

PROPHEZEIUNGEN NEU ENTDECKEN

DER KÖRPER – TEMPEL ODER MÜLLSCHLUCKER? AUS GUTEN GRÜNDEN UM GUTE GESUNDHEIT BEMÜHT SEIN

Aus guten Gründen um gute Gesundheit bemüht sein? Ist die alte Redensart: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“ wahr? Die Wissenschaft bestätigt die enge Verbindung zwischen Geist und Körper. Wenn der Körper gesund ist, kommt das dem Geist zugute. Und da wir in diesem großen Kampf zwischen Gut und Böse täglich Entscheidungen gegenüberstehen, die unser Schicksal bestimmen, muß unser Geist so scharf und klar wie möglich sein.

Unsere Aufgabe in diesem großen Kampf besteht darin, die Lebenszeit mit guten Dingen zu füllen. Je länger wir leben und je mehr Energie wir haben, desto mehr Gutes können wir tun.

Gott sagt uns an vielen Stellen, daß unser Leib sein Tempel ist. In irgendeiner geheimnisvollen Weise lebt er in uns durch seinen Geist. Wenn unser Leib Gottes Wohnung ist, möchten wir dann nicht, daß er in einem reinen und guten Zustand bleibt?

Wir möchten dem Universum beweisen, daß wir am glücklichsten und gesundesten sind, wenn wir den Anweisungen des Schöpfers folgen. Warum sollten wir eine wandelnde Reklame für die kränklichen Resultate eines Lebens in Sünde sein?

Haben Sie bemerkt, wie schnell Krankheit unser Leben in die richtige Perspektive bringt? Wenn wir uns einer guten Gesundheit erfreuen, halten wir das oft für selbstverständlich. Wenn alles in Ordnung ist, neigen wir dazu, schon über kleine Unzufriedenheiten zu seufzen und dem Herrn unsere Bitten (oft um materielle Dinge) mit übertriebenem Ernst vorzulegen. Wenn wir doch nur ein neues Auto oder diese Beförderung oder ein Haus am See haben könnten.

Doch wenn uns Krankheit trifft, schrumpfen alle diese „wichtigen Bedürfnisse“ zur Bedeutungslosigkeit zusammen. Das neue Auto, die Beförderung und das Strandhaus – alles würde dankbar zurückgestellt, wenn wir jeden neuen Tag wissen könnten, daß er frei von Schmerzen und

dem beunruhigenden Gefühl ist, daß unsere körperlichen Kräfte abnehmen.

GESUNDHEIT IST NICHT ALLES! ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS?

Gesundheit – wenn wir sie haben, denken wir nicht daran. Wenn wir sie verlieren, vergessen wir alles andere. Wieviel ist uns Gesundsein wert? Was würden wir dafür geben? Fragt einen Patienten mit einem unheilbaren Krebsgeschwür oder Emphysem. Fragt Eltern von Kindern, die an Leukämie erkrankt sind, oder Großeltern, deren Gelenke durch Arthritis deformiert sind.

Die Bibel sagt uns, daß Gott großes Interesse an unserer Gesundheit und unserem Glück hier und jetzt hat. In 3. Johannes 2 lesen wir: „Mein Lieber, ich wünsche, daß es dir in allen Dingen gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.“

Jesus sagte tatsächlich: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben sollen.“ (Johannes 10,10) Kein unangenehmes, trübes Dasein!

Jesus möchte, daß wir ein glückliches, freudiges, überreichliches Leben in ganzer Fülle haben, in dem jeder neue Tag mindestens so schön ist wie der gestrige!

Als Gott die Israeliten aus Ägypten befreite, erinnerte er sie an ein paar klare Regeln und Anordnungen bezüglich eines gesunden Lebens. Nachdem er seinen Plan für eine gute Gesundheit dargelegt hatte, gab er ihnen ein höchst bemerkenswertes Versprechen, wenn sie seinen Anweisungen folgen würden: „Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe.“ (2. Mose 15,26)

Welch ein erstaunliches Versprechen! David kommentiert dieses Versprechen und sagt uns: „..... es war kein

Gesundheit –
wenn wir sie haben,
denken wir nicht daran.
Wenn wir sie verlieren,
vergessen wir alles andere.
Wieviel ist uns
unsere Gesundheit wert?

Gebrechlicher unter ihren Stämmen.“ (Psalm 105,37)
Waren Krankheiten während der Zeit des Exodus weniger verbreitet? War es für die Ägypter irgendwie nicht so leicht, gesund zu bleiben?

