

Biblische Prinzipien guter Gesundheit

von Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

*Hat Jesus die biblischen Gesundheitsgesetze abgeschafft?
Was hat die moderne Wissenschaft über sie entdeckt?
Und sind sie heute noch anwendbar?*

Über den Autor und diese Broschüre

Douglas S. Winnail erhielt seinen Dokortitel in Anatomie und Präventivmedizin an der *University of Mississippi School of Medicine* und seinen *Master of Public Health* in Gesundheitserziehung, Ernährung und internationaler Gesundheit an der *Loma Linda University School of Public Health*. Er ist ein Evangelist der *Living Church of God* in Charlotte, North Carolina, und ist tätig als Direktor der Kirchenverwaltung dieser Kirche. Er arbeitet mit Predigern auf der ganzen Welt zusammen.

Die Informationen in dieser Broschüre können eine persönliche Einzelberatung durch qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen. Die Bibel ist jedoch eine lange vernachlässigte Ressource für Gesundheit und Ernährung, und Dr. Winnail hat einen Großteil seines Lebens darauf verwendet, die Menschen über die darin enthaltene Weisheit aufzuklären. In den letzten vier Jahrzehnten hat er die Studenten mehrerer Hochschulen und Universitäten zu den Themen Gesundheit und Wellness unterrichtet und dabei viele der in dieser Arbeit gesammelten Erkenntnisse geliefert.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie dazu inspiriert, Gottes Wort einzubeziehen, wenn Sie Ihre eigenen Entscheidungen über Gesundheit, Ernährung und Lebensstil treffen.

BPH-G 1.0, Juli 2020
© 2020 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englische Originalausgabe: *Biblical Principles of Health*

Diese Broschüre darf nicht verkauft werden!

Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, sofern nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

INHALT

	Seite
Vorwort: Entscheidungen mit Konsequenzen: Wie gehen wir mit unserer Gesundheit um?	4
Kapitel 1: Krankheiten: Ein uralter Fluch	6
Kapitel 2: Speisegesetze: Wollen Sie das wirklich essen?	13
Kapitel 3: Sportliche Betätigung: Ein Körper, der dazu gemacht ist, sich zu bewegen	28
Kapitel 4: Ansteckung: Kampf gegen Infektionskrankheiten	35
Kapitel 5: Der Geist: Geistliche Dimensionen psychischer Gesundheit	45
Kapitel 6: Heilungen: Ein Gott, der Wunder bewirkt	53
Schlussfolgerung: Eine Lebensweise, die funktioniert!	59

Vorwort

Entscheidungen mit Konsequenzen:
Wie gehen wir mit unserer Gesundheit um?

*Ist eine gute Gesundheit eine Frage von „Glück“?
Oder können Menschen Entscheidungen treffen, die ihre Lebensqualität
verbessern – und sogar das Leben verlängern?*

In den ersten Kapiteln des 1. Buchs Mose lesen wir, dass Gott für Adam und Eva viele Bäume im Garten Eden gepflanzt hatte. Er machte sie jedoch insbesondere auf *zwei Bäume* aufmerksam. Sie symbolisierten zwei sehr unterschiedliche Lebensweisen (1. Mose 2, 9), von denen jede die Fähigkeit besaß, die gesamte menschliche Geschichte tiefgreifend zu beeinflussen. Wir lesen, dass Gott Adam und Eva zwischen diesen beiden verschiedenen Lebensweisen *wählen* ließ (1. Mose 2, 16-17). Leider trafen sie, beeinflusst von Satan, eine schicksalhafte Entscheidung, die *weitreichende* und *dauerhafte Konsequenzen* hatte. Der Baum des Lebens stellte den Gehorsam gegenüber Gott dar und umfasste seine Lebensweise, wie sie in den Geboten und Anweisungen der Bibel dargelegt ist. Die Konsequenz dieser Wahl sind Segnungen jeglicher Art. Der Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zeigt die Entscheidung der Menschheit, neben Gottes Führung auch menschlichen Überlegungen zu folgen. Adam und Eva wählten diesen zweiten Baum und lehnten Gottes Lebensweise zugunsten eines Weges ab, der zu Schmerz, Leiden und Krankheit führt – Konsequenzen, die unvermeidlich entstehen, wenn Menschen den tödlichen Einfluss des Satans akzeptieren.

Mose betonte gegenüber den Israeliten dieselben Wahlmöglichkeiten, bevor sie das Gelobte Land betraten. Er sagte: „Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt, dass du das Leben erwählst und am Leben bleibst, du und deine Nachkommen, dass du den HERRN, deinen Gott, liebst und seiner Stimme gehorchst und ihm anhangest. Denn das bedeutet für dich, dass du lebst und alt wirst“ (5. Mose 30, 19-20). Gottes Lebensweise beinhaltet den Gehorsam gegenüber seinen Gesetzen und Anweisungen, aber Mose warnte auch davor, dass das Ignorieren oder Nichtbefolgen von Gottes Anweisungen zu Leiden und Tod führen würde. Leider haben die Israeliten den Weg gewählt, der negative Folgen hatte – einschließlich Krankheiten und Seuchen!

In der gesamten Bibel finden wir immer wieder das gleiche Thema zweier gegensätzlicher Lebensweisen. König David schrieb im Altertum: „Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen..., sondern hat Lust am Gesetz des HERRN“ (Psalm 1, 1-2). König Salomo sagte in ähnlicher Weise: „Die Furcht des HERRN ist der Anfang der Erkenntnis. Die Toren verachten Weisheit und Zucht“ (Sprüche 1, 7). Salomo warnte auch: „Manchem scheint ein Weg recht; aber zuletzt bringt er ihn zum Tode“ (Sprüche 14, 12). Jesus Christus lehrte seine Nachfolger, dass die meisten Menschen den breiten Weg wählen, der zum Leiden führt, während nur wenige den schmalen Weg finden, der zum Leben führt (Matthäus 7, 13-14). Wie Sie in dieser Broschüre feststellen werden, bezeugen die Bibel und die Geschichte der Menschheit eine grundlegende Wahrheit in Bezug auf die körperliche Gesundheit: **Die Menschen haben einen unangemessenen Ansatz für Gesundheit und Krankheit gewählt, der sich stark von dem unterscheidet, was Gott ursprünglich für uns vorgesehen hatte!**

Was Sie hier lesen werden, könnte Sie überraschen! Wenn Sie jedoch beginnen, die einfachen, aber kraftvollen biblischen Prinzipien, die wir besprechen werden, zu verstehen und anzuwenden, werden Sie einen bemerkenswert praktischen Weg beschreiten, der Ihrem Leben mehr Jahre, und sogar Ihren Jahren mehr Leben hinzufügen kann!

Natürlich verspricht Gott niemandem, dass wir in diesem Leben (welches nur vorübergehend ist – Hebräer 9, 27; vgl. Prediger 9, 11) dauerhaft vollkommen gesund sein werden. Tatsächlich sind viele Ursachen für Krankheiten und Verletzungen in dieser Welt auf den Ungehorsam anderer zurückzuführen und liegen außerhalb unserer Kontrolle. Da die ganze Welt Gottes Lebensweise immer mehr ablehnt, scheint es, als würde sich sogar die Umwelt selbst gegen uns wenden!

In der Bibel bietet Gott uns jedoch kraftvolle Prinzipien mit dem Potenzial, einen echten Einfluss auf die Qualität unserer Gesundheit zu haben – und auf jeden Aspekt unseres Lebens! Während Sie mehr über den biblischen Ansatz zu einer besseren Gesundheit erfahren und ihn selbst in die Praxis umsetzen, bereiten Sie sich auf eine aufregende und herausfordernde Zukunft vor, die bald die ganze Welt verändern wird!

Kapitel 1

Krankheiten: Ein uralter Fluch

Warum waren Krankheit und Seuchen in der gesamten Menschheitsgeschichte so hartnäckig und allgegenwärtig?

