukleotiden, jede mit einer der 4 Basen. Diese Kette kann zum Beispiel folgendermassen geschrieben werden: AGTCTTCAGGT.

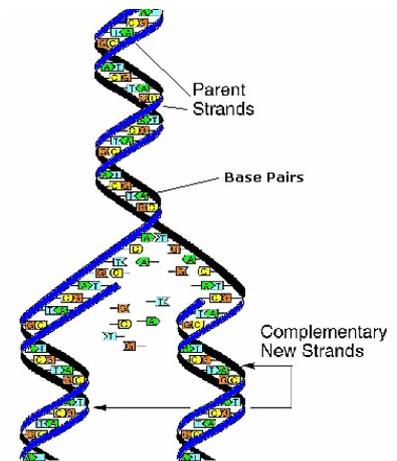
Üblicherweise winden sich 2 Stränge zusammen, ähnlich wie eine gewundene Leiter, die Doppelhelix genannt wird. In einer kompletten Helix bindet sich das Adenin (A) immer an das Thymin (T) und das Guanin (G) an Cytosin (C).



Chromosomreplikation

Eine DNA-Replizierung liegt vor, wenn Chromosomen sich verdoppeln. Als erstes entwindet sich die Doppelhelix in separate Stränge. Dabei exponieren sich die Enden der verschiedenen Basen.

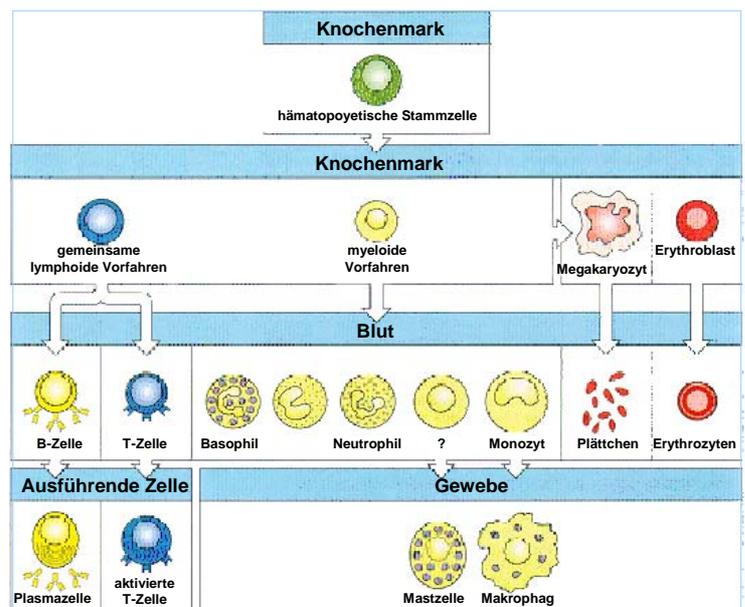
Aufgrund der obligaten Kombination A-T und G-C, wird jeder *Mutterstrang* zu einer Schablone für eine neue DNA-Helix. Da dies an beiden Muttersträngen geschieht, bilden sich zwei neue DNA-Helixe; jede bestehend aus einem Mutterstrang und einem neuen synthetisierten *Komplementärstrang*.



Normale Zellentwicklung

Das nebenstehende Bild zeigt die normale Bildung von Blutzellen ausgehend von einer embryonalen Stammzelle. Im Laufe dieses Vorgangs entwickelt sich eine embryonale, unreife, *undifferenzierte* Zelle in eine reife, *differenzierte* Zelle, d. h. sie wird „spezialisiert“. Hochspezialisierte reife Zellen verlieren ihre Fähigkeit sich zu vermehren. Neue Zellen dieser Art können dann nur durch Entwicklung weiterer embryonaler Stammzellen gebildet werden.

Beachte auch, dass eine undifferenzierte Stammzelle die Fähigkeit besitzt, sich in verschiedenen Linien zu entwickeln. Aber wenn eine Zelle sich in einer Linie entwickelt, kann sie nicht mehr in eine andere Linie überwechseln.



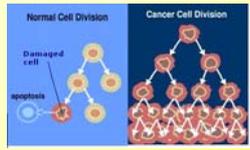
Was ist Krebs?

Eine Zelle muss sich teilen, um den Organismus am Leben zu erhalten. In normalen Zellen bleibt die Wachstumsrate im Gleichgewicht mit der Sterberate der alten Zellen. In Krebszellen ist dieses Gleichgewicht zerstört, sei es durch Verlust der Wachstumskontrolle oder durch den Verlust der programmierten Sterbefähigkeit, bekannt als *Apoptose*.

Krebszellen entstehen, wenn eine Zelle sich nicht perfekt repliziert; dies erhöht die Chance einer genetischen Mutation. Diese Krebszellen und ihre Nachkommen vermehren sich dann unkontrollierbar und können in Nachbargewebe eindringen und es zerstören.

Das Verhalten der Krebszellen ist völlig „egoistisch“. Sie gehorchen nicht den Gesetzen und respektieren nicht ihre Nachbarzellen. Sie möchten sich nur ernähren und wachsen ohne nützlich zu sein. Sie produzieren weder ein normales Sekret noch Muskelätigkeit.

Normal - Zellteilung - Krebs

<ul style="list-style-type: none"> • Exakte Reproduktion • Hören auf, wenn Vermehrung komplett ist • Halten richtig zusammen • Beschädigte Zellen werden zerstört • Werden spezialisiert oder 'reif' 		<ul style="list-style-type: none"> • Defekte: „Mutationen“ • Vermehren sich immer weiter • Halten nicht zusammen • Fügen sich nicht in die normale Struktur • Werden nicht spezialisiert, sondern bleiben unreif
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Schutz der Chromosomendungen

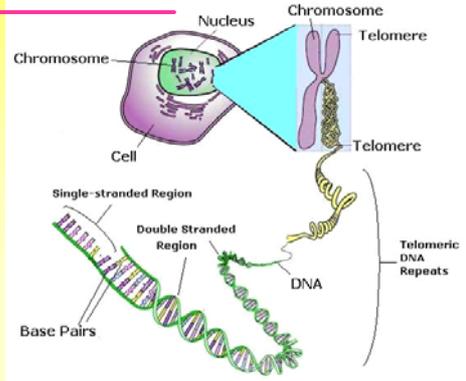
Um den Verlust oder Mutationen von essentiellen Genen zu vermeiden, befindet sich am Ende jedes Chromosoms eine DNA-Kappe, genannt *Telomere*.

Telomeren bedecken die Chromosome, um eine weitreichende Anzahl von möglichen katastrophalen Ereignissen zu verhindern und erlauben die Replizierung des DNA-Moleküls. Telomeren spielen somit eine wichtige Rolle in der Erhaltung der Integrität der DNAs in unseren Zellen. In normalen Zellen verkürzt sich die Telomere bei jeder Zellteilung. Je öfter sich die Zelle teilt, desto kürzer wird die Telomere, bis nach einer gewissen Anzahl von Zellteilungen die Telomere so kurz wird, dass die Zelle sich nicht mehr teilen kann.

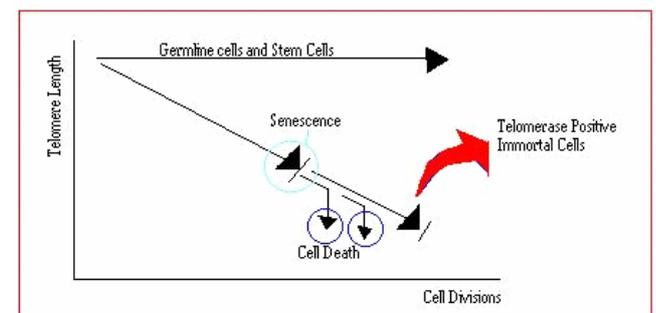
Die Telomeren von gewissen Zellen verkürzen sich nicht bei den Zellteilungen. Diese sind die **Stammzellen, Keimzellen** und **Krebszellen**.

Fast alle Tumorzellen haben bedeutend kürzere Telomeren im Vergleich zu den normalen Zellen. Das weist darauf hin, dass in den Anfangsstadien der Krebsentwicklung die Telomeren beschädigt werden.

Telomere



In normalen Zellen verkürzt sich die Telomere bei jeder Zellteilung. Je öfter sich die Zelle teilt, desto kürzer wird die Telomere, bis nach einer gewissen Anzahl von Zellteilungen die Telomere so kurz wird, dass die Zelle sich nicht mehr teilen kann.



Es ist wichtig festzustellen, dass die Länge der Telomeren in Tumorzellen konstant bleibt.

Was ist Krebs?

- Krebs ist eine unkontrollierte Vermehrung von Zellen.
- Krebszellen sind Klone. Egal wie viele Trillionen Zellen im Tumor vorhanden sind, sie stammen alle von einer einzigen Urzelle ab.
- Krebszellen sind im Allgemeinen weniger differenziert als die normalen Zellen des Gewebes, von dem sie abstammen.
- Es vermehren sich die Beweise, dass Krebszellen von unreifen Zellen - Stammzellen - des jeweiligen Gewebes abstammen.
- Krebszellen enthalten mehrere (6–8) mutierte Gene.

Wenn einige Gene in einer Zelle beschädigt werden, kann Krebs entstehen. Diese fehlerhaften Gene können der Zelle sagen, sich zur falschen Zeit oder am falschen Ort zu vermehren. So beginnt ein Krebs.

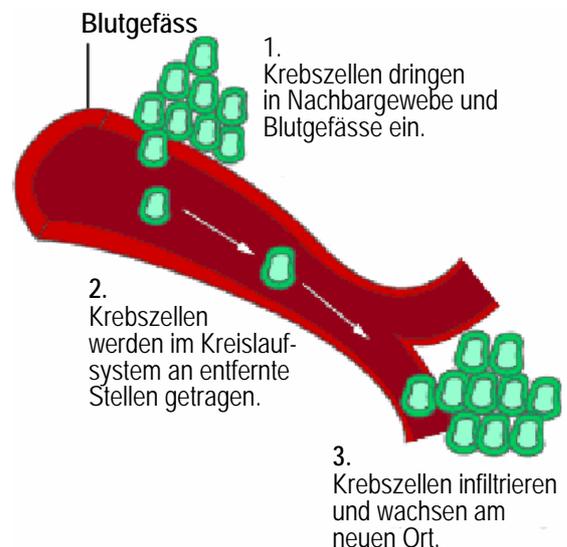
Ausbreitung von Krebszellen

Metastase ist die Ausbreitung von Krebs von einem Körperteil auf einen anderen. Diese nennen sich *sekundäre Tumoren* und haben dieselbe Zellstruktur wie der ursprüngliche (primäre) Tumor.

