



fin Lebensstil & Gesundheit

„Du bist, was du isst!“

(... man kann noch hinzufügen: ... wie Du isst, wieviel Du isst und wann Du isst - alles sind Faktoren, die Deinen Charakter bestimmen).

Jeder kennt dieses Sprichwort, doch ist es auch wahr? Hat das, was wir essen, eine Wirkung auf unseren Körper? Und wenn ja, beeinflusst es unser Denken? Diese Fragen können wir nur mit -Ja- beantworten!

Unser Körper wird aus dem geformt was wir essen und was wir trinken. Jede einzelne unserer Zellen braucht eine ganz besondere Nahrung, um ihre aufgetragene Funktion im Körper zu erfüllen. Damit die benötigten Nährstoffe überhaupt dort ankommen, wo sie hingehören, ist ein intakter Stoffwechsel notwendig. Für einen intakten Stoffwechsel brauchen wir gesundes Blut, das wiederum vom Darm versorgt wird. Es ist also entscheidend wichtig, was dem Körper als Nahrung zugeführt wird, damit der Darm gut funktionieren kann.

Ist unsere Ernährung nicht so wie sie sein sollte, hat das Auswirkungen auf unseren Körper, und somit auch auf unser Gehirn. Es beeinflusst unser Denken und in der Folge auch unser Vermögen, biblische Wahrheiten zu verstehen und zu behalten. Sind wir nicht alle der Meinung, dass wir in einer Zeit leben, in der wir mehr denn je einen scharfen und klaren Verstand benötigen?

Ellen G. White gibt uns folgende Ratschläge:

„Das Gehirn ist das Organ, das unseren Verstand regelt und auf diese Weise den gesamten Körper beeinflusst. Die Gesundheit des Gehirns ist die Voraussetzung für die Gesundheit anderer Organe des Körpers. Und damit das Gehirn gesund ist, brauchen wir reines Blut. Wenn das Blut durch gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten gesund erhalten wird, wird auch das Gehirn richtig ernährt.“ *Manuskript 24, 1900; Medical Ministry, 291.*

„Gott erwartet von Seinem Volk beständige Fortschritte. Es muss lernen, dass, wenn man dem Appetit nachgibt, es die größte Behinderung für geistlichen Fortschritt und einer Heiligung der Seele ist. Als ein Volk, das sich ganz zur Gesundheitsreform bekennt, essen wir zu viel. Der Hauptgrund für körperliche und geistliche Schwäche liegt darin, dem Appetit nachzugeben. Darin liegt überwiegend der Grund für Kraft-

losigkeit und vorzeitigem Tod. Unmäßigkeit beginnt an unseren Esstischen, weil wir unsere Nahrung unklug zusammensetzen. Jeder einzelne, der nach Reinheit der Seele sucht, möge beachten, dass in Christus die Macht liegt, seinen Appetit zu kontrollieren.“ (*Manuscript 73, 1908*); *3SM, 291.4*

„Während wir uns dem Ende der Erdgeschichte nähern überwiegen, wie in den Tagen Noahs, Selbstsucht, Gewalt und Kriminalität. Der Grund ist derselbe: übermäßiges Nachgeben, gegenüber dem Appetit und den Leidenschaften. Besonders in dieser Zeit braucht es eine Lebensreform, um ein Volk für die Wiederkunft Christi vorzubereiten. Der HERR selbst warnt die Gemeinde: ‘Habt acht auf euch selbst, dass eure Herzen nicht beschwert werden durch Rausch und Trunkenheit und Sorgen des Lebens, und jener Tag unversehens über euch kommt!’ (Lk 21,34).“ *3SM, 291-292*

„Viele sind so verstrickt in ihrem unmäßigen Lebenswandel, dass sie auf ihre Ausschweifungen auf keinen Fall verzichten würden. Lieber opfern sie ihre Gesundheit und finden sich damit ab, dass sie frühzeitig sterben müssen. Und viele haben keine Ahnung davon, dass zwischen ihren Ess- und Trinkgewohnheiten und ihrem Gesundheitszustand eine Beziehung besteht. Könnte man diese Menschen aufklären, brächten sie vielleicht die Kraft auf, ihren Appetit nicht mehr so wichtig zu nehmen und sich gesünder und nicht mehr so üppig zu ernähren. Sie könnten sich dadurch selbst eine Menge Leid ersparen.“ *Spiritual Gifts IVa, 130 (1864); Counsels on Diet and Foods, 158.*

Wenn wir geistlich nicht wachsen oder biblische Wahrheiten nicht tief genug erfassen, sollten wir den Grund auch in falschen Ernährungsgewohnheiten suchen, aber auch in unmäßigem Lebenswandel und der bewussten Kontrolle unseres Appetits. *fin/tb*