

Weise leben

- Ernährung und Bewegung

Viele Menschen - leider auch Christen - leben heute sehr unweise. An den ständig zunehmenden Wohlstandserkrankungen wird dies deutlich. Laut Angaben der Bundesärztekammer sind die jährlichen Folgekosten unserer neuen Zivilisationskrankheiten auf über 80 Milliarden Euro angestiegen. Etwa 80% der Krankheiten bei uns sind auf falsche Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen. Vor 30 Jahren lagen diese Kosten noch unter 10 Milliarden Euro. Todesursache Nummer Eins sind Herz- und Kreislauferkrankungen, die in erschreckend hoher Zahl zunehmen. Allein in Deutschland sind es 175.000 Menschen, die jedes Jahr daran vorzeitig sterben.

Interessant ist, dass der Herr Jesus schon in seiner Endzeitrede - die Zeit in der wir heute leben - vor Herzbeschwerden gewarnt hat. „Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht etwa beschwert werden durch Völlerei und Trunkenheit und Lebenssorgen und jener Tag plötzlich über euch hereinbricht wie ein Fallstrick!“ (Lukas 21,34). Genau das ist unser Problem heute: Zu viel und falsches Essen, das falsche Trinken und reichlich Stress bieten beste Voraussetzungen für Herzbeschwerden bis hin zum Herzinfarkt.

Laut Bundesärztekammer liegt die Hauptursache von falscher Ernährung im Mangel an Ballaststoffen, d.h. wir essen zu viel tierische und zu we-

nig pflanzliche Produkte. Das ist immer dann der Fall, wenn ein Volk im Wohlstand und Überfluss lebt, denn die tierischen Produkte, die in der sogenannten Veredlungswirtschaft aus Pflanzen hergestellt werden, kosten etwa sieben Mal mehr als die rein pflanzlichen.

Einen weiteren Fehler begeht der Mensch durch die Herstellung von Zucker und weißen Auszugsmehlen. Denn dadurch nimmt er die natürlichen Ballaststoffe, die der Schöpfer zu unserem Wohle in unsere Nahrung hineingegeben hat, weitgehend wieder heraus. Ballaststoffe sind für uns Menschen zwar unverdaulich, aber für eine funktionierende Verdauung notwendig. Im Magen und Darm quellen sie durch die Aufnahme von Wasser auf und können so ihr Volumen um 80 bis 100 % vergrößern. Das gibt uns ein angenehmes und anhaltendes Sättigungsgefühl und bewahrt uns vor Übergewicht, Stuhlgangproblemen und Darmerkrankungen, an denen heute so viele Menschen leiden.

Dazu gibt es eine ganz einfache Regel: In tierischen Produkten gibt



es keine Ballaststoffe, während alle pflanzlichen Produkte in ihrer natürlichen Form ausreichend Ballaststoffe enthalten.

Schon auf der ersten Seite der Bibel, bei der allerersten Begegnung Gottes mit dem Menschen, segnete Gott den Menschen. Das ist so seine Art, weil er uns gerne etwas Gutes tun möchte. In diesem Segen heißt es u.a.: „Siehe, ich habe euch alles samen tragende Kraut (Getreide) gegeben, das auf der Fläche der ganzen Erde ist, und jeden Baum, an dem samen tragende Baumfrucht ist: es soll euch zur Nahrung dienen.“ Was uns dient, ist gut für uns!

Damit hat Gott das Getreide an die erste Stelle einer natürlichen Ernährung gesetzt. Das hatte seinen Grund. Wissenschaftler haben festgestellt, dass alle Grundnährstoffe und Vital-



stoffe, die ein Getreidekorn zur Fortpflanzung braucht, genau die gleichen sind und sie im gleichen Verhältnis zueinander stehen, wie auch wir sie als Grundlage einer gesunden und natürlichen Ernährung benötigen. Nur ein einziges Korn braucht die Pflanze als Samenkorn, um sich zu vermehren. Die vielen anderen Körner in jeder Ähre sind vom Schöpfer zu unserer Ernährung gedacht.

Interessant ist auch ein ungeschriebenes Naturgesetz, das etwa so lautet: Jede Pflanze ist von Natur aus stets bemüht, die besten Grundnährstoffe, die meisten Vitalstoffe und so wenig Schadstoffe wie möglich in das Samenkorn hineinzulegen, weil in ihm das Überleben gesichert wird. Welche Fülle göttlicher Weisheit steckt doch in allen Einzelheiten göttlicher Schöpfung! Von uns allerdings wird diese Weisheit kaum beachtet, denn etwa 90% des bei uns verzehrten Getreides wird zu Auszugsmehlen verarbeitet und gegessen. Ballaststoffe und wertvolle Vitalstoffe sind „ausgezogen“ worden, sie fehlen damit in unserer Ernährung. In jedem Brötchen, das aus dem Auszugsmehl Typ 405 hergestellt wurde, fehlen nahezu alle Stoffe, die für unsere Gesundheit und Verdauung von größter Bedeutung sind. Ernährungsphysiologisch gesehen ist so ein schönes weißes Brötchen ein „gebäckener Unsinn“.