Tumore werden *bösartig* genannt, wenn sie die Fähigkeit besitzen, in normales Gewebe einzudringen (und dieses durch Krebszellen zu ersetzen) und sich in andere Körperteile zu verbreiten (metastasieren). Wenn ein bestimmter Typ von Krebs sich in einen anderen Körperteil verbreitet, verändert er nicht seine Art.

Metastasierung geschieht auf verschiedene Weise: über das Lymphsystem, über den Blutkreislauf, durch Verbreitung in Hohlräumen wie z.B. Bronchien oder Bauchhöhle, oder mittels Einpflanzung (Implantation). Der häufigste Weg der Metastasierung ist über das Lymphsystem. Diesen Vorgang nennt man *Embolisierung*.

Krebs kann sich auch durch örtliche Invasion verbreiten, d. h. durch Eindringen in gesundes Nachbargewebe. Ein Beispiel dafür ist das Basaliom der Haut. Beim Herausoperieren dieses Krebses wird auch ein weiter Bereich des umliegenden gesunden Gewebes mitentfernt. Meistens ist dadurch der Patient sofort „geheilt“. Es ist unwahrscheinlich, dass der Krebs wiederkehrt, es sei denn, dass einige Krebszellen zurückbleiben. (Allerdings ist es möglich, dass später ein neuer Krebs derselben Art an einer anderen Stelle auftritt – ohne jegliche Beziehung mit dem ersten Tumor.)



Alkohol und Krebs

„Es ist schon seit langem bekannt, dass Alkoholkonsum Krebs von Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Leber verursacht. Die Hinzufügung von Brustkrebs und Dickdarmkrebs, die beiden weltweit häufigsten Krebsarten, zu dieser Liste zeigt, dass die Last der Krebsarten, für

welche Alkoholgenuss verantwortlich ist, grösser ist, als man früher annahm. Die wissenschaftlichen Beweise für den Zusammenhang zwischen Alkoholgenuss und steigendem Krebsrisiko wachsen parallel mit dem Beitrag des Alkoholgenusses zur weltweiten Krebslast. Der deutliche Zusammenhang mit erhöhtem Risiko für Brustkrebs, sogar bei mässigem Alkoholgenuss, löst grosse Sorge aus, besonders in Anbetracht der sich ändernden Trinkgewohnheiten der Frauen in vielen Ländern.“ (International Agency for Research on Cancer [IARC] of the WHO, 28 März 2007. www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.html).

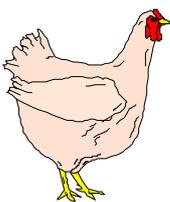
Siehe auch www.genomics.unc.edu/articles/rusyn_who_assessment.htm

Fleischgenuss und Krebs

„Fleisch war niemals die beste Nahrung; heute ist sein Verzehr jedoch doppelt unangebracht, da die unterschiedlichsten Krankheiten bei den Tieren stetig zunehmen. Wer sich von Fleisch ernährt, weiß nur zu einem kleinen Teil, was er da eigentlich isst. Oft würde er, wenn er die Tiere noch lebend gesehen hätte und die Qualität des Fleisches kennen würde, entsetzt darauf verzichten. Immer wieder wird Fleisch verkauft, das mit Tuberkulose- oder Krebserregern verseucht ist. Tuberkulose, Krebs und andere todbringende Erkrankungen werden auf diese Weise verbreitet.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 252)



„Krebs, Tumoren und alle entzündliche Krankheiten sind weitgehend durch Fleischessen verursacht. Von dem Licht, das Gott mir gegeben hat, ist das Vorherrschen von Krebs und Tumoren auf den starken Verzehr von totem Fleisch zurückzuführen. Ich hoffe ernst und mit Gebet, dass du als Arzt nie und nimmer blind gegenüber dieser Tatsache sein wirst. . . Beim Essen von Fleisch gelangen die Säfte dessen, was wir essen, in unseren Blutstrom, und da wir aus dem bestehen, was wir essen, werden wir ‚vertierischt‘. Dadurch entsteht ein fieberhafter Zustand, weil die Tiere krank sind und wenn wir ihr Fleisch essen, pflanzen wir die Samen der Krankheit in unser eigenes Gewebe und Blut.“ (Spalding and Magan Collection, S. 47)



„Die Auswirkungen einer Fleischkost werden oftmals nicht sogleich wahrgenommen; das stellt aber keinen Beweis ihrer Unschädlichkeit dar. Nur wenige lassen sich davon überzeugen, dass es das von ihnen genossene Fleisch ist, das ihr Blut vergiftet und ihr Leiden verursacht hat. Viele sterben an Krankheiten, die sie ausschließlich dem Fleischkonsum verdanken, wobei diese wahre Ursache weder von ihnen noch von anderen in Betracht gezogen wird.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 253)

„Der verbreitete Genuss von Fleisch toter Tiere hat das sittliche Verhalten wie auch die körperliche Verfassung in verderblicher Weise beeinflusst. Könnte man die verschiedensten Krankheitserscheinungen auf ihre Ursache zurückführen, dann würden sie sich als unvermeidliche Folge des Fleischessens erweisen.“ (Medical Ministry, 222)

Eiweiss und Krebs

Dr. Colin Campbell, Professor Emeritus der Cornell Universität, stellte in Tierversuchen fest, dass Eiweiss das Wachstum von Krebs auslösen konnte, besonders das Kasein, das Eiweiss der Kuhmilch.

Er konnte das Krebswachstum auslösen wenn er mehr als 10% Eiweiss dem Futter beifügte. Das Wachstum kam wieder zum Stillstand, wenn die Eiweissmenge auf 5% reduziert wurde. Pflanzliches Eiweiss förderte das Krebswachstum nicht, auch nicht in höherer Menge. (The China Study, 2003, S. 43-67)



Gemüse und Obst schützen vor Krebs

„Gemüse und Obst sind eine reichhaltige Quelle für viele Nährstoffe. ... Es besteht Übereinstimmung in den Beweisen, dass Gemüse und Obst eine schützende Rolle in der Vorbeugung der Krebsentwicklung spielen.“



„Eine beträchtliche Anzahl von epidemiologischen und klinischen Daten zeigt, dass ein reichlicher Genuss von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem verminderten Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefäßleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes.“ (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO, 1990, S. 98-99)



Der Direktor der Abteilung für Krebsprävention des Nationalen Krebsinstituts in USA behauptet: „Eine grössere Anzahl von Studien zeigten, dass eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse schützend gegen Krebs wirkte. Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, haben etwa ein halb so großes Risiko.“ (Better Nutrition, May 1994, S. 20)

Phytochemikalien (=sekundäre Pflanzenstoffe) sind besonders in den dunklen Farben der Pflanzen wie Blaubeeren, Preiselbeeren, Tomaten, roten Paprikaschoten u.a.m. enthalten.

Ein Aufruf zur Reformation

„Unter dem Volk Gottes, das vorgibt, auf das baldige Kommen Christi zu warten, sollten größere Reformen stattfinden. Die Gesundheitsreform sollte unter unserem Volk ein Werk ausrichten, das noch nicht getan werden konnte. Es gibt einige, die um die Gefahr des Fleischessens Bescheid wissen müssten, aber dennoch weiterhin das Fleisch von Tieren genießen und auf diese Weise ihre körperliche, seelische und geistige Gesundheit gefährden. Viele, die in der Frage des Fleischessens nur halb bekehrt sind, werden Gottes Volk verlassen und nicht mehr mit ihm wandeln.“ (Bewußt essen, S. 173)



-o-O-o-

KAPITEL 10

DIE HEILUNG DES CHARAKTERS

Wahre Heilung bedeutet mehr als nur Krankheiten behandeln. Sie ist die vollständige Wiederherstellung der Gesundheit und schliesst Körper, Geist und Seele mit ein. Wir verwenden oft den Text in 1. Thessalonicher 5:23, um die biblische Ansicht, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, zu untermauern. „Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch, und euer Geist ganz samt Seele und Leib müsse bewahrt werden unsträflich auf die Zukunft unsers HERRN Jesu Christi.“ Doch vergessen auch Christen häufig, dass die Bildung eines heiligen Charakters und die Heiligung eng mit unserer Ernährung und unseren Lebensstilgewohnheiten zusammenhängen.

Die Lebensgesetze

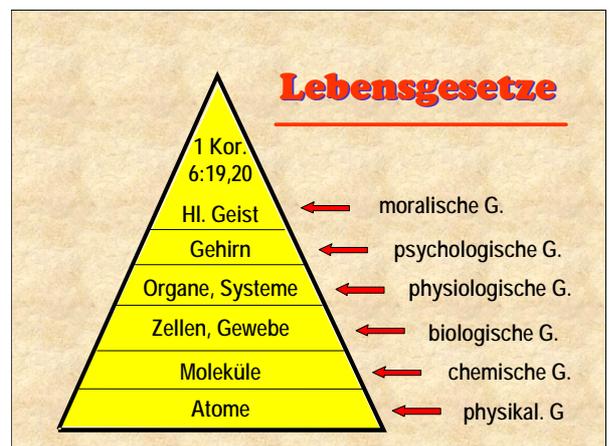
Lasst uns kurz betrachten, wie der Mensch erschaffen wurde. In 2. Mose 2:7 lesen wir, dass Gott die Elemente der Erde (Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Eisen, Kalzium usw.) als Bestandteile zur Schaffung des Menschen verwendete. Alle diese Elemente unterstehen den physikalischen Naturgesetzen Gottes. Die Atome verbinden sich zu Molekülen und bilden Zucker, Fette, Eiweisse, Enzyme und viele andere Substanzen, die alle den chemischen Gesetzen unterworfen sind. Diese Stoffe bilden Zellen und Gewebe, wie z.B. Muskeln, Knochen, Haut usw., die wiederum biologischen Gesetzen gehorchen.