Wenn wir untersuchen, wie verschiedene Zivilisationen mit Gesundheit und Krankheit umgegangen sind, kommen einige sehr wichtige Lehren ans Licht. Aus Sicht der öffentlichen Gesundheitsfürsorge ist die Geschichte der Menschheit die Geschichte **eines anhaltenden Kampfes gegen Krankheiten**. Mumien aus dem alten Ägypten und medizinische Texte aus der Zeit der Pharaonen zeigen, dass die alten Ägypter an vielen der **gleichen** Krankheiten litten, von denen derzeit die modernen Ägypter betroffen sind: Asthma, Krebs, Herzkrankheiten, Krampfadern, Epilepsie, Blindheit, Skorbut, Hepatitis, Beulenpest und eine Vielzahl von parasitären Krankheiten.

Obwohl viele alte Zivilisationen ganze Armeen von Priester-Ärzten hatten, *gelang es ihnen nie*, die allgegenwärtige Bedrohung durch Krankheiten zu beseitigen. Aber warum haben sie versagt? War es, weil ihnen moderne wissenschaftliche Informationen und Technologien fehlten, oder war es wegen ihrer grundlegenden Herangehensweise an das Thema Gesundheit und Krankheit?

Leider hat sich das Bild heute kaum verändert. Obwohl die Nationen *Milliarden* von Dollar ausgegeben haben und die Medizin enorme Fortschritte bei der Ermittlung der Ursachen vieler Krankheiten gemacht hat – sogar „Allheilmittel“ und „Wunderwaffen“ zur Behandlung früher tödlicher Krankheiten entwickelt hat –, bleiben die tragischen Auswirkungen von Krankheit und Leiden immer noch wie eine dunkler Schatten über unserer modernen Welt. Wir haben Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten „den Krieg erklärt“, aber sie bleiben die Haupttodesursachen. Die moderne Medizin hat immense Anstrengungen unternommen, um Malaria auszurotten – eine Krankheit, die zum Sturz des Römischen Reiches beigetragen hat –, doch die Malaria *kehrt* heute mit aller Macht *zurück*. Mit den Migrationen von Menschen aus weniger entwickelten Teilen des Planeten breitet sich die Tuberkulose, die einst in den Industrieländern als nahezu beseitigt galt, erneut aus. Trotz massiver Bemühungen gegen die Geißel AIDS (*Erworbenes Immunschwäche-Syndrom*) verwüstet die Krankheit weiterhin

Nationen und zerstört Leben auf der ganzen Welt. Parasitäre Krankheiten betreffen weitere Millionen von Menschen.

Gibt es etwas, das wir übersehen haben? Gibt es einen *anderen* Weg, den wir nicht eingeschlagen haben – einen, der zu einer besseren und gesünderen Zukunft in unserem Kampf um die Überwindung der Geißel der Krankheiten führen könnte?

Substanzen und Aberglaube

Während wir Tausende von Jahren aufgezeichneter Medizingeschichte studieren, taucht ein sehr auffälliges Thema auf – und ein scharfer Kontrast. Die meisten menschlichen Gesellschaften haben einen ähnlichen Ansatz bei der Behandlung des Krankheitsproblems verfolgt. Anstatt das Verhalten zu ändern, das zur Krankheit führte, versuchten die Menschen, ihre Götter anzurufen oder sie mit abergläubischen Zeremonien und Opfergaben zu besänftigen.

Die meisten alten Zivilisationen haben auch umfangreiche Listen von Substanzen aufgezeichnet, die zur Behandlung von Krankheiten verwendet wurden. Alte Schriften enthalten Einzelheiten zu chirurgischen Eingriffen bei verschiedenen pathologischen Zuständen, sowie *Zaubersprüche*, die Magier anwandten, um Krankheiten auszutreiben. Das Wissen über ihre medizinischen Behandlungen wurde normalerweise als *exklusive Domäne* der Priester-Ärzte angesehen – was die durchschnittliche Person bei der Behandlung von Krankheiten vom Priestertum abhängig machte. Bei den Ureinwohnern Amerikas wurde dieses private Wissen oft innerhalb des Priestertums vom Vater an den Sohn weitergegeben. In Ägypten wurde medizinisches Wissen in den mit den Tempeln verbundenen Schulen bewacht und weitergegeben. Die ägyptische Praxis, die Toten vor der Beerdigung einzubalsamieren, gab den ägyptischen Ärzten auch ein beträchtliches Wissen über die menschliche Anatomie. Der griechische Dichter Homer (ca. 850 v. Chr.) schrieb: „In Ägypten ist jeder ein Arzt und übertrifft an Erfahrungen alle Menschen“, und der griechische Historiker Herodot (ca. 450 v. Chr.) stellte fest, dass Ägypten voller Ärzte war und dass jeder von diesen Ärzten auf die Behandlung bestimmter Krankheiten spezialisiert war – auf Krankheiten des Auges, der Zähne, des Magens und anderer Körperteile.¹

Eine vergleichende Untersuchung antiker Zivilisationen auf der ganzen Welt zeigt, dass neben abergläubischen Praktiken, wo Heilung bei den Göttern gesucht wurde, wie zum Beispiel beim Tempelschlaf und dem Tragen von Amuletten, fast alle Gesellschaften im Umgang mit Krankheiten strikt einen *behandlungsorientierten* Ansatz mit Medikamenten und Operationen verfolgten.

Keine dieser vergangenen Zivilisationen hat es geschafft, den Fluch von Krankheiten und Seuchen mit einem solchen Fokus zu beseitigen, doch dieser Ansatz dominiert auch heute noch unsere Gesundheitssysteme – Systeme, die unerschwinglich teuer und zunehmend überfordert werden, während sich der Fluch von Krankheiten auf der Welt weiter ausbreitet! Wenn wir auch für die Fähigkeiten der modernen Medizin in der Behandlung von Krankheiten dankbar sein sollten, ist es möglich, dass wir eine andere wichtige Dimension *übersehen*?

Israel im Altertum: Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen!

Die Geschichte bietet einen *bemerkenswerten Kontrast* am Beispiel einer Nation, die einen ganz anderen Ansatz für den Umgang mit Gesundheit und Krankheit erhalten hat. Das Beispiel ist das der Hebräer und der Nation Israel im Altertum – beschrieben hauptsächlich in den Schriften von Mose, und damit zusammenhängend finden sich zusätzliche Prinzipien in der gesamten Bibel. Im Gegensatz zu ihren Nachbarn und anderen Zivilisationen in der Antike enthalten die inspirierten biblischen Schriften der Hebräer weder umfangreiche Listen von Medikamenten und Substanzen, noch Einzelheiten zu chirurgischen Eingriffen zur Behandlung von Krankheiten. Stattdessen liefert uns die Bibel *grundlegende Prinzipien*, die moderne Mediziner inzwischen ebenfalls erkannt haben und die eine wichtige Rolle bei der *Förderung der Gesundheit* und der *Vorbeugung von Krankheiten* spielen können.