VON DEN MUMIEN LERNEN

Ein Team von Spezialisten aus der ganzen Welt trafen sich 1975 in England in der „Manchester Medical School“, um eine besondere Autopsie an ägyptischen Mumien durchzuführen, die aus einer Zeit um 1900 v. Chr. stammten. Die Entdeckungen waren bemerkenswert. Die alten Ägypter litten an vielen Krankheiten, die heute üblich sind: Herzerkrankungen, Krebs, Gefäßerkrankungen, Arthritis, Hepatitis, Tetanus, Trichinose und andere.

Obwohl Ägypten zu Moses Lebenszeit ein Bildungs- und Kulturzentrum war, waren medizinische Kenntnisse und Heilmittel mit Aberglauben und volkstümlichen Bräuchen durchsetzt. Doch Gottes Volk unterschied sich radikal davon, weil sie den von Gott gegebenen und durch Mose gelehrt Gesundheitsprinzipien folgten – Prinzipien, die später während des Mittelalters den Schwarzen Tod und die Lepra unter Kontrolle brachten.

George Rosen nahm Bezug auf die Millionen geretteter Leben, als die Wissenschaftler während des Mittelalters sich um Hilfe an die Kirche wandten. Er schrieb:

„Als die Ärzte nichts zu bieten hatten, ergriff die Kirche die Führerschaft. Die Kirche übernahm als führendes Prinzip das Konzept der Ansteckungsgefahr, die im Alten Testament dargelegt wird ... Dieser Gedanke und seine praktischen Konsequenzen werden im Buch Leviticus (3. Buch Mose) mit großer Klarheit definiert.“ (*History of Public Health*, Seiten 63-65)

Wenn man ein neues Auto kauft,
erhält man eine Betriebsanleitung.
So etwas hat uns Gott
auch für unseren Körper gegeben.

Welch eine Schande, daß sechzig Millionen Menschen durch diese Seuchen sterben mußten, während das biblische Konzept der Quarantäne die ganze Zeit vorhanden war! Ist es nicht logisch anzunehmen, daß Gott genau weiß, wie unsere Körper funktionieren und wie sie in bestmöglichem Zustand erhalten bleiben, da er sie erdacht und erschaffen hat?

Wenn Sie ein neues Auto kaufen, bekommen Sie eine Betriebsanleitung. Sie erklärt, welche Art von Benzin man benutzen muß. Sie bestimmt die Art des Öls und wann ein Ölwechsel erforderlich ist. Sie schlägt vor, wie oft das Auto zur Inspektion muß und wie man eine optimale, sichere Leistung aufrechterhalten kann.

Warum liefern Hersteller solch eine Gebrauchsanleitung? Weil jene, die etwas hergestellt haben, am besten wissen, wie man es reibungslos funktionsfähig hält. Kluge Käufer beachten diese Hinweise, um unerwünschte und unnötige Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

Denkt an unsere Körper. Gott gab den Menschen wunderbare Körper mit fast unbegrenzten Möglichkeiten. Aber dieses Potential wird nur verwirklicht, wenn die wunderbare Maschine mit der nötigen Sorgfalt für Spitzenleistungen behandelt wird.

Laßt uns zurückgehen zum Garten Eden und ein paar Dinge beachten, die Gott Adam und Eva zur Förderung einer guten Gesundheit mitteilte. Die Bibel sagt, nachdem Gott das erste Paar erschaffen hatte, gab er ihnen etwas zu tun – eine nützliche Betätigung. „Und Gott der Herr nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, daß er ihn bebaute und bewahrte.“ (1. Mose 2,15)

Nachdem Adam gesündigt hatte, vermehrte Gott seine Arbeit: „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest, davon du genommen bist.“ (1. Mose 3,19)

Gott beabsichtigte mit diesem schrecklichen Fluch etwas Positives. Die Arbeit sollte ein Segen sein. Gott wußte, daß Untätigkeit den körperlichen Zustand verschlechtert. Aufgrund seiner großen Liebe für Adam und Eva informierte Gott sie über die Vorteile von regelmäßiger nützlicher Körperbewegung.

Der Nutzen körperlicher Bewegung wird heute von Gesundheitsenthusiasten und Ärzten weltweit unterstützt. Grundsätzliche Prinzipien: Übungen verbessern die Spannkraft der Muskeln und Blutgefäße. Die Lungen werden leistungsfähiger und sind in der Lage, mehr Luft mit weniger Anstrengung zu verarbeiten. Das Herz ist leistungsfähiger und pumpt mit jedem Schlag mehr Blut. Energieproduzierender Sauerstoff wird zum Zell- und Muskelgewebe transportiert, was den gesamten Zustand des Körpers verbessert. Als Ergebnis bewahren körperliche Betätigung und Übungen den Körper vor vielen Krankheiten und verlangsamen den Alterungsprozeß.