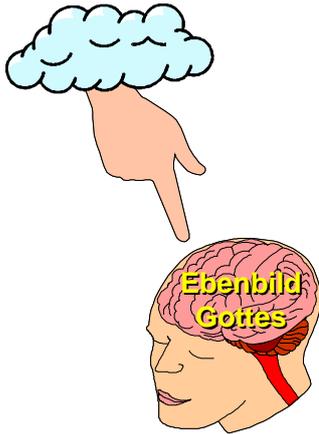
Diese bilden Organe und Systeme wie die Nieren, das Atmungssystem und andere, die alle nach physiologischen Gesetzen funktionieren. Das Gehirn arbeitet nach psychologischen Gesetzen. Schlussendlich wurde der Mensch ein „Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Korinther 6:19-20), welcher seinerseits den moralischen Gesetzen Gottes folgt. So wurde der Mensch vollkommen gesund, glücklich und heilig geschaffen. Dieser Zustand sollte ewiglich bestehen bleiben.

Alle diese Gesetze sind notwendig, um die einwandfreie Funktion des menschlichen Organismus zu sichern. „Weist darauf hin, dass die Naturgesetze – die ja Gesetze Gottes sind – für uns zum Guten gemacht sind, dass somit ihre Einhaltung das Glück schon in diesem Leben unterstützt und uns bei der Vorbereitung auf das ewige Leben hilft.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 109)

Nach Gottes Ebenbild geschaffen

Die wunderbarste und erstaunlichste Tatsache ist, dass „Gott schuf den Menschen ihm zum Bilde“. (1 Mose 1:27) Dies übersteigt bei weitem unser Fassungsvermögen und sollte uns mit Bewunderung und Ehrfurcht erfüllen.





„Es war eine wunderbare Sache für Gott, den Menschen zu schaffen und ihn mit Sinn und Geist auszurüsten. Er erschuf ihn, dass jede Fähigkeit mit der Fähigkeit des göttlichen Geistes identisch sein sollte. Die Herrlichkeit Gottes soll in der Erschaffung des Menschen nach Gottes Ebenbild und in seiner Erlösung offenbar werden.“ (Gesundes Leben, S. 11)

Die höchsten Sinnesfähigkeiten, das moralische Verständnis, Unterscheidungsfähigkeit, Urteilsvermögen, Selbstbeherrschung, Willenskraft und Entscheidungsfähigkeit haben ihren Sitz im Stirnlappen des Gehirns. Leider hat die Sünde dieses Ebenbild Gottes, seinen heiligen Charakter, in uns entstellt. Gottes Erlösungsplan hat das Ziel, sein Ebenbild in uns wiederherzustellen.

Wiederherstellung des Ebenbildes Gottes



Der Apostel Paulus drängt uns, so zu denken und zu fühlen wie unser Vorbild Jesus. „Ein jeglicher sei gesinnt, wie Jesus Christus auch war.“ (Philipper 2:5)

Jesus selbst betonte die Notwendigkeit, in innigem Kontakt mit ihm zu bleiben, mit den Worten: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viele Frucht.“ (Johannes 15:5)

Ellen G. White erklärt, was es bedeutet, Frucht zu bringen: „Der Zweck des christlichen Lebens ist Frucht zu bringen, d.h. den Charakter Christi in dem Gläubigen zu entwickeln.“ (Christi Gleichnisse, S. 66, Ausgabe 1915)



Dies ist das Werk des Heiligen Geistes in unserem Sinn: „Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gütigkeit, Glaube, Sanftmut, Keuschheit.“ (Galater 5:22) Und „Wenn der Charakter Christi zum Wesensmerkmal seines Volkes geworden ist, wird er wiederkommen und es zu sich nehmen.“ (Bilder vom Reiche Gottes, S. 51)

In einer Vision sah der Apostel Johannes die Erlösten auf der neuen Erde und beschreibt ihren wiederhergestellten heiligen Charakter in folgendem selbsterklärenden Bild: „Und ich sah das Lamm stehen auf dem Berg Zion und mit ihm hundertvierundvierzigtausend, die hatten seinen Namen und den Namen seines Vaters geschrieben an ihre Stirn.“ (Offenbarung 14:1)

Was ist Charakter?

Ein Wörterbuch definiert Charakter als „Die Summe der grundlegenden psychischen und moralischen Eigenschaften einer Person, die sich in ihrem Benehmen, ihrer Ideen und Handlungen ausdrücken.“ (Rumänisches Wörterbuch, 1975)

Beachte, dass der Charakter sich in Gedanken, Handlungen und Verhalten ausdrückt. Jesus sagte: „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.“ (Matthäus 7:16)

Die Encyclopaedia Britannica gibt noch mehr Einzelheiten und erklärt, dass der Charakter zwei hauptsächliche Komponenten hat. Der



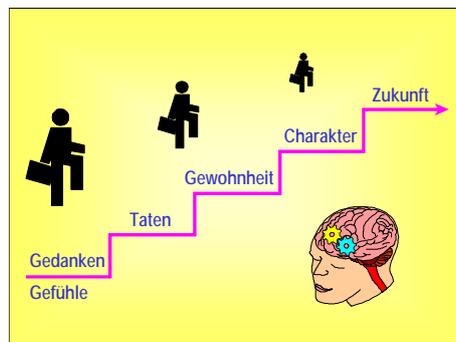
intellektuelle Teil, repräsentiert durch die Gedanken als die *lenkende* Kraft, und die *emotionale* Komponente, repräsentiert durch die Gefühle als die *treibende* Kraft. Beide zusammen bestimmen das Verhalten. Interessanterweise sagte dies bereits Ellen G. White: „Gedanken und Gefühle vereint, formen den moralischen Charakter.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 5, S. 324)

Nun können wir auch den Zusammenhang zwischen der Liebe zu Gott und dem Halten seiner Gebote verstehen. Jesus sagte: „Liebet ihr mich, so haltet ihr meine Gebote.“ (Johannes 14:15) Die Gebote erlösen niemanden. Sie zeigen den Weg und müssen intellektuell verstanden werden. Dann ist Liebe als die treibende Kraft erforderlich. „Denn die Liebe Christi dringet uns.“ (2 Korinther 5:14)

Wie wird der Charakter gebildet?

Babys werden nicht mit einem vollendeten Charakter geboren. Sie besitzen angeborene Neigungen, die während ihres Lebens weiterentwickelt oder korrigiert werden müssen. „Ein Charakter bildet sich nicht von ungefähr. Nicht der eine Gemütsausbruch, der eine Schritt in der falschen Richtung bestimmt ihn. Durch wiederholte Taten bilden sich Gewohnheiten heraus, die einen Charakter entweder zum Guten oder zum Schlechten formen. Nur durch beharrliche, unermüdliche Anstrengungen gestaltet sich ein Charakter und durch Nutzung jeder anvertrauten Gabe und Fertigkeit zum Ruhme Gottes.“ (Ruf an die Jugend, S. 122)

Beachte die schrittweisen Stufen: Am Anfang stehen die Gedanken und Gefühle. Diese werden analysiert und synthetisiert zu Ideen. Dann wird ein Entschluss gefasst und mit Hilfe des Willens kommt es zu einer Tat. Wiederholte Taten erzeugen Gewohnheiten und die Summe derselben bildet den Charakter.



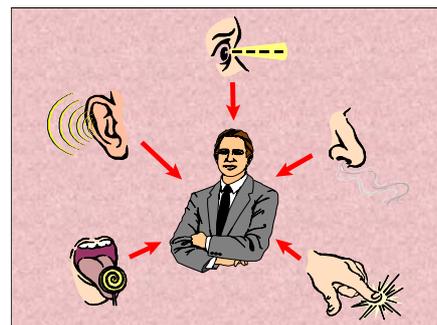
Gottes Erlösungsplan schliesst die Wiederherstellung eines heiligen Charakters – Gottes Ebenbild im Menschen – mit ein. „Sündenvergebung ist nicht das einzige Resultat des Todes Jesu. Er brachte das unendliche Opfer nicht nur, damit die Sünde getilgt, sondern auch, damit die Natur des Menschen wiederhergestellt und aus den Ruinen seine Schönheit wieder aufgerichtet werden kann, so dass er für ein Leben in der Gegenwart Gottes geschickt ist.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 5, S. 565)

„Darum, ist jemand in Christo, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden!“ (2 Korinther 5:17)

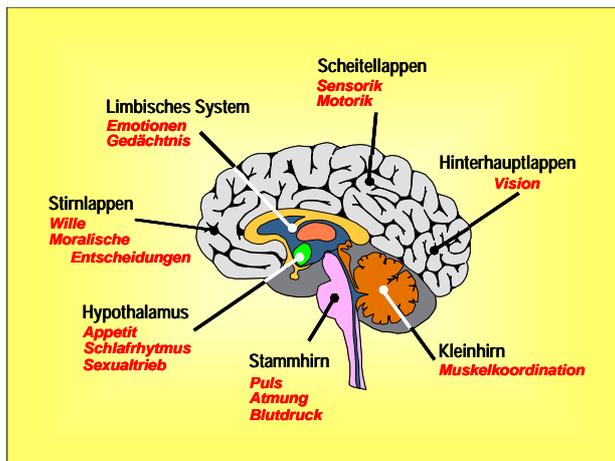
„Ein Charakter, gestaltet nach dem göttlichen Ebenbild, ist der einzige Reichtum, den wir von dieser Welt in die andere hinüberbringen können.“ (Christi Gleichnisse, S. 235)

Die Anatomie des Charakters

Gott schuf uns mit (mindestens) fünf Sinnen für den Kontakt mit unserer Umwelt. Sie werden manchmal als die „Eingangstore des Herzens“ genannt, denn die Eindrücke, die sie uns vermitteln, erzeugen die Gedanken und Gefühle, welche die Grundlagen für unsere Ideen, Taten und Verhalten bilden.