Verschiedene Kommentatoren im Laufe der Geschichte haben die Absicht und den Nutzen dieser biblischen Richtlinien anerkannt. Ein Gelehrter bemerkte, dass „die meisten [biblischen] Gesetze eindeutig der öffentlichen Gesundheit dienen... die Gesetze wurden von Gott wunderbar für die allgemeine Gesundheit der Nation entworfen“.²

Und im Gegensatz zu den umliegenden Kulturen bewahrten hebräische Priester diese Grundprinzipien nicht als ihr privates Wissen. Stattdessen forderte Gott sie auf, diese wichtigen Informationen zu verbreiten und diese Grundprinzipien öffentlich bekannt zu machen, indem er den Menschen *beibrachte*, wie sie den Fluch von Krankheit *vermeiden* und ein gesundes Leben führen können! Israelitische Priester sollten sich auf *Aufklärung und Prävention* konzentrieren, nicht nur auf nachträgliche medizinische Behandlungen! „Im Gegensatz zu ihren ägyptischen Vorgängern haben sie die tatsächliche medizinische Praxis vermieden und sich auf die Einhaltung der Gesundheitsvorschriften in Bezug auf Lebensmittel, Sauberkeit und Quarantäne konzentriert“.³ Wie Medizinhistoriker einhellig anerkennen, „erkannte Mose das große Prinzip, dass die Vorbeugung von Krankheiten normalerweise einfacher und ausnahmslos weitreichender ist, als die Heilung von Krankheiten“.⁴ Mose wurde auch als „der größte Sanitärtechniker, den

die Welt je gesehen hat“ bezeichnet, und die Richtlinien für die öffentliche Gesundheit, die er in 3. Mose überliefert hat, könnten durch die heutigen sanitären Einrichtungen zusammengefasst werden – reine Nahrung, reines Wasser, reine Luft, reine Körper und reine Wohnungen.⁵

Die Bibel berichtet auch, dass Gott dem alten Israel seine Lebensweise offenbart hat, damit die Hebräer der Welt ein Licht und Vorbild sind (siehe 5. Mose 4, 1-10). Gott wünschte, dass andere Nationen den Erfolg der Israeliten sehen und ihrem Beispiel folgen wollen. Er wollte nicht, dass seine Gesetze das ausschließliche Eigentum Israels sind – sie sollten mit der Welt geteilt werden, damit andere Nationen und Völker die Vorteile dieser von Gott gegebenen Lebensweise genießen können!

Die Schriften von Mose – zusammen mit anderen biblischen Prinzipien, die wir diskutieren werden – skizzieren einen ganz besonderen, praktischen Ansatz zum Thema Gesundheit und Krankheit. Der biblische Ansatz konzentriert sich auf *Bildung* – die *Prävention* von Krankheiten und die *aktive Förderung* der Gesundheit – anstatt nur Heilmittel und Behandlungen zu katalogisieren.

Antike Gesundheitsgesetze und ein modernes Dilemma

Die Gesetze und Anweisungen der Bibel zur Gesundheit stellen ein interessantes Dilemma für jeden dar, der daran glaubt, biblischen Lehren zu folgen. In der Bibel heißt es eindeutig, dass bestimmte Lebensmittel nicht gegessen werden dürfen, und dass bestimmte Verhaltensweisen sündig und in Gottes Augen ein Gräuel sind. Doch bekennende christliche Theologen behaupten seit Jahrhunderten, dass diese Gesetze belastende Beschränkungen seien, die nur für die Juden gelten, und dass Jesus gekommen sei, um sie ein für alle Mal abzuschaffen. Kritiker lehnen diese Gesetze als veraltet, bizarr, und manchmal barbarisch ab und erklären, sie seien für Christen sicherlich nicht mehr bindend. Andere, die die Bibel sorgfältig lesen, finden es jedoch seltsam, dass Gott seinem auserwählten Volk gebietet, diese Gesetze und Anweisungen *zu ihrem eigenen Wohl* zu befolgen (5. Mose 10, 13), und dann Jesus Christus sendet, um dieselben Gesetze und Anweisungen irgendwie als nicht hilfreich und nicht mehr erforderlich abzutun. Jeder mit gesundem Menschenverstand kann sehen, dass dies einfach nicht zusammenpasst.

Viele der biblischen Gesundheitsprinzipien finden sich in der Sammlung göttlich inspirierter Gesetze und Statuten, die oft als „Mosaische Gesetze“ bezeichnet werden – Prinzipien, die in theologischen Kreisen hinsichtlich ihrer Herkunft und ihres Zwecks Gegenstand erheblicher Debatten und Spekulationen sind. Einige Gelehrte glauben, dass Mose lediglich primitive Tabus von Nachbarvölkern gesammelt hat, um einen Gesetzeskodex festzulegen. Andere behaupten, dass die Bezeichnungen „rein“ (für den

menschlichen Verzehr geeignet) und „unrein“ (nicht für den menschlichen Verzehr geeignet) rein willkürlich, irrational und unerklärlich waren. Einige spekulieren, dass unreine Tiere unvollkommene Vertreter ihrer Spezies waren – aber wenn Sie das einem Schwein sagen würden, würden Sie wahrscheinlich ein wohlverdientes, ablehnendes Schnauben bekommen! Einige fehlgeleitete Theologen behaupten auch, dass die biblischen Gesundheitsgesetze nichts mit Gesundheit zu tun haben, sondern lediglich Rituale waren, um die Israeliten von ihren heidnischen Nachbarn abzusondern, und dass (wenn überhaupt) nur Juden diese Gesetze heute einhalten müssen. Oder sie nehmen einfach an, dass diese Gesetze Relikte des Tempeldienstes sind, die in unserer Zeit veraltet sind. Alle diese Versuche, die biblischen Gesundheitsgesetze zu erklären – oder besser: für abgeschafft zu erklären –, sind jedoch völlig unzulänglich und übersehen völlig historische, wissenschaftliche und biblische Fakten und Beobachtungen, die ganz andere Schlussfolgerungen unterstützen.

Es ist recht informativ und lehrreich, zu lesen, was objektivere Nachschlagewerke über die biblischen Gesundheitsgesetze sagen. In *Halley's Handbuch zur Bibel* heißt es: „Moses' Gesetz... [einschließlich] seiner Gesundheits- und Lebensmittelvorschriften war weitaus reiner, rationaler, menschlicher und demokratischer, und zeigte eine viel fortschrittlichere Weisheit als alles, was in der antiken Gesetzgebung babylonischen, ägyptischen oder eines anderen Ursprungs sonst zu finden war“.⁶

In *Eerdmans Handbuch zur Bibel* heißt es: „Heute können wir die vernünftigen Prinzipien zur Ernährung, Hygiene und Medizin, die diese Gesetze ausdrücken, besser verstehen und schätzen“.⁷

In einem Kommentar zu 3. Mose 11 heißt es im *Expositor's Bible Commentary*: „Die levitischen Gesetze der Reinheit haben in den umgebenden Kulturen keine bekannte, so weitreichende Parallele“. Somit hält die Idee, dass Mose primitive Tabus entlehnt hat, also nicht stand, denn „die umgebenden Kulturen weisen wenig von dieser Art von Gesetzen auf“.⁸ Dies sind recht erstaunliche Feststellungen!

Obwohl einige Gelehrte fälschlicherweise behaupten, dass Gott die biblischen Gesundheitsgesetze eher aus rituellen und zeremoniellen Gründen, als aus gesundheitlichen Gründen gegeben hat, heißt es im *Expositor's Bible Commentary* zu Recht, dass die „geistlichen und hygienischen Gründe für die Gesetze dennoch bestätigt werden können. Sie sind im Bereich der öffentlichen Gesundheitsfürsorge bemerkenswert wertvoll... [und] schützten Israel vor schlechter Ernährung, gefährlichem Ungeziefer und übertragbaren Krankheiten.... Dies waren Faustregelgesetze, die Gott in seiner Weisheit einem Volk gab, das den Grund für die Bestimmung nicht kennen konnte“.⁹ Daher sind die Behauptungen, dass diese biblischen Gesundheitsgesetze veraltet, altmodisch und irrational seien

und nichts mit Gesundheit zu tun hätten, einfach Unsinn – biblisch und wissenschaftlich unbegründet.

Aus Israels Potenzial und Versagen lernen

Doch warum hat Gott Gesetze zur physischen Gesundheit in die Bibel aufgenommen, die ein Buch der Religion und kein Buch der Medizin ist? Als Gott die Israeliten aus der Gefangenschaft in Ägypten herausholte, gab er ihnen Gesetze, Satzungen und Rechtsordnungen, die es ihnen ermöglichen würden, eine Beziehung zu ihm zu haben und mehr als alle Menschen auf Erden gesegnet zu werden (5. Mose 7, 14). Diese Gesetze enthielten grundlegende Gesundheitsvorschriften, die ihnen zugutekommen sollten.

Wie wir sehen werden, zeigt die Schrift deutlich, dass Gesundheit das *Resultat* des Lernens und Befolgens der physischen Gesetze und Prinzipien ist, die Gott vorgesehen hat, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. In der Bibel sind Krankheiten und Seuchen das *Resultat* der Abkehr von Gott und des Ignorierens und Nichtbefolgens dieser grundlegenden Gesetze und Prinzipien. Jede Gesellschaft, die diese Gesetze versteht und befolgt, ist eine gesündere Gesellschaft.

