



ch, war das schön, als wir noch aus dem Vol-
len schöpfen konnten:
- kein Berg war uns zu steil
und kein Weg uns zu weit -
die Kraft reichte,
- kein Tag war uns zu lang
und keine Nacht uns zu kurz
- der Schlaf reichte,
- kein Essen war zu üppig
und das Ausmaß der
Bewegung unbedeutend -
das Gewicht blieb konstant!“

Aber im Lauf der Jahre be-
merken wir unsere körperli-
chen Grenzen. Wir müssen be-
ginnen, unsere Kräfte einzu-
teilen. Denn das Leben ist ein
Langstreckenlauf. Wer gelernt
hat, zu haushalten, kann
durchhalten!

Auch die Christen sollen
treue Haushalter sein (1. Ko-
rinther 4,1f). Das gilt nicht nur
für die materiellen Dinge, son-
dern auch für den Umgang
mit unserem Körper. Mit ihm
sollen wir dem Ansehen Got-
tes in der Welt dienen (1. Ko-
rinther 6,20). Damit das ge-
lingt, weist uns Paulus auf ein
ausgeglichenes Leben nach
Geist, Seele und Leib hin,
wenn er in 1. Thessalonicher
5,23 schreibt: „Vollständig möge
euer Geist, Seele und Leib unta-
delig bewahrt werden bei der An-
kunft unseres Herrn Jesus Chris-
tus.“ Paulus sagt, dass wir uns
in diesen drei Bereichen be-
währen müssen und dass Gott
uns dabei helfen wird.

Darum achten Sie auf Ihr
körperliches Wohlbefinden,
auf Ihre seelische Ausgeli-
chenheit und auf Ihre Bezie-
hung zu Jesus!



Paracelsus
(1493-1541)

Wie kann ich mein körperliches Wohlbefinden positiv beein- flussen?

Es ist für mich übertra-
schend, dass schon der Arzt
Paracelsus (1493-1541) dazu
konkrete Lebenshilfen gege-
ben hat, die auch heute noch
aktuell sind. Er formulierte
„6 Regeln zum Umgang mit
sich selbst“:

1. „Gehe bewusst mit Licht und Luft um! Erlebe ich jeden Tag genügend Licht und Luft, und was tue ich dafür?“

Schon damals musste er da-
rauf hinweisen, dass wir jeden
Tag an die Luft gehen sollten.
Ein täglicher Spaziergang ist
eine Wohltat für Körper und
Seele, am besten bei Licht,
vielleicht gemeinsam. Das tut
gut - bis ins hohe Alter. Unse-
re tägliche Bewegung sollte
dem Lebensalter angepasst
sein. Nicht Leistungssport,
sondern vermehrte Alltags-
aktivität ist für jeden wichtig.
Treppensteigen und Gartenar-
beit sind gesund. Auch Aus-
dauersportarten wie Wandern,
Radfahren und Schwimmen

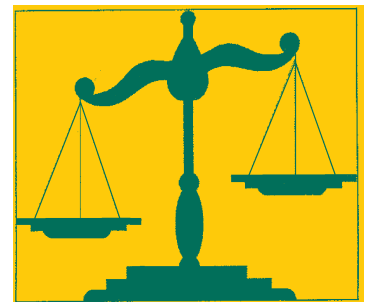
verbessern unsere Kondition.
Mehrfach in der Woche mäßig,
aber regelmäßig bessert
unser Befinden.

2. „Reguliere Speise und Trank! Stimme meine Lebens- und Ernährungsweise überein? Wähle ich aus, was für mich gut ist?“

Unsere Ernährung muss zu
unserem Lebensstil passen,
sowohl nach Menge als auch
nach Auswahl.

Bei der Menge der Ernäh-
rung sollten wir darauf ach-
ten, dass die aufgenommene
Nahrungsmenge zum Ver-
brauch durch unsere Bewe-
gung passt. Essen wir mehr
als wir uns bewegen, nehmen
wir zu. Essen wir weniger als
wir uns bewegen, nehmen wir
ab. Die Balance muss stim-
men!