Zusätzlich zu den Prinzipien der körperlichen Betätigung für das erste Paar auf dieser Erde, gab Gott Adam und Eva eine perfekte Ernährungsvorschrift, um ihre Gesundheit zu unterstützen und zu erhalten. Die Bibel sagt uns: „Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde,

und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ (1. Mose 1,29)

Die ursprüngliche Nahrung des Menschen war deshalb ganz einfach, sie enthielt Früchte, Getreide und Nüsse.

Nachdem Adam und Eva gesündigt hatten, fügte Gott ihrer Nahrung Gemüse hinzu: „Und du sollst das Kraut auf dem Felde essen.“ (1. Mose 3,18)

DAS ERSTE IST IMMER NOCH DAS BESTE

Früchte, Getreide, Nüsse und Gemüse. Es ist interessant zu beachten, daß die erste menschliche Ernährungsform, wie sie von Gott verordnet wurde, heute in medizinischen Kreisen als Lösung für viele Gesundheitsprobleme unseres Jahrhunderts verkündet wird.

Ein nationales Nachrichtenmagazin enthielt vor kurzem einen Artikel, in dem Diätetiker sagten, daß die vier Nahrungsgruppen (in der Reihenfolge der Menge ihres Verzehrs) Fleisch, Milchprodukte und Früchte/Gemüse in Hülsenfrüchte, Früchte, Gemüse und Getreide verändert werden sollten. Die menschliche Nahrung im 1. Buch Mose! Diese Ernährung trug unter anderem dazu bei, daß die Menschen vor der Sintflut mehr als neunhundert Jahre lebten!

Nach der Sintflut änderten sich die klimatischen Voraussetzungen, und die Menschen begannen Fleisch zu essen. Ihre Lebensspanne verkürzte sich merklich. Im Vergleich zu Methusalems 969 Jahren (vor der Sintflut) lebte Noahs Sohn Sem „nur noch“ 600 Jahre. Sein Enkel 239 Jahre. Sein Urgroßvater 175 Jahre. Zur Zeit des Königs David (ca. 1000 Jahre später), hatte sich die menschliche Lebensspanne auf etwa 70 Jahre verkürzt.

Weil die Sintflut das pflanzliche Leben auf der Erde vernichtet hatte und weil Noahs Nahrungsvorräte erschöpft waren, nachdem er und seine Familie ein Jahr und zehn Tage in der Arche leben mußten, erlaubte Gott den Verzehr von Tieren als Notmaßnahme.

Dennoch waren nicht alle Tiere für die Ernährung geeignet. Als Gott Noah Anweisungen gab für die Auswahl der Tiere, die er in der Arche mitnehmen sollte, machte er einen Unterschied zwischen reinen und unreinen Tieren. „Von allen reinen Tieren nimm zu dir je sieben, das Männchen und sein Weibchen, von den unreinen Tieren aber je ein Paar, das Männchen und sein Weibchen.“ (1. Mose 7,2) Obwohl Gott an dieser Stelle die speziellen Unterschiede nicht beschrieb, wissen wir, daß Noah sich des Unterschiedes schon vorher bewußt gewesen sein muß, sonst hätte er sie nicht befolgen können.

Kurz nachdem die Israeliten aus der ägyptischen Gefangenschaft befreit worden waren, erklärte Gott die Ernährungsprinzipien ausführlicher. Gott gab Mose Prin-

zipien und Verordnungen für die Ernährung, weil er die Gesundheit seines Volkes erhalten und seine Langlebigkeit fördern wollte. Im 5. Buch Mose finden wir eine Klassifizierung der Tiere, Vögel und Fische, die Gott zur Verwendung in unserer Ernährung für rein erklärte: „Dies aber sind die Tiere, die ihr essen dürft: Rind, Schaf, Ziege, Hirsch, Reh, Damhirsch, Steinbock, Gemse, Auerochs und Antilope.“ (5. Mose 14,4.5)

Gottes Speisevorschriften
sind keineswegs willkürlich.
Er weiß genau,
was unserem Körper gut tut
und was ihn leistungsfähig erhält.