Gott sagte den Israeliten deutlich: „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; denn ich bin der HERR, dein Arzt“ (2. Mose 15, 26). Dieselbe Anweisung wird in 2. Mose 23, 22-25 wiederholt, wo Gott neben anderen Segnungen für den Gehorsam zu Israel sagte: „Ich will alle Krankheit von dir wenden“ (Vers 25). Wiederum sagte er in 5. Mose 7 zu Israel: „Und wenn ihr diese Rechte hört und sie haltet und danach tut... [wird] der HERR von dir nehmen alle Krankheit und wird dir keine von all den bösen Seuchen der Ägypter auflegen, die du kennst, sondern wird sie allen deinen Hassern auflegen“ (5. Mose 7, 12.15). Während diese Passagen sicherlich ein Element des aktiven, göttlichen Segens und Fluchens enthalten, werden wir sehen, dass es ein schwerwiegender Fehler wäre, anzunehmen, dass dies das einzige Element ist.

Die Bibel offenbart deutlich, dass Gott den Israeliten seine Gesetze *zu ihrem Nutzen* gegeben hat (5. Mose 10, 13). Sie waren in keiner Weise als Belastung gedacht (vgl. 1 Johannes 5, 2-3) – obwohl so vielen fälschlicherweise etwas anderes erzählt wurde.

Tatsächlich wollte Gott, dass auch andere Nationen von Israels Lebensweise lernen. Unter seinen anderen Absichten für Israel wollte Gott, dass ihr Beispiel der Welt eine Lebensweise zeigt, die tatsächlich funktioniert und echte, messbare Vorteile bringt. Wie Mose ihnen zu diesen Gesetzen sagte: „So haltet sie nun und tut sie! Denn darin zeigt sich den Völkern eure

Weisheit und euer Verstand. Wenn sie alle diese Gebote hören werden, dann müssen sie sagen: Was für weise und verständige Leute sind das, ein herrliches Volk!" (5. Mose 4, 6).

Auf der anderen Seite warnte Gott Israel, dass sie, wenn sie ihm nicht gehorchen, neben zahlreichen anderen Flüchen auch unter Seuchen, Fieber und zerschlagenden Krankheiten leiden würden (5. Mose 28, 15-28). Und bedauerlicherweise tat Israel tatsächlich genau das: Sie wandten sich von dem Gott ab, der sie liebte, und von der Lebensweise, die er ihnen offenbart hatte!

Und ebenso bedauerlicherweise folgten diese Flüche tatsächlich.

Während viele dieser Flüche das Ergebnis des geistlichen Zustands Israels und der Ablehnung ihres Schöpfers waren, deuten die inspirierten Worte der Schrift darauf hin, dass einige der Flüche, die sie erlebten, einfach die *natürlichen Auswirkungen* ihres Ungehorsams waren – eine Angelegenheit von Ursache und Wirkung. Zum Beispiel informierte Gott Israel durch den Propheten Jeremia: „*Deine Bosheit* ist schuld, dass du so geschlagen wirst, und dein Ungehorsam, dass du so gestraft wirst“ (Jeremia 2, 19). Durch Hosea erklärte der Ewige: „Zugrunde geht mein Volk, weil es *ohne Erkenntnis* Gottes ist... Weil du *die Weisung deines Gottes vergessen* hast, will ich auch deine Kinder vergessen“ (Hosea 4, 6). Gott sagte, dass er Israel „so viele meiner Gebote aufschreibe, so werden sie doch geachtet wie eine fremde Lehre“ (Hosea 8, 12). Wie bezeichnend das für unsere moderne Welt ist.

Die Folgen eines Verstoßes gegen die Gesundheitsgesetze des Schöpfers gehörten zu den Züchtigungseffekten, die das alte, rebellische Israel erlebte. Dennoch werden die Fehler des alten Israel heute von vielen wiederholt. Leider betrachten viele Menschen aus allen Lebensbereichen – darunter auch viele, die sich als Christen betrachten – die von Gott gegebenen Gesundheitsgesetze der Bibel als seltsame und veraltete Ideen, die in unserer modernen, wissenschaftlichen Zeit nicht mehr relevant sind. Doch nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein, wie wir in den folgenden Kapiteln sehen werden.

Kapitel 2

Speisegesetze: Wollen Sie das wirklich essen?

*Warum hat Gott den Verzehr bestimmter Tiere verboten?
Sollten wir heute dieselben Anweisungen befolgen?*

Für viele Menschen von heute gehören die Ernährungsgesetze in Bezug auf reine und unreine Tiere zu den rätselhaftesten Anweisungen in der Bibel. Seit Tausenden von Jahren sind diese Gesetze ein markantes Zeichen der Identität, das diejenigen, die biblischen Richtlinien folgen, vom Rest der Welt trennt (3. Mose 20, 25-26). Seit Jahrhunderten sind diese Anweisungen jedoch auch eine Quelle von Kontroversen und Verwirrung unter verschiedenen religiösen Gruppen, selbst unter denen, die behaupten, ihren Glauben aus demselben Buch – der Bibel – zu beziehen.

Aufmerksame Gelehrte haben erkannt, dass diese Gesetze Gottes Willen ausdrücken und weise, vernünftige und nützliche Maßnahmen darstellen, die „Gottes Fürsorge für die Gesundheit seines Volkes“ offenbaren.¹ Leider haben die meisten Menschen von heute – einschließlich Theologen – wenig oder gar kein Verständnis für die fundierten medizinischen Gründe hinter Gottes Anweisungen, da die wissenschaftliche Weisheit hinter den biblischen Ernährungsgesetzen selten gelehrt oder erklärt wird. Stattdessen werden diese Gesetze allgemein als antiquierte, alttestamentliche Vorschriften für Juden angesehen, die für Christen oder die breite Öffentlichkeit nicht mehr gelten. Im *Eerdmans Handbuch zur Bibel* heißt es jedoch: „Die Listen reiner und unreiner Tiere in 3. Mose 11 und 5. Mose 14... haben eine Bedeutung, die oft ignoriert wird. Weit davon entfernt, ein Katalog von Lebensmittel-Tabus zu sein, die auf Modeerscheinungen oder Phantasien beruhen, betonen diese Listen eine Tatsache, die erst Ende des letzten Jahrhunderts entdeckt wurde, ... dass Tiere Krankheiten übertragen, die für den Menschen gefährlich sind“.² Tatsächlich *übertragen* dieselben Tiere, die in der Schrift als unrein bezeichnet werden, *immer noch* parasitäre Krankheiten, die für den Menschen von heute gefährlich sind.

Trotz dieser wichtigen wissenschaftlichen Tatsachen haben viele Theologen und weltliche Gelehrte die Ernährungsrichtlinien in 3. Mose und 5. Mose abweisend als bedeutungslose, abstoßende, willkürliche, irrationale Ideen bezeichnet, die ihren Ursprung in primitivem Aberglauben

hätten – nicht im Geist Gottes. Sie haben sogar die Frage gestellt: „Was hat das alles mit Religion zu tun?“³

Die Bibel enthüllt mehrere wichtige Gründe für die Ernährungsgesetze. In 2. Mose erfahren wir, dass Gott die Nation Israel erwählt und sie für einen besonderen Zweck abgesondert hat (2. Mose 19, 5-6), und die Ernährungsgesetze haben zu diesem göttlichen Zweck beigetragen: „Ich bin der HERR, euer Gott, der euch von den Völkern abgesondert hat, dass ihr auch absondern sollt das reine Vieh vom unreinen... Darum sollt ihr mir heilig sein; denn ich, der HERR, bin heilig, ich habe euch abgesondert von den Völkern, dass ihr mein wäret“ (3. Mose 20, 24-26). Das Leben nach Gottes Gesetzen hätte Israel zu einer vorbildlichen Nation machen sollen – einem Licht und Vorbild für die Welt – während die Nationen die Segnungen gesehen hätten, die sie genießen, einschließlich der Segnungen guter Gesundheit (5. Mose 7, 15).