„Wer Satans Anschlägen nicht zum Opfer fallen will, muß die Eingangstore seines Herzens wohl verwahren und sich hüten, das zu lesen, zu sehen oder zu hören, was unreine Gedanken



hervorrufen könnte. Wir dürfen nicht zulassen, dass unsere Gedanken umherschweifen und nach Belieben bei jedem Gegenstand verweilen, den Satan uns einflüstert. ... Du mußt ein achtsamer Wächter über deine Sinne werden, wenn du deine Gedanken beherrschen möchtest, dass sich eitle und verderbliche Gedanken in ihr festsetzen.“ (Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Bd.1, S. 241)

Gute Eindrücke führen zu guten Ideen und schlechte Eindrücke führen zu schlechten Ideen.

Bereits an dieser Stelle sollte Präventivmedizin praktiziert werden. Achte auf die empfangenen Eindrücke durch die Augen, die Bücher, die du liest und die Szenen, die du betrachtest; auf die Art der Musik, die deine Ohren hören; auf die Freunde, die du aussuchst usw. Hier ist ein passender Rat des Apostels Paulus: „Weiter, liebe Brüder, was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was lieblich, was wohllautet, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!“ (Philipper 4:8)

Die Sinnesorgane bestehen aus besonderen histologischen Strukturen, die verschiedene Reize in feine elektrische Ströme verwandeln können. Diese Ströme werden von den sensorischen Nerven zu ihren entsprechenden Bezirken im Gehirn geleitet, wo sie interpretiert und bearbeitet werden. So zum Beispiel wird das auf unsere Augen eintreffende Licht durch die Linse auf die Netzhaut geworfen, wo die sensorischen Nerven elektrische Ströme erzeugen. Diese werden über mehrere Zwischenstationen zu ihrer Endstation im Sehzentrum des Hinterhauptlappens des Grosshirns geleitet, wo ein farbiges, dreidimensionales, virtuelles „Bild“ entsteht. Über verschiedene Nervenverbindungen werden diese „Bilder“ im Stirnlappen interpretiert. Eventuell notwendige Anpassungen der Atmung, des Herzrhythmus oder der Muskelaktionen werden in anderen Zentren durchgeführt.

Das gesunde Gehirn

Die Hauptfunktionen des Stirnlappens sind:

- Unterscheidungsfähigkeit
- Urteilsvermögen
- Selbstbeherrschung
- Willenskraft



Unser Verhalten und Charakterbildung hängen von diesen vier Funktionen oder Fähigkeiten ab. In anderen Worten, unser Verhalten zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz oder irgendwo anders, unsere Fähigkeit Stress zu bewältigen usw. ist abhängig von einem gesunden Gehirn, besonders vom Stirnlappen. Vollständigkeitshalber sollten auch noch das Immunsystem und alle anderen Lebensvorgänge hier mit eingeschlossen werden, weil alle von der einwandfreien Funktion des Gehirns und der damit verbundenen Zentren abhängig sind.

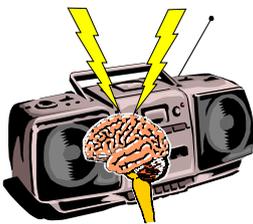
Dr. Mervyn Hardinge, Gründer und Direktor Emeritus der School of Public Health der Loma-Linda-Universität, beschreibt die Faktoren, die die Funktion des Stirnlappens beeinträchtigen:



- Sauerstoffmangel
- Übermüdung
- Über- oder Unterernährung
- Alkohol
- Drogen/Medikamente
- Gewisse Lektüre, TV, und Musik

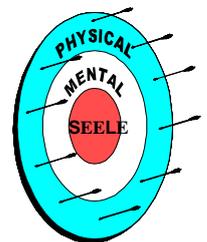
(Dr. Mervyn Hardinge, A Philosophy of Health, S. 138-148)

Es ist leicht ersichtlich, dass der gesamte Lebensstil (frische Luft, regelmässige Ruhe, Ernährung, Enthaltbarkeit von Giften sowie der Input über unsere Sinnesorgane) die Funktionen unseres Gehirns beeinflusst und sorgfältig beachtet werden muss. Unser geistliches Wachstum verwendet dieselben anatomischen Strukturen und physiologischen Vorgänge unter der Leitung des Heiligen Geistes.



„Die Nerven des Gehirns, die den Ablauf aller körperlichen Funktionen bestimmen, sind das einzige Medium, über das der Himmel mit den Menschen in Verbindung treten und seine inneren Regungen beeinflussen kann. Was immer den Stromkreislauf im Nervensystem behindert, schwächt die Lebenskraft und verursacht ein allmähliches Absterben der Empfindbarkeit des Verstandes und der Seele.“ (Ein Tempel des Heiligen Geistes, S. 11)

„Der Körper ist das einzige Mittel, wodurch Geist und Seele zur Charakterbildung entwickelt werden. Deshalb richtet der Feind der Seelen seine Versuchungen auf die Schwächung und Herabwürdigung der körperlichen Kräfte. Sein Erfolg auf diesem Gebiet bedeutet zugleich die Kapitulation des ganzen Menschen vor der Sünde.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 94)



„Das Gehirn ist das Organ und Instrument des Geistes und steuert den gesamten Körper. Damit die anderen Teile des Systems gesund sein können, muss das Gehirn gesund sein. Und damit das Gehirn gesund sein kann, muss das Blut rein sein. Wenn das Blut durch korrekte Gewohnheiten im Essen und Trinken rein ist, wird das Gehirn richtig ernährt.“ (Medical Ministry, S. 291 engl.)

„Wir sollten die Gesundheit des Leibes für das Wachstum in der Gnade und für die Erlangung eines ausgeglichenen Gemüts als wesentlich ansehen. Sorgen wir dagegen nicht in ordentlicher Weise für den Magen, so behindern wir die Bildung eines rechtschaffenen, gesitteten Charakters. Gehirn und Nerven werden vom Magen in Mitleidenschaft gezogen. Verkehrte Gewohnheiten im Essen und Trinken führen zu verkehrtem Denken und Handeln.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 9, S. 153)

„Es besteht eine enge Beziehung zwischen dem Geist und dem Körper; sie beeinflussen sich gegenseitig. Um also ein hohes Niveau moralischer und intellektueller Grösse und einen starken, gut ausgeglichenen Charakter zu erlangen, müssen die Gesetze, die unseren Körper regieren, beachtet werden. Beide, die geistigen und die körperlichen Kräfte, müssen entfaltet werden. Solch ein Training wird Menschen mit einem starken und soliden Charakter, scharfem Verstand und gesundem Urteilsvermögen erzeugen – Menschen, die eine Ehre für Gott und ein Segen für die Welt sein werden.“ (Ellen G. White, Pacific Health Journal, 1 Februar 1902)

„Jeder Mensch hat in hohem Maße die Möglichkeit, das aus sich zu machen, was er werden möchte. Die Segnungen dieses Lebens und auch des zukünftigen sind für ihn erreichbar. Er kann einen gediegenen Charakter formen und Schritt für Schritt neue Kraft gewinnen. Seine Gaben werden sich durch den Gebrauch entwickeln, und je mehr Weisheit er gewinnt, desto größer wird seine Aufnahmefähigkeit.

Andererseits kann er seine Kräfte verkümmern lassen, weil er sie nicht gebraucht oder sie durch schlechte Gewohnheiten, Mangel an Selbstbeherrschung oder sittlicher und religiöser Kraft zugrunde richtet. Sein Weg führt dann abwärts. Er ist dem Gesetz Gottes und den Gesundheitsgesetzen gegenüber ungehorsam. ... Ausschweifung, Krankheit und Tod folgen. Dies ist die Lebensgeschichte vieler, die der Sache Gottes und der Menschheit hätten nützen können.“ (Bewußt essen, S. 19)



-o-O-o-

ANHANG: MYSTISCHE MEDIZIN

„Heutzutage finden in Ausbildungseinrichtungen und Kirchen überall spiritualistische Lehren Eingang, die den Glauben an Gott und an sein Wort untergraben. Die Theorie, Gott sei ein Wesensprinzip, von dem die ganze Natur durchdrungen sei, wird von vielen angenommen, die vorgeben, an die Bibel zu glauben; aber diese Theorie ist – mag sie auch noch so schön verpackt sein – eine höchst gefährliche Täuschung. ...

Wenn Gott ein die gesamte Natur durchdringendes Wesensprinzip ist, dann wohnt er auch in allen Menschen; und um Heiligkeit zu erlangen, braucht der Mensch dann nur diese ihm innewohnenden Kräfte zu mobilisieren.

Diese Theorien fegen, wenn man sie in ihren logischen Schlussfolgerungen zu Ende denkt, den ganzen christlichen Erlösungsplan hinweg. Sie beseitigen die Notwendigkeit der Versöhnung und lassen den Menschen sich selbst erlösen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 352)

Wahrheit und Irrtum

Wir sahen in den vorausgehenden Lektionen, dass Krankheit und Tod die letztendlichen Folgen von Sünde sind und dass der Erlösungsplan die Wiederherstellung der Gesundheit und des Lebens durch Jesus Christus vorsieht. Es gibt kein anderes Evangelium. Deshalb müssen Heilen, Predigen und Lehren zusammen gehen.

Es gibt nur eine Wahrheit, aber unzählige Irrtümer. Jegliche Abweichung von der Wahrheit wird zu einem Irrtum und davon erscheinen ständig neue. Wir müssen die wahren Heilmethoden studieren, so wie sie in der Bibel und im Geist der Weissagung (Auf den Spuren des großen Arztes, Bewußt essen, Ein Tempel des Heiligen Geistes, Counsels on Health, Medical Ministry) dargestellt sind. Alles andere, was nicht mit der Wahrheit übereinstimmt, ist eine Fälschung.