Der nächste Vers vermittelt uns eine über den Daumen gepeilte Grundregel zur Identifizierung der reinen und unreinen Nahrungsquellen aus dem Tierreich. „Jedes Tier, das gespaltene Klauen hat, ganz durchgespalten, und das wiederkäut, dürft ihr essen.“ (5. Mose 14,6)

Beachtet, daß Gott sagte, das Tier muß wiederkäuen und gespaltene Klauen haben, um ungefährlich zum Essen zu sein. Folgende Verse erklären diesen Punkt: „Diese Tiere aber sollt ihr nicht essen unter denen, die wiederkäuen und die gespaltene Klauen haben: das Kamel, den Hasen und den Klippdachs, die wiederkäuen, deren Klauen aber nicht ganz durchgespalten sind; darum sollen sie euch unrein sein. Das Schwein, das zwar durchgespaltene Klauen hat, aber nicht wiederkäut, soll euch darum unrein sein. Ihr Fleisch sollt ihr nicht essen, und ihr Aas sollt ihr nicht anrühren.“ (5. Mose 14,7.8)

Gottes Eßvorschriften sind nicht willkürlich. Er hat unsere Körper geplant. Er weiß, was uns am besten funktionstüchtig für Spitzenleistungen macht. Die Bibel sagt uns: „Er wird kein Gutes mangeln lassen den Frommen.“ (Psalm 84,12) Die Tiere, vor deren Verzehr er uns warnt, sind im allgemeinen Straßenreiniger – die Abfallsammler dieser Erde!

Speck zum Beispiel mag inmitten eines heißen, würzigen Cheeseburgers verlockend aussehen. Doch würden wir die Lebensgeschichte der meisten dieser geschlachteten Tiere kennen, würde uns noch vor dem ersten Bissen der Appetit vergehen!

Ein Schwein wühlt in allem herum, was ihm verwertbar

erscheint. Der vom Schwein gefressene Abfall wird innerhalb von Stunden verdaut und in Fleisch und Fett umgewandelt. Die Kuh andererseits hat ein kompliziertes Verdauungssystem. Es dauert achtundvierzig Stunden, bevor die gefressene Nahrung in Fleisch verwandelt worden ist. Sie hat auch ein komplizierteres Ausscheidungssystem.

Schweinefleisch ist oft mit Trichinenlarven oder Würmern infiziert. Wenn ein Mensch infiziertes Schweinefleisch isst, wird die harte Hülle, die die Larve umgibt, aufgelöst. Der Wurm gräbt sich in die Darmwände ein und vermehrt sich. Diese Würmer dringen in den Blutstrom ein und gelangen so zu anderen Körperteilen.

Trichinose kann eine tödliche Krankheit sein. Das hängt von der Anzahl der gegessenen Larven ab. Oft wird diese Krankheit fälschlicherweise als Arthritis oder Fleischvergiftung diagnostiziert. Trichinose ist nicht nur eine moderne Krankheit, sondern seit vielen Jahrhunderten eine Gefahr. Autopsien haben enthüllt, daß viele ägyptische Mumien mit Trichinenwürmern infiziert waren. Gott wußte offensichtlich, was er tat, als er sein Volk aufforderte, dem Schweinefleisch fernzubleiben.

Gott gab besondere Anordnungen, welche Seetiere gut für die Ernährung waren und welche vermieden werden sollten: „Dies dürft ihr essen von dem, was im Wasser lebt: alles, was Flossen und Schuppen hat im Wasser, im Meer und in den Bächen, dürft ihr essen. Aber alles, was nicht Flossen und Schuppen hat im Meer und in den Bächen von allem, was sich regt im Wasser, und allem, was lebt im Wasser, soll euch ein Greuel sein.“ (3. Mose 11,9.10)

Gottes Wort hält den Untersuchungen moderner Forschung stand. Dr. Bruce Halsted forschte viele Jahre, um für die „United States Army and Navy health services“ zu untersuchen, welche Fische für den menschlichen Verzehr ungefährlich sind. Die Marine wollte wissen, welche Fische Soldaten essen könnten, um zu überleben, wenn sie Schiffbruch erleiden oder stranden.

Nach Beendigung seiner Untersuchungen sagte Dr. Halsted, eine über den Daumen gepeilte Regel für die „Army“ und „Navy“ würde die Befolgung von 5. Mose 14,9 sein. „Von allem, was im Wasser ist, kann folgendes gegessen werden: alles, was Flossen und Schuppen hat.“ Mit kurzen Worten, die von Gott gegebene Anordnung für Menschen vor langer Zeit! Immer noch ein sicherer Führer.