Wie wir sehen werden, sollten die Ernährungsgesetze nicht nur zur Gesundheit der Israeliten beitragen, sondern auch ein kluges und effizientes Management der Umweltressourcen fördern. Wenn man es auf diese Weise sieht, spielt die Unterscheidung zwischen reinen und unreinen Tieren eine Rolle dabei, das Land als gute Verwalter der Schöpfung Gottes zu „bebauen und zu bewahren“ (vgl. 1. Mose 1, 28; 2, 15). Um die Bedeutung der biblischen Ernährungsgesetze vollständig zu erfassen, müssen wir sie im Kontext des allgemeinen Zwecks Gottes für die Menschheit sehen.

Auf dem Gras bleiben!

3. Mose 11 und 5. Mose 14 sind die Hauptpassagen in der Bibel, die sich mit diesem Thema befassen. Diese Kapitel liefern sehr genaue Informationen, die in einfach verständlichen Prinzipien zusammengefasst sind. Man konnte diese bereits lange vor der Erfindung des Mikroskops anwenden. Heute zeigen die Entdeckungen der modernen Wissenschaft jedoch, wie praktisch und wichtig diese Gesetze wirklich sind.

Beginnend in 3. Mose 11 lesen wir, dass Gott Mose und Aaron anwies, die Israeliten zu informieren: „Dies sind die Tiere, die ihr essen dürft unter allen Tieren auf dem Lande. Alles, was gespaltene Klauen hat, ganz durchgespalten, *und* wiederkäut unter den Tieren, das dürft ihr essen“ (Verse 1-3). Dies beschreibt Pflanzen fressende Säugetiere (Herbivoren), die als *Ruminanten* klassifiziert sind. Der Magen solcher Tiere besteht aus vier Kammern, die Gräser, welche für Menschen oder andere Säugetiere nicht verwertbar sind, in nährstoffreiche, hochwertige Proteinprodukte (Fleisch und Milch) umwandeln, welche die Menschen dann als Nahrungsquelle nutzen können. Beispiele solcher reinen Tiere wären alle Rinder, Schafe, Ziegen, Hirsche, Bisons, Elche, Antilopen, Gazellen,

Rentiere und Giraffen. Diese alle sind alle Pflanzenfresser mit gespaltenen Hufen, die ihre Nahrung durch Grasens oder über das Fressen von Pflanzen auf Grasland beziehen.

Vom Standpunkt eines weisen Umweltmanagements machen diese Richtlinien sehr viel Sinn. Weite Gebiete der Erde enthalten Buschvegetation (Savanne, Prärie, Pampa, usw.), und werden oft als Grenzregionen bezeichnet, weil es dort nicht genügend Niederschlag gibt, um Landwirtschaft zur Erzeugung von Getreide wie Mais oder Weizen zu ermöglichen. „Rinder, Schafe und Ziegen haben die Fähigkeit, pflanzliche Kohlehydrate und Proteine in verfügbare Nährstoffe für den menschlichen Verzehr umzuwandeln, wodurch andernfalls nicht nutzbares Land produktiv gemacht wird“.⁴

Die reinen Tiere, die Gott seiner Modellnation zum Essen gegeben hat – die man als Paarhufer und Wiederkäuer leicht erkennen kann – sind dazu geschaffen, auf wirtschaftlich und ökologisch vernünftige Weise nahrhafte Speise zu liefern. Diese Richtlinien waren ein wesentlicher Vorzug, den Gott der Welt durch das Vorbild Israels zeigen wollte.

Keinen Speck bitte!

Die Speisevorschriften über Wiederkäuer verbieten ebenfalls den Verzehr von allen Fleischfressern und Allesfressern unter den Tieren – und das aus erkennbarem Grund. Gott erschuf unreine Tiere, die nicht für den menschlichen Verzehr geeignet sind, zu anderen Zwecken als dem menschlichen Verzehr. Fleischfresser wie Raubtiere spielen eine wichtige Rolle bei der Populationskontrolle anderer Tiere. Zum Beispiel kontrollieren Wölfe und Pumas, die sich von Rentierherden ernähren, nicht nur deren Anzahl, sondern helfen auch, die Herde gesund zu erhalten, indem sie ältere, kranke und schwache Tiere aussortieren. Das ist ein weiterer Grund, warum wir keine Fleischfresser verzehren sollten: Sie könnten kranke Tiere gefressen haben und diese Krankheiten auf den Menschen übertragen.

Das Schwein wird speziell als unreines Tier und als für den menschlichen Verzehr ungeeignet bezeichnet (3. Mose 11, 7-8; 5. Mose 14, 8). Während manche Theologen erklärt haben, „wir wissen nicht, weshalb es verboten wurde, Schwein zu essen“⁵, finden andere Autoren einige logische Gründe im Hinblick auf Ökologie, Ökonomie, Ernährung und Gesundheit.

In der Wildnis sind Schweine oft nachtaktive Tiere die nach Nahrung graben. Ihre nächtlichen Ernährungsgewohnheiten sollten ihren Kontakt zu den Menschen auf ein Minimum beschränken. Hausschweine hingegen wurden über Jahrhunderte hinweg zur *Abfallbeseitigung* in der Nähe von menschlichen Siedlungen benutzt. Einen Allesfresser um sich zu haben,

der schnell an Gewicht zulegen kann, indem er alles frisst von einfachem Getreide über Müll und Aas bis hin zu menschlichen Exkrementen – und der später geschlachtet und zur Ernährung verwendet werden konnte – schien vielen Menschen eine sehr praktische Kombination zu sein.

Aber ist das der Fall? Die Ähnlichkeiten zwischen dem Verdauungstrakt von Mensch und Schwein machen sie zu *ökologischen Rivalen* für viele derselben Nahrungsmittel, was zur Folge hat, dass ein großer Teil der Ernte an Mais und anderen Getreiden zur Fütterung von Schweinen verwendet wird, um das Verlangen der Gesellschaft nach Schweinefleisch zu stillen, anstatt direkt die Menschen damit zu ernähren – was viel effizienter wäre.⁶

Doch Schweine sind nicht die einzigen Tiere, vor deren Verzehr die Bibel ausdrücklich warnt. Hasen und andere Nagetiere können Tularämie (auch Nagerpest, Zeckenfieber und Hirschfliegenfieber genannt) auf den Menschen übertragen, wenn dieser mit dem Fleisch oder mit Körperflüssigkeiten erkrankter Tiere in Kontakt kommt. Diese bakterielle Erkrankung ist endemisch in Nordamerika und Europa, im Nahen Osten und in Asien. Sie kann auch durch Zecken oder Stechmücken übertragen werden, wenn diese zuerst ein infiziertes Tier, und dann einen Menschen beißen.⁷

Biblische Speisevorschriften verbieten auch den Verzehr von Fledermäusen und Affen, die als Quelle des Ebola-Virus gelten, das im äquatorialen Afrika mit verheerenden Folgen aufgetreten ist, wo sowohl Fledermäuse als auch Primaten als „Buschfleisch“ verzehrt werden.⁸ Fledermäuse und Kamele werden auch mit dem *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) in Verbindung gebracht. Tatsächlich ist der Verzehr unreiner Tiere wie Fledermäuse, Schweine, Schleichkatzen und verschiedener anderer „exotischer“, aber unreiner Tiere mit dem möglichen Ursprung vieler moderner Grippeepidemien und Pandemien unserer Zeit wie dem *Schweren Akuten Respiratorischen Syndrom* (SARS), der Schweinegrippe und dem neuartigen Coronavirus, das der Welt COVID-19 eingebracht hat, in Verbindung gebracht worden. Der Virologe Michael Lai kommentierte: „Die Tatsache, dass sowohl SARS als auch die meisten Grippeviren aus Südchina stammen, ist keine Überraschung“. Er erwähnte den Brauch der Menschen in der Region, solche Wildtiere zu essen. Lai hob hervor, dass manche vermuten, dass SARS von Tieren auf Menschen übergegangen sei, nachdem es sich zuerst mit einem menschlichen Virus vermischt hat, und sich möglicherweise zuvor in einem anderen Tier wie einem Schwein „zusammengebraut“ hat.⁹

Essen wir *keine* Würmer!