Obwohl der Schöpfer Getreide und Obst an die erste Stelle in der menschlichen Ernährung gesetzt hat, haben 96% aller Deutschen die tierischen Produkte an die erste Stelle gesetzt. Wir können es uns ja leisten. Der

Durchschnittsbürger heute isst pro Jahr etwa ein ganzes gemästetes Schwein, mehr als unsere Väter bzw. Großväter es in den 60er Jahren taten. Bei einer ausgewogenen Ernährung reichen 60 Gramm Fett täglich aus. Der Durchschnittsverbrauch heute liegt aber bei 130 bis 150 Gramm.

Hinzu kommt der Mangel an Bewegung, denn die moderne Technik nimmt uns fast alle körperliche Arbeit ab. Selbst den Braten schneiden wir heute elektrisch. Wer verdient noch „im Schweiß seines Angesichtes“ sein Brot? Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Fahrstuhl geht's hoch ins Büro, in sitzender Tätigkeit schieben wir die Computer-Maus hin und her. Wo bleibt da die Bewegung? Auch der abendliche Gang zwischen Fernsehsessel und Kühlschrank zählt kaum als Bewegung. Anstatt im Garten gesundes Obst und Gemüse anzubauen, haben wir unsere Gärten in parkähnliche Anlagen umgestaltet. Das ist ja viel bequemer. Den Rasen mähen wir elektrisch, wenn möglich sogar mit einem Rasenmäher, auf dem man sitzen und mitfahren kann. Liegestuhl und Grill sind zu Symbolen der Kleingärtner geworden. Viele stressgeplagte Menschen meinen, dass sei genau das, was sie zum Ausgleich und zur Erholung brauchen. Verschiedene Studien belegen aber, dass kreative und körperliche Gartenarbeit viel besser zum Abschalten und zur körperlichen Entspannung und Erholung dienen.

Der menschliche Körper hat etwa 638 Muskeln und Sehnen und 238 Knochen und die sind für die Bewegung geschaffen. Bei den meisten Sportarten werden gewisse Muskeln und Knochen nur sehr einseitig benutzt.

Für die Gartenarbeit aber ist jeder Muskel, jede Sehne und jeder Knochen gefordert. Sie sind alle nötig und werden gebraucht, denn der Mensch ist in der Lage, allein durch seiner Hände Werk für etwa vier Personen ausreichend Nahrung anzubauen. Die Urheimat des Menschen ist der Garten und nicht die Fabrik oder das Büro. Wohl dem Menschen, der noch die Chance hat, seine Nahrung weitgehend im Hobbygarten anzubauen.

Bei unserem hohen Verbrauch an tierischen Produkten sollten besonders die Christen auch an Folgendes denken: Etwa 40% der weltweiten Getreideernte landen als Mastfutter in unseren Viehtrögen. Hinzu kommt, dass allein die EU jährlich bis zu 40 Mill. Tonnen Sojabohnen einführt, die ebenfalls zum allergrößten Teil in der Viehmast eingesetzt werden, weil wir so viele tierische Produkte auf unserem Tisch haben möchten. Die jährliche Fleischproduktion liegt bei 200 Mill. Tonnen weltweit. Die mit Abstand meisten tierischen Produkte werden nicht von den Moslems, den Buddhisten, den Schintoisten oder anderen religiösen Gruppen gegessen, sondern hier stehen die Christen an der allerersten Stelle. Sie merken nicht, dass sie sich damit am weltweiten Hunger schuldig machen. Denn für die Herstellung von nur einem halben Kilo essbarem Fleischanteil werden je nach Tierart 5 bis 9 kg Getreide benötigt. Unsere Lust nach Fleisch nimmt so Millionen Hungernden in der Dritten Welt das Getreide weg, das sie dringend bräuchten für ihr tägliches Brot. Hat unser Herr nicht gesagt: „*Wahrlich, ich sage euch, was ihr einem dieser meiner geringsten Brüder getan habt, habt ihr mir getan ... Was ihr einem dieser Geringsten nicht getan habt, habt ihr auch mir nicht getan*“ (Matthäus 25,40 und 45)?

Doch wer denkt an diese Worte, wenn er sich seine Wurst, sein Schnitzel oder sein Steak schmecken lässt?

Wer die Bibel kennt, stellt fest, dass Gott die tierischen Produkte an die letzte Stelle in unserer Ernährung gesetzt hat. In 1. Mose 9 ab Vers 1 lesen wir, dass Gott erst nach der großen Sintflut Noah und seinen Söhnen erlaubt, Fleisch zu essen. Wir dürfen annehmen, dass alle Generationen vorher vegetarisch gelebt haben. Dabei fuhren sie sicherlich nicht schlecht, denn sie wurden mehrere hundert Jahre alt. Nun aber begrenzte Gott das Lebensalter des Menschen auf 120 Jahre (1. Mose 6,3). Physiologisch gesehen ist der menschliche Körper als Vegetarier geschaffen, wie sich an vielen Beispielen zeigen ließe.