Gott gab der menschlichen Ernährung eine weitere Einschränkung: „Das sei eine ewige Ordnung für eure Nachkommen, überall, wo ihr wohnt, daß ihr weder Fett noch Blut esset.“ (3. Mose 3,17) Seit Jahren haben die Menschen gedacht, dieses Verbot, Fett und Blut zu essen, sei nur eine zeremonielle Beschränkung gewesen. Moderne Forschung aber bestätigt die Weisheit des Gebotes Gottes.

Wir wissen, daß Blut Unreinheiten, Krankheitserreger,

Viren befördert und den Körper schwächt. Viele Krankheiten werden durch Blut übertragen.

Wir wissen außerdem, daß hochgesättigte Fette, die in Fleisch und Milchprodukten enthalten sind, den Cholesterinspiegel des Blutes erhöhen – ein wichtiger Faktor bei Gefäß- und Herzkrankheiten. Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse enthalten kein Cholesterin – nur tierische Produkte.

Alkohol ist die Volksdroge Nr. 1
und mit das größte
Gesundheitsproblem weltweit.
Etwa 50% aller Verkehrsunfälle
geschehen unter Alkoholeinfluß!

Die Wichtigkeit der Fürsorge für unseren Körper kann nur verstanden werden, wenn wir wissen, was Gott in der Bibel gesagt hat. Als der Apostel Paulus über die Bedeutung des richtigen sexuellen Verhaltens in Beziehung zur Gesunderhaltung unseres Körpers sprach, machte er folgende inspirierte Aussage: „Oder wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und daß ihr nicht euch selbst gehört?“ (1. Korinther 6,19)

Gott wohnt in einem Christen durch die Gegenwart des Heiligen Geistes. Der Apostel Paulus sagte, daß wir nicht uns selbst gehören, weil wir teuer erkaufte sind (Vers 20). Die Schädigung unseres „irdischen Gefäßes“ (unser Körper – siehe 2. Korinther 4,7), ist eine Beleidigung, die Gott ernst nimmt. „Wenn jemand den Tempel Gottes verdirbt, den wird Gott verderben, denn der Tempel Gottes ist heilig; der seid ihr.“ (1. Korinther 3,17)

DER BIß DER SCHLANGE

Die Verunreinigung des menschlichen Körpers kann viele Formen annehmen. Im Korintherbrief zählt Paulus Unzüchtige, Götzendiener, Ehebrecher und Trunkenbolde unter jenen auf, die Gottes Gebote brechen. Salomo – der weiseste Mann, der je lebte – spricht von den Folgen des Alkoholmißbrauchs. „Der Wein macht Spötter, und starkes Getränk macht wild; wer davon taumelt, wird niemals weise.“ (Sprüche 20,1)

In Kapitel 23,32 sagt er vom Wein: „... aber danach beißt

er wie eine Schlange und sticht wie eine Otter.“ Die Gefahr des Alkohols hat enorm zugenommen, da die modernen Technologien höhere Anforderungen an die Konzentration stellen und von den Arbeitern volle Beherrschung und 100%ige Leistungsfähigkeit verlangt wird.

Alkoholismus ist heute eins der größten Gesundheitsprobleme in der Welt. Mehr als die Hälfte aller Autounfälle können direkt auf einen Fahrer oder Fußgänger „unter Alkoholeinfluß“ zurückgeführt werden. In mehr als der Hälfte aller Mordfälle haben entweder der Mörder oder das Opfer – oder beide – getrunken.

Alkohol beeinträchtigt die Aufnahme von Vitaminen, und Zucker in alkoholischen Getränken schwächt die Fähigkeit des Körpers, Infektionen zu bekämpfen. Durch Alkohol wird unvermeidlich eine Fettleber entwickelt, und die Chancen, an Leberzirrhose zu sterben, sind groß. Statistisch gesehen wird die Lebensspanne um wenigstens zwölf Jahre verkürzt. Gemäß den neuesten Zahlen bekommen zwei von fünf Menschen nach ihrem ersten Drink ernsthafte Probleme mit Alkohol; einer von zehn wird zum Alkoholiker.

Für einen Christen haben alkoholische Getränke sogar noch größere Konsequenzen. Der Christ braucht seinen ganzen Verstand, um Satans Versuchungen zu entgehen. Ein Christ kann sich ein beeinträchtigtes Urteilsvermögen oder eine geschwächte Fähigkeit, das Richtige vom Falschen zu unterscheiden, nicht leisten.