Eine der schlimmsten Krankheiten, die durch Schweine und andere unreine Tiere übertragen wird, ist die *Trichinose*. Sie wird durch kleine, parasitäre Fadenwürmer, genannt *Trichinen*, verursacht, die in das Muskelgewebe von Menschen und Tieren eindringen. Die Krankheit ist eine globale Seuche, die bereits 11 Millionen Menschen infiziert hat,¹⁰ wobei jedes Jahr etwa 10.000 neue Fälle hinzukommen. Dies überrascht nicht, wenn man bedenkt, dass Schweinefleisch etwa 35-40 Prozent des weltweiten Fleischkonsums ausmacht. – Es war lange Zeit das beliebteste Fleisch, bis es schließlich 2016 von Geflügel übertroffen wurde.¹¹ Amerikaner konsumieren etwa 23,5 Kilogramm Schweinefleisch pro Kopf und Jahr.¹²

Schweine sind jedoch nicht die einzigen Tiere, denn viele Fleischfresser und Allesfresser sind mit dem Parasiten *Trichinella spiralis* infiziert. Neben Schweinefleisch führen inzwischen auch Bärenfleisch und Walross zu signifikanten Infektionsraten bei Menschen. Die Liste unreiner Tiere, die diesen Parasiten auf den Menschen übertragen, enthält des Weiteren auch Eichhörnchen, Ratten, Katzen, Hunde, Hasen, Füchse, Panther, Löwen und Pferde.¹³ Es ist wohl kaum als Unfall oder Zufall zu bezeichnen, dass Gott den Verzehr dieser Tiere verboten hat. Die von Gott gegebenen Speisevorschriften waren dafür vorgesehen, Krankheiten zu verhindern und Gesundheit zu fördern.

Bandwürmer (*taenia*), unter denen etwa 100 Millionen Menschen weltweit leiden, stellen ein weiteres ernsthaftes Gesundheitsproblem dar. Obwohl auch Rindfleisch und Fisch Bandwürmer enthalten kann, die sich im menschlichen Verdauungstrakt festsetzen und Unwohlsein verursachen können, ist der Schweinebandwurm wesentlich gefährlicher. Die Larven des Schweineparasiten können, wenn sie erst einmal im menschlichen Darm sind, durch das Gewebe hindurch bis in Herz, Augen und Gehirn gelangen – und letztlich zum Tode führen.¹⁴ In Bezug auf Infektionen mit dem Schweinebandwurm heißt es: „Die höchsten Infektionsraten finden sich in Ländern mit niedrigerem Hygieneniveau und dort, wo die Menschen rohes oder nicht durchgebratenes Schweinefleisch verzehren... wie in Lateinamerika, in Osteuropa, in der Subsahara Afrikas und in Asien.“¹⁵

Obwohl die allgemeine medizinische Empfehlung zum Vermeiden von Parasiteninfektion ist, das Fleisch gut durchzubraten, ist der effektivste Weg, um diese Erkrankungen zu vermeiden, dass man unreine Tiere, die keine durchgespaltenen Hufe haben und keine Wiederkäuer sind, gar nicht erst isst – wie Gott Mose und die Israeliten vor 3500 Jahren angewiesen hat. *Wenn nur dieser Aspekt* der biblischen Speisevorschriften heute *eingehalten werden würde*, ließen sich die parasitären Erkrankungen innerhalb einer Generation drastisch reduzieren!

Essen Sie nicht die Putzkolonie

Nach den Anweisungen über essbare Landtiere befasst sich der zweite große Abschnitt der göttlichen Speisegebote mit Wassertieren. Die Schrift gibt uns folgende Anweisung: „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... Denn alles, was nicht Flossen und Schuppen hat im Wasser, sollt ihr verabscheuen“ (3. Mose 11, 9.12).

Diese von Gott erlassenen, biblischen Richtlinien sollten dazu dienen, die Menschen auf die sichersten Arten von essbarem Fisch hinzuweisen.

Aus biblischer Sicht reine Fische schwimmen im Allgemeinen frei in Gewässern. Die meisten unreinen Fische sind entweder Bodenbewohner oder Raubfische. Das Verbot, Fische zu essen, die keine Schuppen haben, schützt vor dem Verzehr von Fischen, die in ihrem Körper häufig giftige Substanzen produzieren. In einem Überlebenshandbuch der US-Armee heißt es: „Die meisten giftigen Fische haben viele ähnliche physikalische Eigenschaften. Im Allgemeinen sind sie seltsam geformt – kastenartig oder fast rund – und haben eine harte Haut (oft mit knöchernen Platten oder Stacheln bedeckt), winzige Münder, kleine Kiemen und kleine oder fehlende Bauchflossen“.¹⁶ Viele als giftig bekannte Meerestiere (z. B. vier Haiarten, 58 Stachelrochen, 47 Welse, 57 Skorpionfische, 15 Weichtiere) haben keine echten Schuppen.¹⁷ Aale – nachtaktive, räuberische Aasfresser, die „beinahe jede tierische Nahrung fressen, tot oder lebendig“ – werden ebenfalls als unrein bezeichnet, da ihnen Schuppen fehlen.¹⁸



Nicht alle Tiere wurden erschaffen, um gegessen zu werden: Bestimmte Tiere wie Schweine, Shrimps und Austern wurden alle zu einem sehr wichtigen, ökologischen Zweck erschaffen. Sie sind im Wesentlichen die "Müllabfuhr" oder "Putzkolonie" für das Land und den Grund von Seen, Flüssen, Stränden, Buchten und Ozeanen. Sie waren nicht dazu gedacht, Nahrung für Menschen zu sein.

Das Blut von Aalen enthält eine giftige Substanz, die „gefährlich sein kann“, wenn sie „mit Augen oder einer anderen Schleimhaut in Kontakt kommt“.¹⁹

Schalentiere, die weder Flossen noch Schuppen besitzen, werden durch die biblischen Speisevorschriften eindeutig als Nahrungsmittel ausgeschlossen. Aber warum sollten Hummer, Krabben, Langusten und Schrimps, die in vielen

Teilen der Welt als Delikatessen angesehen werden, verboten sein? Die Antwort liegt in der Rolle, die diese Tiere in der Natur spielen sollen.

Langusten sind „nachtaktive“ Jäger (*Encyclopedia Americana*, 1993). Sie sind am Boden lebende, „räuberische Aasfresser“, die Tierkadaver, andere am Boden lebende Organismen und Teile von Tieren fressen.²⁰ Sie werden gewöhnlich in Langustenfallen gefangen, geködert mit toten Fischen. Langusten haben lange Fühler und dünne, haarartige Sensoren am ganzen Körper, „mit denen sie spezielle chemische Moleküle in ihrer Umgebung aufspüren (die von verwesenden Körpern ausgesondert werden), wodurch die Langusten ihre Nahrung identifizieren und lokalisieren können“ – sogar im Dunkeln! Langusten wurden sogar beobachtet, wie sie einen toten Fisch vergruben und ihn später in Etappen wieder ausgruben, um etwas mehr von ihm zu fressen.²¹

Krabben werden als „professionelle Müllsammler“ bezeichnet, da sie fast alles fressen. Die Krabbe bevorzugt tote Fische, frisst aber jegliches Aas. Der gemeine Schrimp lebt tagsüber in schlammigen und sandigen Böden von Buchten und Flussmündungen auf der ganzen Welt. Doch bei Nacht wird er als räuberischer Aasfresser aktiv und zu einem „am Boden lebenden Restefresser“.²²

Diese Organismen wurden alle zu einem für das ökologische Gleichgewicht sehr wichtigen Zweck geschaffen. Sie sind so etwas wie die „Müllsammler“ oder die „Putzkolonne“ für den Boden von Seen, Flüssen, Buchten und Ozeanen. Sie sind nicht dafür geschaffen oder vorgesehen, als Nahrung für Menschen zu dienen.