„In wahrer Wissenschaft kann aber nichts sein, was den Lehren des Wortes Gottes entgegen ist; denn beide haben denselben Urheber. Das richtige Verständnis beider wird immer dartin, dass sie im Einklang sind. Wahrheit, ob in der Natur oder in der Offenbarung, ist immer in all ihren Bekundungen mit sich selbst im Einklang.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 8, S. 254)

Sobald wir die wahren Heilmethoden verstanden haben, die sich auf physiologische Gesetze gründen, wird es leichter, trügerische Theorien zu erkennen. Es ist nicht erforderlich, alle falsche Heilmethoden zu studieren. Dies würde nur unseren Geist verwirren und wäre eine Zeitverschwendung. Hier ist ein entsprechender Rat von Ellen G. White:

„Mir wurde aufgetragen, euch zu sagen, dass es nicht gut sei, den vergeistigenden Regungen, den falschen, irreführenden Theorien nachzugehen, die seit Jahren bei uns Eingang gefunden haben. Es ist nicht das geeignetste, über den Pantheismus zu predigen oder Zitate von Autoren anzuführen, die über dieses Thema schreiben und über die vielen trügerischen Irrtümer, die zu dieser Lehre führten. Die Darlegungen in ‚Zeugnisse für die Gemeinde‘, Band 8, sollten ausreichend sein, unser Volk zu warnen, nicht in diese Irrtümer zu fallen. Diese Ausführungen tun mehr zur Aufklärung über diese Dinge als alle Erklärungen oder Theorien, die unsere Prediger und Lehrer in dieser Angelegenheit aufbieten mögen.

Wenn ihr versucht, euch mit diesen Themen zu befassen, werdet ihr dazu geführt, die Spitzfindigkeiten Satans zu wiederholen, und so werdet ihr ihm nur helfen, den Menschen seine falschen Theorien vorzuführen. Lasst euch niemals dazu verführen, Irrtümer zu wiederholen. Lehret immer die Wahrheit. Füllet die Herzen und Gedanken mit der ernstesten, heiligen Wahrheit für unsere Zeit.“ (Evangelisation, S. 565)

Gott und Natur

Grundsätzlich kann man sagen, dass wahre Heilung von Gott kommt und korrekte Methoden sich auf Naturgesetze gründen. Selbstverständlich wirkt Gott manchmal auch durch Wunder.

Falsche Heilmethoden verleugnen Gott als den absoluten Schöpfer und setzen die Naturkräfte an seine Stelle. Gott wird zu einer unpersönlichen, allgegenwärtigen Energie, und man schreibt der Natur eine Art „höheren Wissens“ zu. Dies ist die Essenz des Pantheismus. Beide Betrachtungsweisen sehen sich sehr ähnlich aus und es verlangt ein klares Urteilsvermögen, um die Wahrheit vom Irrtum zu unterscheiden. Ellen G. White warnt davor, Gott mit der Natur zu verwechseln:

„Viele verlieren, während sie über die Gesetze der Materie und der Natur nachdenken, das beständige und unmittelbare Wirken Gottes aus den Augen oder leugnen es sogar. Sie vertreten die Ansicht, dass die Natur unabhängig von Gott wirkt und in und aus sich selbst ihre eigenen Grenzen und ihre eigenen Kräfte hat, durch die sie arbeitet. Ihr Verstand macht einen deutlichen Unterschied zwischen dem Natürlichen und Übernatürlichen. Das Natürliche wird gewöhnlichen Ursachen, unabhängig von der Kraft Gottes, zugeschrieben. Die Lebenskraft wird der Materie zugerechnet und macht so die Natur zu einer Gottheit. Man nimmt an, dass die Materie in gewisse Verhältnisse zueinander gebracht und dann der Wirkung bestimmter Gesetze überlassen ist, die selbst Gott nicht ändern oder durchbrechen kann. Es besteht die Annahme, dass die Natur, mit gewissen Eigenschaften ausgestattet und Gesetzen unterworfen, sich selbst überlassen bleibt, diesen Gesetzen zu folgen und die ihr ursprünglich bestimmte Aufgabe zu erfüllen.

Das ist eine irreführende Wissenschaft. Nichts im Worte Gottes unterstützt eine derartige Ansicht. Gott hebt seine Gesetze nicht auf, sondern er wirkt unablässig durch sie und gebraucht sie als seine Werkzeuge. Sie sind nicht in und durch sich selbst wirksam. Gott ist ununterbrochen in der Natur am Werk. Sie ist seine Dienerin und er lenkt sie wie es ihm gefällt. Die Natur zeugt in ihrem Ablauf von der Gegenwart und dem kraftvollen Wirken eines Wesens, das in all seinem Tun nach seinem Willen handelt. Nicht eine der Natur ursprünglich innewohnende Kraft lässt die Erde Jahr für Jahr ihre Gaben hervorbringen und ihren Lauf um die Sonne fortsetzen. Die Hand der Allmacht wirkt ununterbrochen und leitet diesen Planeten. Es ist die in jedem Augenblick wirkende Kraft Gottes, die die Erde in ihrer Lage und Umdrehung erhält.

Der Gott des Himmels wirkt unablässig. Durch seine Kraft grünt und blüht die Pflanzenwelt, sprießt jedes Blatt und öffnet jede Blume ihren Kelch. Jeder Regentropfen, jede Schneeflocke, jeder Grashalm, jedes Blatt, jede Blume und jeder Strauch zeugen von Gott. Diese kleinen alltäglichen Dinge lehren uns, dass nichts so gering ist, dass er es nicht beachtete.

Die Funktionen des menschlichen Körpers können nicht restlos erfasst werden; sie bieten Geheimnisse, die den Klügsten verwirren. Es ist kein Mechanismus, der einmal in Bewegung gesetzt, in seiner Arbeit fortfährt, der den Puls schlagen und Atemzug auf Atemzug folgen lässt. In Gott leben, weben und sind wir. Jeder Atemzug und Herzschlag sind ständige Beweise der Macht des allgegenwärtigen Gottes.

Gott lässt die Sonne am Himmel aufgehen. Er öffnet die Himmelsfenster und sendet Regen herab. Er lässt das Gras auf den Bergen wachsen. „Er gibt Schnee wie Wolle, er streut Reif wie

Asche.' Psalm 147,16. ‚Wenn er donnert, so ist des Wassers die Menge unter dem Himmel ... er macht die Blitze im Regen und lässt den Wind kommen aus seinen Vorratskammern.' Jeremia 10,13.

Der Herr ist unausgesetzt tätig, die von ihm geschaffenen Dinge zu erhalten und als seine Diener zu gebrauchen. Christus sagte: ‚Mein Vater wirkt bisher, und ich wirke auch.' Johannes 5,17.

Männer mit den größten Verstandesgaben können die Geheimnisse des Herrn, wie sie in der Natur offenbart sind, nicht ergründen. Die göttliche Inspiration gibt Fragen auf, die der gelehrteste Forscher nicht beantworten kann. Diese Fragen werden auch nicht gestellt, damit wir sie beantworten sollen, sondern um unsere Aufmerksamkeit auf die tiefen Geheimnisse Gottes zu lenken. Wir werden belehrt, dass unsere Weisheit begrenzt ist, dass in den Dingen, die uns im täglichen Leben umgeben, vieles das Fassungsvermögen eines Menschen übersteigt und dass die Pläne und Ziele Gottes für uns unergründlich sind. Seine Weisheit ist unausforschlich.

Die Zweifler weigern sich, an Gott zu glauben, weil ihr begrenzter Verstand die unendliche Macht nicht begreifen kann, durch die er sich den Menschen offenbart. Gott soll mehr durch das anerkannt werden, was er nicht von sich offenbart, als durch das, was er unserem begrenzten Fassungsvermögen erschließt. Sowohl in der Offenbarung wie in der Natur stellt Gott den Menschen vor Geheimnisse, die Glauben erfordern. Das muss so sein. Wir mögen immer forschen, fragen und lernen – dennoch bleibt Unergründliches jenseits unseres Erkenntnisvermögens.

Die gewaltige Kraft, die in der ganzen Natur wirkt und alle Dinge erhält, ist nicht nur, wie einige Wissenschaftler es darstellen, ein alles durchdringender Grundsatz, eine treibende Energie. Gott ist Geist und trotzdem ein persönliches Wesen, denn der Mensch wurde nach seinem Bilde erschaffen.“ (Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 8, S. 255-259)

Einige Begriffe

Zunächst ist es notwendig, einige Begriffe zu erklären. Vor zwei Jahrhunderten war die Medizin mehr empirisch und nicht so stark auf wissenschaftlichen Grundlagen gebaut wie heutzutage. Die unangenehmen Symptome der Krankheiten wurden mit Mitteln bekämpft, die das Gegenteil bewirkten. Durchfall wurde mit Antidiarrhoika behandelt, Fieber mit fiebersenkenden Mitteln, Aufregung mit Beruhigungsmitteln usw. Dieses Vorgehen wurde als **Allopathie** bezeichnet. Viele dieser Mittel oder Drogen (in Drogerien zubereitete Arzneimittel) hatten toxische Nebenwirkungen. Samuel Hahnemann, ein deutscher Arzt, entwickelte eine andere Theorie, indem er Symptome mit Mitteln behandelte, die in niedrigen Dosierungen verabreicht, ähnliche Symptome in gesunden Personen erzeugten. Dies wurde das Ähnlichkeitsprinzip genannt (*Similia similibus curentur*) und ist die philosophische Grundlage der **Homöopathie**. Diese beiden Systeme waren nicht miteinander zu vereinbaren. Es war eine Frage des Entweder/Oder und führte zu der **Alternativmedizin** im Gegensatz zur üblichen **Schulmedizin**. Während vieler Jahre hindurch bekämpften sich diese beiden Fronten.

Spezialisierung und Zeitmangel führten dahin, dass Ärzte ihre Aufmerksamkeit zunehmend dem erkrankten Organ widmeten und den Patienten als ganzheitliches Individuum vergassen. Die Patienten reagierten auf diese Situation, indem sie Alternativtherapeuten suchten, um **ganzheitlich** behandelt zu werden. Dazu kam, dass Alternativtherapeuten oft den Anspruch erhoben, zusätzliche Ressourcen, besonders geistlicher Art zu besitzen, die die Schulmedizin nicht hatte und somit zusätzliche Hoffnung für angeblich unheilbare Krankheiten anboten.