Unser Herr verweigerte am Kreuz den ihm durch Soldaten angebotenen betäubenden Trank, um seine Schmerzen zu lindern. Obwohl Jesus qualvolle Schmerzen erlitt, nahm er nichts an, was seinen Geist im Augenblick des Todes vernebelte.

WIRKLICHE SARGNÄGEL

Alkohol ist heute nicht der einzige Missetäter, der unsere Fähigkeit schwächt, die volle Kapazität unseres Verstandes zu benutzen, sondern auch unsere Gesundheit zerrüttet.

Die Chancen eines Rauchers, vorzeitig an Lungenkrebs zu sterben, sind um 1000 Prozent größer als für jene, die nie geraucht haben. Und Krebs ist nicht das einzige, was Raucher tötet. Die Chancen eines Rauchers, an Herzkrankheiten zu sterben sind 103 Prozent größer als für jene, die nie regelmäßig geraucht haben. Emphyseme fordern jedes Jahr viele tausend Menschenleben. Forschungen haben gezeigt, daß Nikotin Cholesterin an den inneren Wänden der Arterien aufbaut.

Rauchende Mütter vererben ihren Kindern eine ganze Reihe nachteiliger Effekte, von beschränkter Bewegung des Fötus, Wachstumsverzögerung bis hin zu vermehrten Atemwegserkrankungen im späteren Leben. All dieses auf-

grund verminderter Sauerstoffzufuhr und der Wirkung des Nikotins. Totgeburten sind bei Kindern rauchender Mütter um 27 Prozent häufiger.

Dr. Linus Pauling, ein Wissenschaftler, der einen Nobelpreis gewann, prägte den Satz: „Jede Zigarette, die eine Person raucht, nimmt ihr vierzehn und eine halbe Minute von ihrem Leben weg.“

Viele von uns nehmen täglich giftige Drogen in ihren Körpern auf: „Durchschnittlich enthält eine Tasse Kaffee 100 Milligramm Koffein, das hängt von der Stärke des Kaffees ab. Koffein, die Droge, die im Kaffee enthalten ist, wird im Lehrbuch als Stimulanz und Gift klassifiziert. Die tödliche Dosis wird mit 10 Gramm angegeben. Die Menge an Koffein, die in 80 bis 100 gewöhnlichen Tassen Kaffee enthalten ist, in einer einzigen Dosis durch den Mund aufgenommen, würde ausreichen, um die tödliche Wirkung hervorzurufen.“ (*You and Your Health*, Band 1, S. 413)

Auch schwarzer Tee und Cola-Getränke enthalten Koffein. All diese Getränke stehen mit Herzkrankheiten, neurologischen Störungen und Blasenkrebs in Zusammenhang.

Im ganzen Land entstehen Gesundheitsvereine, und immer mehr Menschen erkennen die Gefahr, ihren körperlichen Zustand zu ignorieren. Womit können wir unsere Gesundheit sonst noch schädigen? „Jemand hat geschätzt, daß jedes Pfund Körperfett neue Blutgefäße in der Länge von zwei Drittel einer Meile erfordert. Und das Herz muß auch durch diese Extragefäße Blut pumpen.“ (*You and Your Health*, Band 1, S. 395)

Dr. Linus Pauling:

„Jede Zigarette, die eine Person raucht,
nimmt ihr
vierzehn und eine halbe Minute
von ihrem Leben weg.“

Nicht nur das Herz muß schwerer arbeiten, wenn wir Übergewicht haben, sondern auch die Nieren, die Leber und die Lungen sind überlastet.

Menschen mit Übergewicht leiden an sechzehn zusätzlichen Krankheiten, die bei ihren schlankeren Freunden nicht üblich sind. Die große Menge des verzehrten verfeinerten Zuckers und Fettes trägt sowohl zu den allgemeinen Gewichtsproblemen und als auch zu den durch die Lebens-

weise bedingten Krankheiten bei. Zusätzlich erschwert Zucker die Überwindung von Infektionskrankheiten, da er die Leistungsfähigkeit des natürlichen Immunsystems schwächt.

Tabak, Alkohol, Koffein, Zucker, Fett, Schweinefleisch. Sie alle sind Feinde des überreichlichen Lebens, das Gott uns so gnädig versprochen hat. Unser Schöpfer möchte, daß wir gut für unsere Körper sorgen, so daß wir uns hier und heute am Leben in bester Weise erfreuen können. Er möchte, daß wir verantwortliche, moralische, freudige Menschen sind und Leben im Überfluß haben – Leben in seiner ganzen Fülle (aber ohne selbstverschuldete Krankheiten).