Wer die Anweisungen Gottes aus dem 1. Buch Mose ernst nimmt, der setzt Getreideprodukte, die aus vollem Korn hergestellt sind, an die erste Stelle seines Ernährungsplans; gefolgt vom vitalstoffreichen Obst. Erst nach dem Sündenfall kommt das Kraut des Feldes (Gemüse) hinzu (1. Mose 3,18). Erst viele Generationen später - also an letzter Stelle - ist vom Fleisch die Rede. Was Gott an die erste Stelle gesetzt hat, gehört auch an die erste Stelle; und was Gott an die letzte Stelle gesetzt hat, sollten wir auch dort stehen lassen.

Wer gelernt hat, nach Gottes Ordnungen, d.h. nach den in der Schöpfung festgelegten Naturgesetzen, zu leben, darf sich Gottes Segen sicher sein. Mir sind mittlerweile hunderte von Fällen bekannt, wo sich bei einer Umstellung der Ernährung nach den Ordnungen der Bibel der Gesundheitszustand wesentlich gebessert

hat, bis hin zur völligen Heilung. Denn Wachstum, Gesundheit und Verdauung geschehen nach bestimmten Naturgesetzmäßigkeiten. Diese können wir nicht verändern, denn sie sind in der Schöpfung festgelegt. Wir können aber lernen, mit ihnen zu leben. Dabei dürfen wir allerdings nicht vergessen, dass wir heute in einer gefallenen Schöpfung leben, in der es keine Vollkommenheit mehr gibt.

Viele Menschen meinen heute, man könne nichts mehr mit gutem Appetit essen, weil alles mit Schadstoffen belastet sei. Dem ist nicht so. Wir haben heute in jedem Supermarkt ein reichhaltiges Angebot an gesunder Nahrung und das in einer Auswahl und Qualität und zu günstigen Preisen, wie wir es vorher nie hatten. Dafür dürfen wir von Herzen dankbar sein. Unser Krankheitsproblem liegt nicht in den Rückständen oder gar Giften in den Lebensmitteln. Nahezu 100% unserer Erkrankungen liegen daran, weil wir Gottes Ordnungen nicht beachten. Die Begierde bestimmt weitgehend unser Essverhalten. Schon im Talmud, dem alten jüdischen Weisheitsbuch steht: *„Es sterben mehr Menschen am Kochtopf, als am Hunger.“* In Sprüche 25,16 heißt es: *„Iss nur deinen Bedarf.“* In Prediger 6,7 lesen wir: *„Alles Mühen des Menschen ist für seinen Mund und doch wird seine Begierde nicht gestillt.“*

„Weise leben“ heißt also: Natürliche Ernährung nach den Ordnungen Gottes, möglichst täglich ausreichend Bewegung an der frischen Luft und für die Seele die tägliche Nahrung aus dem Worte Gottes. Wenn Leib und Seele ausreichend gepflegt und ernährt werden, fühlen wir uns ausgegli-

chen und gesund und haben nicht nur für diese Zeit, sondern darüber hinaus für die Ewigkeit gesorgt.

Bei gesunder Ernährung denken wir meistens nur an unseren Leib. Dabei vergessen wir leider allzu oft, dass jeder Mensch eine lebendige Seele hat. Auch diese will genährt und gepflegt werden. Der weise König Salomo schreibt dazu Folgendes:

„Iss Honig ..., denn er ist gut ... Ebenso suche die Weisheit für deine Seele! Wenn du sie gefunden hast, so gibt es Zukunft, und deine Hoffnung wird nicht vernichtet“ (Sprüche 24,13 und 14). Honig ist eine gesunde Nahrung für den Leib. Die Weisheit Gottes aber ist lebensnotwendig für unsere Seele. *„Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang“*, so lesen wir in Psalm 111,10. Und der Herr Jesus zitiert in Matthäus 4,4 ein Wort aus dem 5. Buch Mose: *„Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht.“* In Johannes 6,48 weist der Herr Jesus auf dieses Brot hin: *„Ich bin das Brot des Lebens.“*

Rudolf Kring

Rudolf Kring (Lich bei Gießen) ist Landwirt im Ruhestand und hat sich ausführlich mit den Themen Ökologie und Ernährung auseinandergesetzt und mehrere Bücher dazu veröffentlicht.

Dazu gehört die 8-bändige Reihe „Gesund & Fit durch natürliche Ernährung“, die im ERF-Verlag erschienen ist.

Weitere Infos finden Sie auf der Internetseite von Rudolf Kring: www.r-kring.homepage.t-online.de