Die heutige Schulmedizin verfügt über ein viel breiteres Spektrum von Methoden wie Hydrotherapie, Ernährung, Psychiatrie und andere Zweige. Die Wissenschaft erkennt zunehmend die wichtige Beteiligung geistiger und seelischer Faktoren in den Vorgängen von Gesundheit und Krankheit. Auf der anderen Seite hat auch die Alternativmedizin weitere Methoden übernommen, sowohl natürliche als auch mystische, besonders aus den fernöstlichen pantheistischen Philosophien. Als Ergebnis haben sich nun beide Fronten wieder angenähert und



anstatt *exklusiv* zu sein, werden sie nun *inklusiv*. Die Alternativmedizin wird deshalb lieber **Komplementärmedizin** genannt, weil beide sich gegenseitig ergänzen und unterstützen möchten. Es gibt immer mehr Ärzte, die beide Arten von Methoden praktizieren, also Schulmedizin und Komplementärmedizin. Auf diese Weise werden sie den Wünschen vieler Patienten gerecht, die an esoterische Methoden glauben ohne das Risiko, ihre Patienten zu verlieren. Manchmal ist es eine Sache von Annehmlichkeit und finanziellem Interesse.

Natürliche Heilmethoden

Was sind eigentlich „natürliche“ Methoden? Die Antwort sollte einfach sein, aber das Problem liegt in den unterschiedlichen Bedeutungen, die man dem Wort „natürlich“ beimisst und wie es gebraucht oder missbraucht wird.

Manche Menschen denken, dass „natürlich“ gleichbedeutend ist mit gut, richtig, unschädlich, ohne Verwendung von „chemischen“ Substanzen oder Arzneimitteln. Im Gegensatz dazu sind sie der Auffassung, dass die Schulmedizin, weil sie „chemische“ Arzneimittel verwendet, schädlich, verkehrt, unnatürlich und schlecht sein muss. Beide Ansichten sind zu verallgemeinernd und können zwar unter manchen Umständen richtig oder teilweise richtig sein, aber auch verkehrt unter anderen Umständen. Ein weiteres und viel grösseres Problem ist die Vermischung von Wahrheit und Irrtum in manchen Heilmethoden.

Als Adventisten haben wir die Neigung, unbesonnen jeder Behandlungsmethode zu vertrauen, die sich „natürlich“ nennt, weil Ellen G. White die Verwendung von natürlichen Heilmitteln empfiehlt. „Reine Luft, Sonnenlicht, Enthaltbarkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Wasseranwendungen und Vertrauen in die göttliche Macht – dies sind die wahren Heilmittel. Jeder sollte diese Heilmittel der Natur und die Möglichkeiten ihrer Anwendung kennen. Es ist einerseits wichtig, die Grundsätze der Behandlung Kranker zu verstehen, und andererseits praktische Erfahrungen zu haben, die dazu befähigen, dieses Wissen richtig anzuwenden.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 91)

Beachte jedoch zwei Dinge, die E. G. White in diesem Absatz erwähnt. Zunächst nennt sie die „wahren“ Heilmittel bei ihrem Namen. Nicht alles, was als „natürlich“ auf dem Heilmarkt angeboten wird, kann empfohlen werden. Zweitens betont sie, dass „es wichtig ist, die Grundsätze der Behandlung Kranker zu verstehen“. Wahre Heilmittel wirken entsprechend verständlicher physiologischer Mechanismen, wie sie im Kapitel 3 über das Immunsystem dargestellt sind. Dies ist der Grund, weshalb wir ihre Ratschläge über Gesundheit gründlich studieren und auch über die grundlegenden Funktionen unseres Körpers informiert sein sollten.

„Es ist unsere Pflicht, jene Gesetze zu studieren, die unser Wesen beherrschen, und uns denselben zu unterwerfen. Unwissenheit in diesen Dingen ist Sünde. ... Bekannt zu werden mit dem wunderbaren menschlichen Organismus – dem Knochensystem, dem Magen, der Leber, den Eingeweiden, dem Herzen, den Muskeln, den Poren und der Haut – und der Abhängigkeit des

einen vom andern, um gesund funktionieren zu können, ist ein Studium, an welchem die meisten Mütter kein Interesse zeigen.“ (Gesundes Leben, S. 13-14)

Akupunktur	Farbentherapie	Kristalltherapie	Radiästhesie
Alexandertechnik	Feldenkrais	Lebensberatung	Rebirthing
Aromatherapie	Fußreflexzonen- massage	Leech	Reiki
Astrologie	Gerda Boyesen Methode	Lymphdrainage	Reinkarnations- therapie
Atemtechniken	Gesichts- interpretation	Magnetopathie	Rolfing
Autogenes Training	Glaubensheilung	Massage (klassisch)	Shiatsu
Autosuggestion	Homöopathie	Massage (intuitiv)	Tai Chi
Bachblüten	Hydrotherapie	Meditation	Tarot
Baunscheidt	Hypnose	Metamorphose	Touch for health
Biorhythmus	Iridologie	Mora therapie	Vitalogie
Blutegel	Kinesiologie	Moxa	Yoga
Chirologie	Kirlianfotografie	Musiktherapie	und viele andere
Clairvoyance	Kneipp Therapie	Numerologie	
Colonspülungen	Kompressen	Polarität	
Ernährungs- beratung	Kräuter	Psychozon- massage	
Fasten		Pulsdiagnostik	

Nun wirst du überrascht sein über die nebenstehende Liste der Heilmethoden, die vom Schweizerischen Verband für Natürliches Heilen (Postfach, 3004 Bern, Schweiz) als „natürlich“ angepriesen werden.

Beim Überschauchen dieser Liste findet man einige annehmbare Methoden wie Atemtechniken, Fasten, Ernährungsberatung, die Verwendung von Heilkräutern, Hydrotherapie, Kneipp Therapie,

und klassische Massage. Aber die meisten weiteren Methoden sind zweifellos mystischer Art und stehen im Widerspruch mit der biblischen Weltanschauung.

Einige Methoden sind vielleicht nicht eindeutig mystisch oder pantheistisch, haben aber auch keine annehmbare physiologische Erklärung. Vielleicht schaden sie nicht und heilen auch nicht. Wie soll man sich gegenüber solchen Methoden verhalten? Man muss ein gesundes Urteilsvermögen bei der Wahl von Heilmethoden einsetzen.

Kriterien zur Identifizierung

Es gibt hunderte von alternativen Methoden auf dem Markt und es kommen laufend neue dazu oder Modifikationen der bereits bestehenden. Jede Gegend und Kultur auf dieser Welt hat ihre eigenen Präferenzen. Es ist deshalb unmöglich, eine vollständige und unfehlbare Aufstellung von unannehmbaren Methoden zu machen. Ein Weg wäre, den Ursprung der Methode zu analysieren. Doch behaupten einige christliche Therapeuten, dass sie nur die Methode anwenden, getrennt von ihrer Philosophie. Dies ist in Wirklichkeit kaum möglich, weil die Philosophie im Allgemeinen die angebliche Wirkungsweise der betreffenden Methode erklärt. Zum Beispiel, wenn man glaubt, dass eine gewisse Krankheit durch Bakterien verursacht wurde, wird man versuchen, diese Bakterien mittels Antiseptika oder Antibiotika zu bekämpfen. Glaubt man, dass eine Krankheit durch den Unwillen von bösen Geistern verursacht ist, wird man versuchen, die Geister mit einer entsprechenden Methode zu beschwichtigen. Nimmt man an, dass eine gewisse Krankheit durch Störungen des Flusses kosmischer Energien durch den Körper verursacht ist, wird man versuchen, durch entsprechende Methoden, die angeblichen Energiebahnen wieder herzustellen. Aber, wenn man glaubt, dass die Krankheit durch einen verkehrten Lebensstil verursacht ist, wird man versuchen, die falschen Gewohnheiten zu korrigieren und einen gesunden Lebensstil zu führen.

Hier sind einige Fragen, die behilflich sein können:

1. Gründet sich die Wirkungsweise auf bekannte Gesetze der Physiologie?
2. Stimmt die Philosophie mit der biblischen Weltanschauung überein?
3. Führt diese Methode zu Jesus oder zu einer Harmonie mit dem Universum?

Es gibt viele unterschiedliche Methoden, aber die meisten von ihnen behaupten, mit einer unbekanntem Art von Energie zu arbeiten. Mit etwas Überlegung wird man den pantheistischen Hintergrund erkennen. Es könnte der vermeintliche Energiefluss zwischen Yin und Yang sein

oder Energien, die durch imaginäre Meridiane fließen, oder Kristalle, die erkrankten Organen Energie übertragen sollen, Einspritzungen in alte Narben, um angeblich blockierten Energiefluss zu befreien, oder irgend eine andere Maßnahme, um den Energiefluss vom Universum (Makrokosmos) zum Körper (Mikrokosmos) zu begünstigen. Die Phantasie kennt keine Grenzen!

„Die Apostel fast aller spiritistischer Gemeinschaften geben vor, die Macht zu haben, Kranke zu heilen. Sie schreiben ihre Kräfte elektrischen Strömen, dem Erdmagnetismus, den so genannten ‚Heilmitteln der Sympathie‘ oder den verborgenen Potenzen im menschlichen Verstand zu. Und selbst im heutigen christlichen Zeitalter sind es nicht wenige, die zu diesen Wunderheilern gehen, statt der Macht des lebendigen Gottes und dem Geschick gut ausgebildeter christlicher Ärzte zu vertrauen.“ (Evangelisation, S. 550)

„Diese satanischen Helfer geben vor, Krankheiten heilen zu können. Sie führen ihre Kräfte auf elektrische Ströme, Erdmagnetismus oder die so genannten ‚sympathischen Heilmittel‘ zurück, während sie in Wirklichkeit nur die Leitungen für die elektrischen Ströme Satans sind.“ (Evangelisation, S. 552)

Es muss erwähnt werden, dass die Technologie auch in die mystische Heilungswelt eingedrungen ist. Es gibt alle Arten von computerisierten Geräten, die angeblich falsche Ströme oder zelluläre Schwingungen entdecken, interpretieren und korrigieren können. Von manchen Methoden behauptet man sogar, dass sie das Risiko für zukünftige Erkrankungen oder Krebs voraussagen können. Wer ist heutzutage *ohne* Risiko mit diesem modernen Lebensstil?