Gottes Plan für unser Wohlergehen schließt nicht nur Mäßigkeit beim Essen und Trinken ein, sondern auch unseren Lebensstil – Ausgewogenheit der Arbeit mit Ruhepausen und Entspannung. Der wöchentliche Sabbat schenkt uns die so sehr benötigte Gelegenheit, unsere Probleme beiseitezulegen, die Familienbeziehungen zu vertiefen, mit dem Schöpfer in Verbindung zu treten und wieder Kraft für die kommende Woche zu sammeln.

Gott möchte, daß wir schon jetzt ein bißchen Himmel auf Erden haben – einen Vorgeschmack der Neuen Erde, wenn alle Krankheiten, die die Menschen hier plagten, für immer verbannt sein werden. Wenn wir versuchen, alle schlechten Gewohnheiten umzukrempeln, die unser Leben jetzt fest im Griff haben, können wir zuversichtlich sein, daß Jesus uns die Kraft anbietet, um unsere neuen Hoffnungen zur Realität zu machen. Wie der Apostel Paulus können wir den Sieg beanspruchen: „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.“ (Philipper 4,13)

SEINE KRAFT IST STÄRKER ALS UNSERE GEWOHNHEITEN

Wir können zuversichtlich sein, daß wir kein körperliches Verlangen haben, das größer ist als seine Kraft. Keine Versuchung ist zu groß für ihn, bei deren Überwindung er uns nicht helfen könnte. Das Verlangen nach Zigaretten oder Alkohol oder unsere Abneigung, eine gesunde

Ernährung anzuwenden, sind nicht so machtvoll wie seine Gnade. Unsere Eßlust mag außer Kontrolle geraten sein, bis wir ihm begegnen – dann befähigt er uns auf geheimnisvolle Weise, das zu tun, was alle Selbsthilfekurse der Welt nicht können.

Ein junger Mann hatte Probleme mit Alkohol. Oft begann er Freitag nachmittag zu trinken und tat das auch am Rest des Wochenendes. Unter dem Einfluß des Alkohols wurde er einer der berüchtigtsten Verbrecher Moskaus. Bis zum Alter von 32 Jahren war er siebzehnmals im Gefängnis, sein Leben hatte jeden Sinn verloren. Eines Tages besuchte er unsere „Kreml“-Evangelisationsversammlungen, die im Zentrum des russischen Atheismus abgehalten wurden.

Zum ersten Mal in seinem Leben spürte er eine Liebe, die ihn nicht wieder losließ. Er begegnete einer Person, deren Macht größer war als Alkohol. Heute erfreut er sich des neuen Lebens, das Christus ihm geschenkt hat. Er steht nicht mehr unter der Herrschaft des Alkohols. Sein Leben hat eine neue Richtung und neue Hoffnung.

Auch Sie können eine Person kennenlernen, die Ihnen Kraft schenkt. Ihre Eßlust zu beherrschen. Sie können die einmalige Erfahrung machen, daß Sie nicht mehr von Ihrem körperlichen Verlangen und Ihren Gewohnheiten beherrscht werden.

Heute und jetzt können Sie Christi Kraft in Ihrem Leben erfahren. Bitten Sie ihn, die volle Herrschaft über Ihr Leben zu übernehmen. Ein neuer Anfang wartet auf Sie.

Sobald wir gewählt haben, auf welcher Seite wir in diesem großen Kampf stehen wollen, haben wir die Gelegenheit, die Werte und Ziele unseres Führers zu unterstützen.

Wenn wir für unsere körperliche Gesundheit sorgen, demonstrieren wir die Überlegenheit des Weges Gottes. Die Ergebnisse sind Energie, Langlebigkeit und weitestgehende Freiheit von Krankheit.

Desgleichen haben wir das Vorrecht, die Überlegenheit der Haushalterprinzipien Gottes zu demonstrieren. Wie wir bald feststellen werden, hat dies mit weit mehr zu tun als nur mit dem Geschäftsleben und Finanzen.

Wenn wir für unsere
körperliche Gesundheit sorgen,
demonstrieren wir
die Überlegenheit des Weges Gottes.
Die Ergebnisse sind
Energie und Langlebigkeit.

Quiz

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die Seitenzahl der Bibelstelle in der ausgegebenen Bibel (Rev. Text 1984, Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart), z. B. (677). Beachten Sie dabei, daß beide Teile der Bibel – Altes und Neues Testament – von neuem mit der Seitenzählung beginnen. Darum finden Sie z. B. (NT 74) als Angabe, daß diese Stelle im Neuen Testament steht.