Bei unserer
Ernährung
muss die
Balance stim-
men

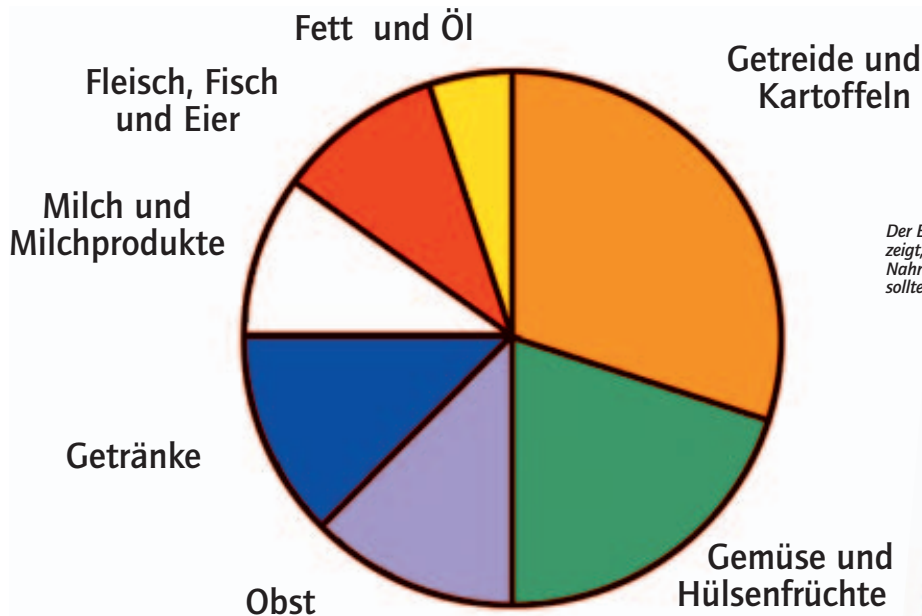


Bei der Auswahl unserer
Nahrung sollten wir überwie-
gend pflanzliche Kost zu uns
nehmen. Frische Lebensmittel
enthalten mehr Lebenswichti-
ges. Fisch, Fleisch und Ei sind
nur Beilagen.

Der Ernährungskreis zeigt,
wie wir unsere Nahrung auf-
teilen sollten (s. Abb. rechts).

Ebenso wichtig für unser
körperliches Wohlbefinden ist
reichliches Trinken. Dabei be-
vorzugen wir kalorienfreie
Getränke wie Wasser und Tee
(ohne Zucker). Wenn wir täg-

Gott



Der Ernährungskreis zeigt, wie wir unsere Nahrung aufteilen sollten.

lich 2 l davon trinken, fördern wir die Verdauungstätigkeit, die Nierendurchspülung, die Hautelastizität, die Gehirndurchblutung und geistige Frische - unser Allgemeinbefinden.

3. „Wechsle Arbeit und Muße ab! Lebe ich in der Muße den anderen Pol des Lebens?“

Auch Arbeit und Entspannung sollen in einer guten Balance stehen. Aktivität und Passivität, Verpflichtungen und frei verfügbare Zeit müssen sich ergänzen. Es ist gut, 6 (!) Tage in der Woche zu arbeiten. Es ist aber auch wichtig einen Wochentag zur Regeneration zu reservieren. Wir können nicht immer für andere da sein. Wir brauchen auch Zeit für uns - ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wer nichts aufnimmt, hat bald nichts mehr zu geben. Das gilt für viele Lebensbereiche.

Paracelsus meint mit dem anderen Pol des Lebens, dass Menschen mit körperlicher Tätigkeit in ihrer Freizeit eine ruhige Tätigkeit ausüben sollten. Meist haben wir heute jedoch körperlich wenig fordernde Arbeiten. Darum ist eine aktivere Freizeitgestaltung ein guter Ausgleich. Aber auch ein gutes Buch oder Bibelstudium kann einen geistigen Ausgleich und Entspannung bieten.

4. „Achte auf den Rhythmus von Schlaf und Wachen! Habe ich das mir entsprechende Maß?“

Gott hat im Rhythmus von Tag und Nacht uns einen natürlichen Wechsel von Wachen und Schlafen vorgegeben. Bis zur Erfindung des elektrischen Lichts lebten die Menschen in diesem gesunden Rhythmus. Das fehlende Ende der Fernsehprogramme hat das Zu-Bett-Gehen noch weiter hinausgeschoben. Man hat jetzt noch weniger Zeit zur Regeneration und zur Intimität. So hat in den letzten Jahrzehnten die nächtliche Schlafzeit in den industrialisierten Ländern kontinuierlich abgenommen. Manche vermuten, dass auch dadurch die





Depressionen zugenommen haben.