Gefahr aus der Austernschale

Es gibt auch wichtige und logische Gründe, weshalb Gott Muscheln und Austern erschuf und dann als unrein und für die menschliche Ernährung ungeeignet bezeichnete. Diese Geschöpfe befinden sich in Seen, Flüssen und Küstengebieten auf der ganzen Welt, wo sie eine spezielle Aufgabe erfüllen. Als Wasser filternde Weichtiere pumpen sie große Mengen von Wasser durch ihren von Schleimhaut überzogenen Körper und fangen winzige Partikel organischer Substanz (wie Schlick, Pflanzenteilchen, Bakterien und Viren), welche sie dann fressen. Im Endergebnis bezeichnen manche Muscheln und ähnliche Organismen als die wichtigsten Straßenkehrer des Meeres. *Wasser filternde Organismen sind die „Staubsauger“ der Wasserzonen. Ihre Rolle ist es, das Wasser zu reinigen.*

Wenn man einmal den Zweck verstanden hat, für den Gott die Schalentiere erschaffen hat, sollte der Grund, weshalb sie als unrein gelten, offenkundig sein. Den meisten von uns käme es wohl kaum in den Sinn, eine Mahlzeit aus dem Inhalt Ihres Staubsaugerbeutels oder einer

Sickergrube herzustellen. Dies beschreibt sehr gut die Rolle der Schalentiere: „Da [Schalentiere] sich ernähren, indem sie Wasser filtern, welches über sie hinwegfließt, können sie pathogene Bakterien und Viren anhäufen, die für Menschen schädlich sind“. ²³

Wie ernst ist die Bedrohung von Erkrankungen durch Schalentiere? Die amerikanische Gesundheitsbehörde (FDA) erklärte, dass „rohe Austern und Muscheln – die von Gourmets so geschätzt werden – für 85 Prozent aller Erkrankungen verantwortlich sind, die durch das Essen von Meerestieren erfolgen“. ²⁴ Ausbrüche von Erkrankungen mit Cholera, Typhus, Hepatitis A, dem Norwalk-Virus, Salmonellen und Vergiftungen mit lähmendem Nervengift von Schalentieren sind nur einige der Gesundheitsprobleme, die häufig mit dem Verzehr von solchen Weichtieren in Verbindung gebracht werden. Vielleicht ist dies der Grund, warum das Norwalk-Virus immer wieder auf Kreuzfahrtschiffen ausbricht, wo diese Weichtiere üblicherweise serviert werden. Öffentliche Gesundheitsbehörden haben empfohlen, dass Schwangere, ältere Menschen und „Personen mit Immunitätsschwäche aufgrund gewisser Krankheiten (Krebs, Diabetes und AIDS) ... das Essen oder den Umgang mit rohen Schalentieren vermeiden sollten“. ²⁵ Diese gefährlichen und potenziell lebensbedrohlichen Folgen können vermieden werden, wenn man die biblischen Speisegebote versteht und einhält, die das Essen von Meerestieren ohne Schuppen und Flossen verbieten.

Von Vögeln bis hin zu Insekten

Die letzte Gruppe von Tieren, die im Bibeltext erwähnt sind, sind Vögel, Insekten und Reptilien. Im Wesentlichen sind alle ausgeschlossenen Flugtiere entweder Raubtiere oder Aasfresser wie Geier oder Seemöwen (3. Mose 11, 13-19). Fleischfressende Vögel sind wichtig zur Populationskontrolle für andere Tiere. Ihre Gewohnheit, das Fleisch und Blut ihrer Opfer zu fressen, macht diese Vögel zu potenziellen Krankheitsüberträgern. Räuberische, Fisch fressende Vögel (wie beispielsweise Adler) neigen zu einer Anreicherung von einer hohen Dosis toxischer Chemikalien in ihrem Körper. Die meisten dieser Vögel sind keine wichtige „Nahrungsquelle“ für den Menschen.

Reptilien befinden sich auch unter den als unrein aufgelisteten Tieren (3. Mose 11, 29-30.42-43). Bei den Insekten werden nur Mitglieder aus der Familie der Heuschrecken und Grashüpfer als für den Verzehr geeignet aufgelistet (Verse 21-23). Diese Tiere sind durch „starke, für das Springen ausgelegte Hinterbeine“ gekennzeichnet ²⁶ und wurden in früherer Zeit als Nahrungsquelle im Nahen Osten genutzt.

Die Sache mit dem Fett

Die Gesetze über reine und unreine Tiere sind nicht die einzigen biblischen Anweisungen, die die Ernährung betreffen. Die Schrift sagt uns nicht nur, welche Tiere gut zum Essen geeignet sind, sondern welche Teile des Tieres gegessen werden können und welche nicht. In der Bibel heißt es eindeutig, wenn wir Fleisch essen, sollten wir den Verzehr von Fett und Blut vermeiden: „Das sei eine ewige Ordnung..., dass ihr weder Fett noch Blut esst“ (3. Mose 3, 17). Warum sollten diese beiden Punkte herausgegriffen werden? Ein genauerer Blick auf die Bibel und die Forschung beleuchtet diese Aspekte näher.

Das in diesen Versen aus 3. Mose erwähnte „Fett“ ist das viszerale Fett um Leber, Nieren und Darm und dürfte sichtbares Fett einschließen, das vom Fleisch abgeschnitten werden kann (3. Mose 3, 3-16). Diese Fette sollten als Opfer für Gott auf dem Altar verbrannt werden, und sie waren für den menschlichen Verzehr verboten (3. Mose 3, 17; 7, 23.25). Doch warum sollte Gott uns anweisen, diese Fette nicht zu essen? Ist er gegen schmackhaftes Essen? Tatsächlich sind die Fette, die in 3. Mose als verboten namentlich aufgeführt sind, ein Grundnahrungsmittel der britischen Küche – sie werden für herzhaftes und süße Puddings und andere traditionelle Gerichte verwendet.

Es ist sicherlich kein Zufall, dass die meisten modernen medizinischen Studien darauf hinweisen, dass Ernährungsgewohnheiten, die reich an bestimmten Arten von Fett sind – wie manche gesättigten Fette, die mit der Liste in 3. Mose assoziiert ist – auch mit Gewichtszunahme, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, verschiedenen Arten von Krebs und anderen Problemen in Verbindung gebracht werden.²⁷ Und obwohl es einige Streitigkeiten über die komplexen Details darüber gibt, welche Fette gut und welche schlecht sind,²⁸ ist der Rat der Bibel klar, leicht zu befolgen und seit mehr als 3.000 Jahren beständig.

Allerdings ist nicht alles Fett schlecht. Zum Beispiel verbietet die Bibel nicht den Verzehr von marmoriertem Fett *in* Fleisch, das ihm Geschmack verleiht. Dieses „intramuskuläre“ Fett unterscheidet sich chemisch von dem Fett, das Gott verbietet, und Studien legen nahe, dass es mehrere gesunde Fettsäuren enthält, die in den verbotenen Fetten nicht vorhanden sind.²⁹ In Maßen können Milch, Käse, Butter und Joghurt gesunde Nahrungsquellen sein, was im Einklang mit der Mahlzeit steht, die Abraham und Sarah servierten, als sie von ihrem Schöpfer besucht wurden (1. Mose 18, 6-8). Natürlich verbietet die Bibel keine Nüsse, Samen, Obst, Gemüse und (reinen) Fisch, die alle Quellen für gesunde Fette sein können.³⁰ Die beständigen Ratschläge verschiedener Quellen zu gesunder Ernährung hinsichtlich Nahrungsfetten, auch solchen, die untereinander nicht übereinstimmen, beinhalten *Mäßigung*, was auch ein biblisches Prinzip ist (Philipper 4, 5; *engl. KJV*) – ein Prinzip, das westlichen

Nahrungsgewohnheiten widerspricht, mit täglichen Besuchen in Fast-Food-Restaurants und deren Angebot an übergroßen Mengen gezuckerter Limonaden, Pommes-Bergen und fettgetränkten Burgern mit drei Lagen Fleisch. Im Allgemeinen steht biblische Mäßigung nicht auf ihrer Speisekarte.