1. Gott sagt: „Mein Lieber, ich wünsche, daß es dir _____ und du _____ seist ...“

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 3. Johannes 2 (NT 270)

2. Ein grundlegendes Gesundheitsprinzip, das Gott vor vielen Jahrhunderten, sogar Jahrtausenden gab, sagt, wir dürfen weder _____ noch _____ essen. Die heutige Wissenschaft bestätigt die Warnungen dieses göttlichen Rates vor cholesterinbelastetem tierischem Fett.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 3. Mose 3,17 (108)

3. Die Bibel lehrt: „... daß Euer _____ des Heiligen Geistes ist.“

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 1. Korinther 6,19 (NT 200)

4. Einige möchten uns überzeugen, daß der Unterschied zwischen reinen und unreinen Tieren eine willkürliche Unterscheidung war, die nur dem Volk der Juden galt. Aber Gott zeigt, daß sie einen klaren, unveränderten, anatomischen Grund seit der Schöpfung hat, als er „gespaltene _____ und _____“ des Futters als Identifizierungsmerkmale für reine Tiere bestimmte, während Fische und Wassertiere „_____ und _____“ haben müssen.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 5. Mose 14,6.9-10 (202)

5. Das sechste Gebot, „Du sollst nicht _____“, verbietet auch langsamen Selbstmord durch ungesunde Praktiken wie Rauchen. Aber Gott gibt uns ein noch weitreichenderes Prinzip, wenn er sagt:

„Ihr gehört euch nicht selbst, denn ihr seid „_____“ mit dem kostbaren Blut Jesu. Er fordert uns auf, „_____“ als ein „_____“ hinzugeben.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 2. Mose 20,13 (80); 1. Korinther 6,19.20 (NT 200); Römer 12,1 (NT 155)

6. Die ursprüngliche Nahrung, die Gott den Menschen im Garten Eden gab, war vegetarisch, was alle Arten von Früchten, Getreide und Nüssen einschloß – nichts, was dem Körper schadete.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 1. Mose 1,29 (4)

Richtig Falsch

7. Die Gute Nachricht sagt:

„Ob ihr nun _____ oder _____ oder was ihr auch tut, das tut alles _____.“

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 1. Korinther 10,32 (NT 205)

8 • PROPHEZEIUNGEN NEU ENTDECKEN

8. Trotz verlockender Reklame für Alkohol sagt Gottes Wort: „_____ macht Spötter und _____ macht wild; wer davon _____, _____.“

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe Sprüche 20,1 (639)

9. Obwohl die Bibel lehrt, daß Gottes Verbot unreiner Speisen bei Jesu Wiederkunft immer noch in Kraft ist, sollten wir nicht überrascht sein, daß einige Kirchen dies nicht lehren; denn Gott sagt, daß die geistlichen Führer, die keinen Unterschied zwischen „_____“ und „_____“ machen und nicht lehren, was „_____“ oder „_____“ ist, ihre „_____“ vor meinen Sabbaten „_____.“

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe Jesaja 66.15-17 (717): Hesekiel 22,26 (808)

10. Gottes Unterscheidung zwischen reiner und unreiner Speise gehörte zu den Geboten für das Volk Israel. Vor der Zeit der Hebräer war sie nicht bekannt.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe 1. Mose 7,2 (9)

Richtig Falsch

11. Die Bibel betrachtet beide Seiten der Münze, wenn sie sagt, daß wir ohne Christus „nichts“ tun können, aber durch ihn „alles“. Beschreiben Sie auf den Linien unten mit eigenen Worten, was dies für Sie und Ihr Leben bedeutet.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe Johannes 15.5 (NT 131): Philipper 4,13 (NT 237)

12. Im Licht der Tatsache, daß Jesus möchte, daß wir „das Leben und volle Genüge haben sollen“ und Gott uns „kein Gutes mangeln lassen“ wird, erklärt dies die biblischen Gesundheitsgesetze im allgemeinen und zeichnet im besonderen ein negatives Bild vom Alkohol.

Zur Überprüfung Ihrer Antwort siehe Johannes 10.10 (NT 124): Psalm 84.11 (593);
Sprüche 23,29-33 (642)

Zum Nachdenken:

Viele wählen den Tod durch ihre Lebensweise.
Aber wenn ihr krank und müde davon seid, euch krank und müde zu fühlen,
übernehmt eine Lebensweise, die eurem Leben nicht nur Jahre,
sondern euren Jahren auch Leben und eine lebenssprühende gute Gesundheit hinzufügt,
die die ganze Lebenszeit anhalten wird.