Manche Methoden sind offensichtlich mystisch. Andere sehen wissenschaftlich aus und verwenden ein pseudo-wissenschaftliches Vokabular. Ausdrücke wie „vital“, „energetisch“, „dynamisch“, „bio“, „Regulation“ und ähnliche sind üblich. Seitdem die Wichtigkeit des Immunsystems allgemein bekannt geworden ist, liest man häufig, dass bestimmte Methoden oder Arzneimittel das Immunsystem stärken oder unterstützen. Wer kann das Gegenteil beweisen? Man sollte auch in folgenden Situationen vorsichtig sein: Bei

1. Therapien, die vorgeben, mit „unbekannter Energie“ umzugehen.
2. Alternativen Therapeuten, die psychisches Wissen oder Heilkräfte einzusetzen scheinen.
3. Ärzten, die Therapien verwenden, mit denen sonst niemand vertraut ist.
4. Allheilmitteln.
5. Erklärungen, die keinen Sinn geben.
6. Fall-Beispielen, die durchschlagenden Erfolg bezeugen.
7. Therapien, die stark auf veränderten Bewusstseinszuständen beruhen.
8. Therapeuten, die behaupten, auf rein christlichem Boden zu stehen, aber merkwürdige „Zeremonien“ verwenden.

Der christliche Arzt betrachtet Krankheit als die letztendliche Folge von Sünde (Römer 5:12 und 6:23), nicht als ein Ungleichgewicht kosmischer Energie und leitet seine Patienten zu Jesus als den einzigen wahren Erlöser und Heiland. Dann verlangt er die Befolgung von Gottes Gesetzen: physische Gesetze (gesunde Lebensweise) und moralische Gesetze (10 Gebote). Der christliche Arzt glaubt auch an die Existenz von übernatürlichen Mächten – Christus versus Satan – und betet um göttliche Hilfe in diesem unsichtbaren Kampf zwischen Gut und Böse. Es handelt sich hier um eine in Christus zentrierte Weltanschauung.

„Ganzheitliche Medizin“ bedeutet für den christlichen Arzt, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Sünde und Krankheit, Erlösung und Heilung, das Predigen des Evangeliums

und die Behandlung der Kranken gehen zusammen. Dies ist die biblische Vorgehensweise für die Lösung der Probleme der Menschheit.

„Ganzheitliche Medizin“, auch *holistische Medizin*, bedeutet für den weltlichen Arzt, wissenschaftliche und nicht-wissenschaftliche Methoden für Diagnose und Behandlung anzuerkennen, einschliesslich aller Arten von fernöstlichen pantheistischen Philosophien. „Im engeren Sinn handelt es sich bei der Ganzheitsmedizin um einen umgangssprachlichen Begriff. Die Zuordnung verschiedener Heilmethoden und esoterischer Spekulationen erfolgt weitgehend willkürlich und ohne naturwissenschaftlich anerkannte Überprüfung. Auch die traditionelle chinesische Medizin, die anthroposophische Medizin oder Ayurveda betrachten sich als ganzheitliche Ansätze.“ (Wikipedia)

Man muss zugeben, dass es für eine nicht-medizinisch geschulte Person nicht immer leicht ist, die Wahrheit vom Irrtum zu unterscheiden, besonders wenn solche Methoden von diplomierten Ärzten praktiziert werden. Die Anzahl solcher steigt immer mehr! Noch verwirrender ist die Tatsache, dass einige Krankenkassen bereits mystische Behandlungsmethoden in ihr Programm aufgenommen haben. Obwohl nicht jegliche Information im Internet vertrauenswürdig ist, gibt es doch einige empfehlenswerte Webseiten, die Hilfe leisten können: Physicians Committee for Responsible Medicine www.pcrm.org ; www.quackwatch.com , und www.wikipedia.org .

Wie können mystische Heilungen erklärt werden?

Viele Leute denken, dass der Erfolg – wirklich oder scheinbar – ein Beweis für die Gültigkeit einer Behandlungsmethode ist und schliessen daraus, dass die Person, die sie praktiziert, „Recht“ hat oder die „Wahrheit“ besitzt. Dies ist eine gefährliche Argumentation. Darüber hinaus schlussfolgern manche Leute, dass alle anderen Heilmethoden, durch Ausschluss, verkehrt sein müssen. Diese Überlegung ist ebenfalls gefährlich.

Hier sind einige Erklärungen für den Erfolg irgendeiner Behandlung, sei diese wissenschaftlich oder nicht:

1. Es wird allgemein angenommen, dass 80% oder mehr aller Konsultationen mit Problemen zusammenhängen, deren Ursachen in falschen Lebens- oder Denkgewohnheiten zu suchen sind. Im Anfangsstadium sind die Störungen sozusagen „funktionell“. Die organische Untersuchung und die Labortests können nichts Konkretes finden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Patient seine Symptome oder Krankheit „erfindet“. Nein, seine Probleme sind real.

Diese Art von Störungen bessern sich oft mit irgendeiner Behandlung, sei es Ruhe, Fasten, Knoblauchkapseln, Hydrotherapie, Heiltees, Vitamine, Massage usw., oder sogar ohne jegliche Behandlung, wenn man nur die Zeit arbeiten lässt.

2. Fasten, ausreichende Ruhe, Wasser, gesunde Ernährung, Bewegung, positive Gedanken, Hoffnung, Dankbarkeit und eine optimistische Einstellung stimulieren das Immunsystem und fördern deshalb den Heilprozess irgendeiner Krankheit, sogar maligner Tumoren.
3. Der „Placebo-Effekt“ ist ein mächtiger Faktor, welcher alleine schon in vielen Fällen in der Lage ist, eine Heilung zu bewirken oder zumindest zu unterstützen.
4. Fehldiagnose. Besonders Laienheiler (aus Unwissenheit) oder skrupellose Fachleute (um eine lange Behandlung oder hohe Honorare zu rechtfertigen, oder um sich zu rühmen), neigen dazu, den Schweregrad eines Leidens zu übertreiben oder diagnostizieren eine Krankheit leichthin als „Krebs“. Nach der Behandlung ist der Patient offenbar „geheilt“.

5. Scheinerfolg. Oft handelt es sich bei den durch die Massenmedien propagierten Heilungen, besonders bei sog. Glaubensheilungen, nur um vorübergehende subjektive Besserungen, die den Kriterien einer objektiven Heilung nicht standhalten.
6. Außer den göttlichen Wundern gibt es auch nicht zu leugnende übernatürliche Heilungen, bewirkt durch Vertreter mystischer Methoden. Diese Heilungen rechtfertigen nicht die Methode, denn Gott gab diesbezüglich klare Anweisungen in der Heiligen Schrift (5 Mose 18:9-12; 1 Samuel 28:6,7).

Ist Alternativmedizin schädlich?

Viele alternative Behandlungen sind nicht schädlich als solche und wenn die Erkrankung selbst nicht gefährlich ist, ist kein schädliches Ergebnis zu erwarten. Die Situation ist anders, wenn aufgrund einer langdauernden alternativen Behandlung eine ernste Krankheit nicht rechtzeitig diagnostiziert wird oder wenn eine lebensrettende Behandlung vernachlässigt wird. Manche alternative Therapeuten hindern sogar den Patienten daran, ärztlichen Rat zu suchen.

Andererseits gibt es viele Heilmethoden, die sich eindeutig auf pantheistische und spiritistische Philosophien gründen, die deutlich von Gott verboten wurden. Ein Patient der wissentlich solche Methoden verwendet begibt sich auf gefährlichen Boden. Ellen G. White schildert solche Situation in folgenden anschaulichen Worten:

„Die Mutter, die am Krankenbett ihres Kindes wacht, ruft aus: ‚Ich kann nicht weiter! Gibt es keinen Arzt, der mein Kind heilen kann?‘ Sie hört von den wunderbaren Heilungen einiger Hellseher oder Wunderheiler durch Magnetismus und vertraut ihm ihr Liebstes an. Dadurch gibt sie es so sicher in die Hand Satans, als stünde er leibhaftig an ihrer Seite. In vielen Fällen wird das Leben des Kindes von diesem Augenblick an durch eine satanische Macht gelenkt, die scheinbar nicht zu brechen ist.

Wer immer sich den Verführungskünsten Satans hingegeben hat, mag sich brüsten, dass er große Wohltaten empfangen habe. Bedeutet dies aber auch, dass sein Weg wirklich gut und sicher war? Was nützt es, wenn das Leben verlängert würde? Was hülfte es, wenn wir wirklich irdischen Gewinn erhielten? Wird es sich am Ende gelohnt haben, den Willen Gottes nicht beachtet zu haben? All dieser scheinbare Gewinn, wird sich schließlich als unwiederbringlicher Verlust erweisen.“ (Evangelisation, S. 550-551)

Wie soll man sich nun verhalten?

Mystische Behandlungsmethoden setzen mystische Ursachen der Erkrankungen voraus. Es gibt genügend Theorien, welche die unglückliche Position der Sterne, böse Zaubereien, Störung des Energieflusses durch Meridiane und Chakras oder den Zorn der Götter als Krankheitsursache beschuldigen. Die Mechanismen der Ursache und der entsprechenden Behandlung müssen in dasselbe philosophische System passen. Mystische Behandlungen entsprechen mystischen Ursachen.

Das biblische Verständnis für die Ursache von Krankheiten ist anders. „Krankheit stellt das Bemühen der Natur dar, den Organismus von Zuständen zu befreien, die aus einer Verletzung der Gesundheitsgesetze resultieren.“ Und das Zitat geht weiter mit der logischen Vorgehensweise zur Behandlung. „Bei einer Erkrankung sollte man sich deshalb zuerst Gewissheit über ihre Ursache verschaffen. Gesundheitsschädigende Lebensumstände sollten dann verändert und falsche Gewohnheiten korrigiert werden. Schließlich muss die Natur in

ihrem Bemühen unterstützt werden, die Schadstoffe auszuschleiden und im Organismus normale Funktionen wiederherzustellen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 91) Solche Handhabung stimmt völlig mit dem gesamten Erlösungsplan, wie wir ihn bisher betrachtet haben, überein.