Machen wir die Nacht zum Tag, weil wir tagsüber nicht wesentlich gelebt haben? Die Nacht ist zum Ausruhen geschaffen. Um zur Ruhe zu kommen, brauchen wir den Feierabend. Oder haben wir da Sitzungen oder andere Veranstaltungen, die uns anregen, statt uns zu beruhigen und schlaffördernd zu wirken? Während in der aktiven Lebensphase (2. - 7. Lebensjahrzehnt) eher Schlafmangel das Problem ist, ist im Alter eher Aktivitätsmangel und eine zu hohe Erwartung an die Schlafmenge das Problem. Wer im Alter sich wenig körperlich an der Luft bewegt, braucht nur wenige Stunden Schlaf. Auch der Mittagsschlaf sollte bei der Beurteilung der Schlafmenge berücksichtigt werden.

5. „Nehme ich meine Körpersignale wahr?“

Wenn die Körperorgane schweigen, sind wir gesund. Wenn wir sie wahrnehmen, empfinden wir uns als krank. Die Organe wollen uns oft etwas signalisieren, das wir bisher vielleicht nicht beachtet haben. Das Zucken der Augenlider will uns an unseren mangelnden Schlaf erinnern. Die nervösen Herz- oder Magenbeschwerden zeigen uns, dass wir überreizt sind. Die Darmträgheit mahnt zu ausgewogener Ernährung und Bewegung.

Wenn ich langfristig gegen meine körperlichen Grundbedürfnisse lebe, werden meine Organe sich melden, erst leise, dann immer lauter, bis sie so laut schreien, dass wir sie nicht mehr überhören können.

Es kann auch sein, dass dann „unsere Batterie“ leer ist und die Gefahr des Ausbrennens besteht.

Paracelsus dachte nicht nur an die körperlichen Bedürfnisse, sondern auch an unser seelisches Wohlbefinden, als er seine Regeln formulierte.

Wie erhalte ich mir eine seelische Ausgeglichenheit?

6. „Achte ich auf meine Gemütsbewegungen? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen und Gemütsbewegungen um?“

Manche Stimmungsschwankungen sind einfach auf mangelnden Schlaf zurückzuführen. Wenn wir wieder ausgeschlafen sind, sind wir belastbarer und zuversichtlicher. Auch Bewegungsmangel macht körperlich und geistig träge.

Aber manche Stimmungsschwankungen sind normal. Wenn ich einen geliebten Menschen verloren habe, darf ich trauern. Auch bei anderen Verlustsituationen (Verlust der Gesundheit, der Arbeitsstelle, der vertrauten Umgebung) sollten wir mit uns selbst und

dem anderen behutsam umgehen.

Wichtig zur Erhaltung der seelischen Gesundheit ist, auf das zu achten, was wir in uns aufnehmen. „*Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn daraus quellen die Ströme des Lebens*“ (Sprüche 4,23). Welche Filme schauen wir uns an? Welche Wirkungen auf bestimmte Bilder oder Musik beobachten wir bei uns? Den positiven sollten wir uns oft aussetzen: Bilder der Natur, harmonische Musik, angenehme Begegnungen. Dadurch können wir seelische Tiefs überwinden und psychisch stabil bleiben. „*Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was anständig, lebenswert und schön ist*“ (Philipper 4,8).



Gott

Paracelsus hat einen wichtigen Bereich zur Erhaltung der Gesundheit vergessen:

Die Beziehung zu Jesus Christus

Alle Menschen sind auf die Beziehung zu Gott hin angelegt. Aber durch das Vertrauen auf Jesus Christus sind wir sogar Gottes Kinder geworden. Diese Beziehung wird unseren Tod überdauern und sollte darum besonders gepflegt werden. Das Reden mit unserem himmlischen Vater und das Lesen in seinem Wort prägen unser Leben. Sie geben uns Kraft und haben Auswirkung auf unser körperliches Befinden. „Schaut auf Jesus,... damit ihr nicht körperlich und seelisch müde werdet“ (Hebräer 12,2f).

Unsere körperlichen, seelischen und geistlichen Lebensbereiche sind eine Einheit. Darum wirken sie aufeinander ein. Die Bibel spricht alle Lebensbereiche an. Ein gesundes Leben in diesen Bereichen ehrt unseren Herrn und tut uns gut. Wir können den verantwortlichen Umgang mit unserem Körper geduldig einüben, indem wir ihn täglich trainieren.

Dr. Jörg-Hartmut Gutknecht



Die Beziehung zu Jesus Christus wird unseren Tod überdauern und sollte darum besonders gepflegt werden.

Das Reden mit unserem himmlischen Vater und das Lesen in seinem Wort prägen unser Leben.

Sie geben uns Kraft und haben Auswirkung auf unser körperliches Befinden.