Gott gab uns zahlreiche und klare Unterweisungen über die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten in der Bibel und durch Ellen G. White. Er gab auch Anweisungen betreffs Errichtung von medizinischen Behandlungs- und Ausbildungszentren. Die Grundsätze, auf welchen solche Institutionen beruhen sollen, schliessen folgende mit ein:

- Jesus Christus ist der wahre Arzt (Auf den Spuren des großen Arztes, S. 77);
- Gebet für die Kranken (Id., S. 180-187);
- Rationale Diagnose- und Behandlungsmethoden (Id., S. 186);
- Aufgeben von Sünde und verkehrten Lebensgewohnheiten (Id., S. 91-95, 182-187);
- Erziehung zu einer gesunden Lebensweise (Id., S. 89-90);
- Wissenschaftlich gut ausgebildete Ärzte (Medical Ministry, S. 57, 69, 75);
- Medikamente – so wenig wie möglich (Selected Messages, Bd. 2, S. 281-284, 286-291);
- Röntgen ist vertretbar (Selected Messages, Bd. 2, S. 303);
- Blutübertragung ist akzeptabel (Selected Messages, Bd. 2, S. 303);
- Chirurgen von Gott geleitet (Medical Ministry, S. 34, 35; Selected Messages, vol. 2, S. 284, 285).

Schlussfolgerung

In Gottes Erlösungsplan sind Religion und Medizin innig verbunden. Es besteht keine Trennung. Eigentlich beinhalten die meisten, wenn nicht alle Religionen, Komponente für Heilung. Die Mehrzahl der Menschen ist diesen Dingen gegenüber gleichgültig; einige andere sind extrem und fanatisch. Gott ruft auf zu einer Reformation:

„Der Herr gab mir besonderes Licht bezüglich der Errichtung einer Institution für Gesundheitsreform, wo die Behandlung der Kranken auf eine ganz andere Weise durchgeführt werden kann als die bestehende in irgendeiner anderen Institution auf unserer Welt. Sie muss auf biblischen Prinzipien gegründet und geführt werden. Sie soll Gottes Instrument sein, nicht um mit Medikamenten zu behandeln, sondern mit den Heilmitteln der Natur. Diejenigen, die in irgendeiner Weise mit dieser Institution verbunden sind, müssen in den Prinzipien der Gesundheitswiederherstellung erzogen werden.“ (Brief 205, 1899, S. 1. An Dr. J. H. Kellogg, 19. Dezember 1899.)

Unsere Heilmethoden sollen keines der existierenden Modelle auf dieser Welt nachahmen, sei es Allopathie, Homöopathie oder Naturheilkunde. Der Ausdruck „natürliche Heilmittel“ bezieht sich auf die wahren Heilmittel der Natur – Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonnenschein, Enthaltbarkeit, Luft, Ruhe und Gottvertrauen – mit Ausschluss aller mystischen Methoden, auch wenn sie fälschlicherweise als „natürlich“ bezeichnet werden. Satan ist ein Betrüger und benutzt die Medizin, um seine Täuschungen in die Religion zu bringen. Möge Gott uns helfen, auf seinem Weg zu gehen!

„Und ich sah einen Engel fliegen mitten durch den Himmel, der hatte ein ewiges Evangelium zu verkündigen denen, die auf Erden wohnen, und allen Heiden und Geschlechtern und Sprachen und Völkern, und sprach mit großer Stimme: Fürchtet Gott und gebet ihm die Ehre; denn die Zeit seines Gerichts ist gekommen! Und betet an den, der gemacht hat Himmel und Erde und Meer und Wasserbrunnen.“ (Offenbarung 14:6-7)

- o - O - o -

**STELLUNGNAHME DER GESUNDHEITSABTEILUNG DER
GENERALKONFERENZ
IN BEZUG AUF FRAGWÜRDIGE ALTERNATIVE HEILMETHODEN**

(Beschlossen in Silver Spring, am 4. April 1996)

Der wissenschaftliche Fortschritt bietet gute Aussichten für das Gesundheitswesen. Gleichzeitig besteht eine wachsende Anzahl von Methoden die evolutionistische und spiritualistische Philosophien verwenden.

Aus diesem Grund und dem Wunsch, die Gemeinschaft zu unterstützen und orientieren, stimmt die Abteilung für Gesundheit und Temperenz der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten folgenden Überzeugungen zu:

1. Der Mensch wurde nach Gottes Ebenbild erschaffen. Der Mensch ist eine ganzheitliche unteilbare Einheit, so dass das Leiden irgendeines Teiles alle anderen Bereiche beeinflusst.
2. Die Grundlage für diagnostische und therapeutische Systeme, die in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten verwendet werden, stützt sich auf die Physiologie des Menschen, die Bibel und die Inspiration.

Adventisten fördern die Lehre eines Lebens in Heiligkeit, einschliesslich der natürlichen Ressourcen, die Ellen White als die „wahren Heilmittel“ zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit bezeichnet.

3. Wir glauben, dass Gott dem Menschen Mittel und Verstand gegeben hat, sein Wissen im Bereich der Biologie, Physiologie und der Mechanismen der Krankheitsentstehung zu erweitern. Aus diesem Grund glauben wir, dass die Fortschritte der wissenschaftlichen Medizin in die medizinische Missionsarbeit einbezogen werden sollen, soweit sie nicht den Prinzipien der Offenbarung widersprechen.
4. Bezüglich Heilmethoden mit ungewissen Ideologien und multiplen Ursprungs, die als alternative Heilverfahren bekannt sind, sollten wir sehr vorsichtig sein.

In Anbetracht der grossen Anzahl und Vielfalt der existierenden alternativen Heilverfahren, und in Anbetracht, dass andauernd neue Methoden auf dem Markt erscheinen, wird

EMPFOHLEN, dass Adventisten irgendeine Methode weder ausüben, noch verwenden, noch vertreiben

- deren philosophische und ideologische Grundlagen im Widerspruch zu den Prinzipien der christlichen Offenbarung stehen und
- die nicht mit den bekannten wissenschaftlichen Gesetzen übereinstimmen.

Ausserdem wird

EMPFOHLEN, dass diese Angelegenheit weiterhin studiert und die Gemeinschaft über neue Kriterien und Empfehlungen informiert werden soll. ■

ZUM AUTOR



Prof. Dr. med. Jochen Hawlitschek ist 1941 in Deutschland geboren. Als er 10 Jahre alt war, wanderten seine Eltern nach Brasilien aus, wo er in São Paulo die adventistische Schule, heute Instituto Adventista de Ensino, besuchte. Weil er ein Missionar werden wollte, studierte er Medizin an der Königlichen und Päpstlichen Universität von Sankt Franziskus Xaver in Bolivien. Als Student im vierten Jahr gewann er einen Wettbewerb für die Leitung des histologischen Labors. Diese Stelle behielt er bis zum Abschluss seines Studiums. 1968 promovierte er als „Doktor in Medizin und Chirurgie“ und wurde als bester Student der medizinischen Fakultät mit einer Goldmedaille ausgezeichnet.

Nach einigen Jahren Tätigkeit als Missionsarzt im Chulumani Hospital erhielt Dr. Hawlitschek ein Stipendium vom Deutschen Akademischen Austauschdienst, um sich an der Justus-Liebig-Universität in Giessen, Deutschland, in Chirurgie weiterzubilden. Nach sieben Jahren Spezialisierung bekam er einen Ruf, um an dem Aufbau der Medizinschule der Montemorelos Universität in Mexiko mitzuhelfen. Dort lehrte er Histologie, Anatomie, Chirurgie, Traumatologie und Urologie. Neben der Chirurgie war seine grosse Leidenschaft, zu unterrichten und zusammen mit den Studenten zu lernen. Eine Begebenheit, die seine Kreativität veranschaulicht, ist, dass er sein Handbuch für Histologische Praxis in zwei Versionen schrieb, für Rechts- und Linkshänder. Er stieg in der akademischen Leiter bis zum Professor und Direktor der Medizinschule. Seit der Sekundarschule las er systematisch praktisch alle veröffentlichten Werke von Ellen G. White, was seine medizinische Praxis und Lehrtätigkeit nachhaltig beeinflusste.

Während der 13 Jahre in Montemorelos nutzte er die Gelegenheit, eine Ausbildung zum Master in Public Health der Loma-Linda-Universität, Kalifornien, zu machen und erhielt zum Abschluss den „President’s Award“ als höchste akademische Auszeichnung. Er wurde auch ein lebenslanges Mitglied der „Kappa Delta Omega Honor Society of Public Health“ der USA, für seine ausserordentlichen Leistungen im Studium und Praxis.

In 1990, rief ihn die Euro-Africa-Division der Siebenten-Tags-Adventisten mit Sitz in Bern, Schweiz, zurück nach Europa, um als Leiter der Gesundheitsabteilung der Division zu dienen. Diese Stelle hatte er inne während 16 Jahren bis zu seinem Ruhestand. Neben seinen Aufgaben als Leiter der Gesundheitsabteilung war er Direktor für Europa von ICPA (International Commission for the Prevention of Alcoholism and Drug Dependency) und Vertreter dieser Organisation vor den Vereinten Nationen (UNO). Während der letzten fünf Jahre koordinierte er auch die Projekte der Globalen Mission der Division. Dabei konnte er deutlich erfahren, dass die beste Methode den menschlichen Bedürfnissen zu helfen, Christi Methode ist, nämlich die körperliche mit der geistlichen Heilung zu verknüpfen. Nun im Ruhestand unterrichtet Dr. Hawlitschek weiterhin an den Fortbildungsprogrammen der Montemorelos-Universität und hilft bei der Ausbildung von jungen Laienevangelisten in verschiedenen Ländern.

Dr. Hawlitschek ist verheiratet und hat 3 erwachsene Kinder. Er kann über E-mail jhawlitschek@bluewin.ch oder Telefon, unter der Nummer +41 797 055 873 kontaktiert werden.

- o - ☺ - o -