Sollten wir Blut essen?

Der Verzehr von Blut als Nahrung ist nach den biblischen Ernährungsgesetzen ebenfalls verboten (3. Mose 3, 7; 7, 26-27). Abhängig von Ihrer Kultur kann es jedoch überraschend sein, dass bei der Zubereitung *vieler* traditioneller Lebensmittel Tierblut verwendet wird – von *black pudding* im Vereinigten Königreich über Blutwurst in Deutschland und anderen Teilen Europas bis hin zu *tiê't canh* in Asien, einem Pudding, der aus dem Rohblut von Tieren wie Schweinen oder Enten hergestellt wird.

Einige in der Ernährungsindustrie befürworten sogar die Verwendung von Blut als Lebensmittel und betrachten es als „verschwendetes Produkt“ von Schlachthöfen³¹ – ein potenzielles „Superfood“ und eine andere Möglichkeit, von der Fleischindustrie zu profitieren.³² Die meisten Befürworter erwähnen jedoch kaum die Gesundheitsrisiken, die mit der Herstellung und dem Verzehr dieser Blutprodukte verbunden sind. Dr. Tran Van Ky von der vietnamesischen Gesellschaft für Wissenschaft, Technologie und Lebensmittelsicherheit wies in einem Bericht über den Tod einer Reihe von Menschen, die anlässlich des vietnamesischen Neujahrsfestes *tiê't canh* gegessen hatten, auf die tödliche Natur der Praxis hin: „Das Blut ist der Träger vieler Krankheiten bei Tieren. Menschen, die rohes Blut von kranken Schweinen essen, können Schweinebakterien, Würmer und andere Verdauungskrankheiten bekommen, während Menschen, die Blut von kranken Hühnern verzehren, mit H5N1- oder H1N1-Viren infiziert werden können“.³³

Während viele Theologen glauben, dass die alttestamentlichen Gebote, kein Blut zu essen, nur für die Juden bestimmt waren und von Jesus Christus beseitigt wurden, wiesen die Apostel des ersten Jahrhunderts die neutestamentlichen Christen, einschließlich der Heiden, immer noch an, kein Blut zu essen (Apostelgeschichte 15, 20.28-29). Wie Dr. Ky anmerkte, kann das Befolgen dieses biblischen Gesundheitsprinzips den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Süßigkeiten und Stärke: Mäßigung und Selbstkontrolle anwenden

Wenn es um den Konsum von Zucker und Stärke geht, verhält sich die Sache ähnlich. Unsere moderne westliche Ernährung enthält

beträchtliche Mengen dieser Zutaten in hochraffinierter Form – im Wesentlichen anderer Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe beraubt – daher der Begriff „leere Kalorien“. Zahlreiche Studien belegen, dass der regelmäßige Konsum sehr zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke, „Energy-Drinks“ und zuckerhaltiger Lebensmittel wie Frühstückszerealien, Kekse, Bonbons, Kuchen und ähnliche verarbeitete Lebensmittel zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann. Je leichter diese zugesetzten Zucker in unserer Ernährung verfügbar sind, desto größer ist das Risiko für Gewichtszunahme, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und andere chronische Erkrankungen.³⁴

Viele dieser Krankheiten und chronischen Erkrankungen könnten jedoch vermieden werden, indem einfach die biblischen Richtlinien für den Konsum von Zucker befolgt werden. Im Buch der Sprüche finden wir wiederum das Prinzip der Mäßigung: „Findest du Honig, so iss davon nur, soviel du bedarfst, dass du nicht zu satt wirst und speist ihn aus“ (25, 16), und: „Zu viel Honig essen ist nicht gut“ (Sprüche 25, 27). Lange bevor die Gesellschaft erkannte, dass der übermäßige Konsum von Zucker gesundheitsschädlich ist, riet die Bibel zu *Mäßigung* und *Selbstkontrolle* – zwei wichtige Eigenschaften, die auch in anderen Schriftstellen empfohlen werden (z. B. 1. Korinther 9, 25; Galater 5, 23).

Stärke beeinflusst den Körper auf ähnliche Weise wie Zucker, und viele Studien haben auf die Gefahren einer Ernährung hingewiesen, die mit raffinierten Stärken und einfachen Kohlenhydraten überladen ist, wie sie in vielen Brotsorten in den Regalen von Lebensmittelgeschäften zu finden sind – Gefahren wie Herzerkrankungen, Diabetes und verschiedene Krebsarten. Im Gegensatz dazu wurde gezeigt, dass Lebensmittel und Brote, die *komplexe* Kohlenhydrate enthalten – weniger raffiniert und unter Verwendung des vollen Kornes einschließlich seiner faserigen Bestandteile – das Risiko derselben Krankheiten verringern.³⁵

Ist es nur ein Zufall, dass Gott Hesekeil ein Rezept für ein Mehrkornbrot gab, das aus Weizen, Gerste, Bohnen, Linsen, Hirse und Dinkel hergestellt wurde (Hesekeil 4, 9) und nicht für ein „neues und verbessertes“ Brot aus gebleichtem und raffiniertem Weißmehl?

Diese biblischen Grundsätze über Zucker, Stärke und Süßigkeiten dienen als Richtlinien für alle, die an der Förderung der Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten interessiert sind. Und Studien machen deutlich, dass wir es auf eigene Gefahr tun, wenn wir diesen nicht gehorchen.

Der richtige Gebrauch von Alkohol

Viele aufrichtig religiöse Menschen glauben, es sei falsch und sündhaft, Alkohol zu trinken. Doch Paulus empfahl Timotheus, wegen

seines nervösen Magens etwas Wein zu trinken (1. Timotheus 5, 23), auch wenn wir nicht detailliert alle Umstände kennen, die er dabei ansprach. Und wir sollten auch beachten, dass Jesu erstes Wunder die Umwandlung von Wasser in Wein bei einem Hochzeitsfest war (Johannes 2, 1-11). Er hätte dies nicht getan, wenn es eine Sünde wäre, Alkohol zu trinken.

In den letzten Jahrzehnten haben Mäßigungsbewegungen das Übel des Alkoholkonsums angeprangert, und einige religiöse Gruppen lehren Abstinenz. Dennoch hat die medizinische Forschung bestätigt, dass der Konsum mäßiger Mengen Alkohol für einige Personen positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.³⁶ In einigen Fällen haben Menschen, die Alkohol in gesundem Maß konsumieren, weniger Herzinfarkte als Alkoholabhängige oder Abstinenzler! Mäßige Mengen Alkohol können auch den Gehalt an Lipoproteinen hoher Dichte (HDL) im Blut erhöhen, was für die Gesundheit von Vorteil ist.³⁷

Gleichzeitig hat sich die heutige Einstellung zum Alkohol ins andere Extrem verschoben. Übermäßiges Trinken ist für viele in der westlichen Gesellschaft zur Norm geworden, was zu unvermeidlichen, tragischen Konsequenzen führt. Aber auch hier gibt die Bibel eine Orientierung. Gottes Wort erklärt Trunkenheit zur Sünde und sie wird in der gesamten Schrift verurteilt (Sprüche 20, 1; Epheser 5, 18; 1. Petrus 4, 3). Priestern war es verboten, bei der Ausübung ihres Dienstes zu trinken (3. Mose 10, 9), und auch Könige wurden davor gewarnt (Sprüche 31, 4-5), um sicherzustellen, dass ihr Urteilsvermögen nicht beeinträchtigt wurde – genauso wie alle damit besonders vorsichtig sein sollten, die in sensiblen Bereichen arbeiten. Wie viel Kummer, Verletzungen und sogar Tod könnten vermieden werden, wenn die biblischen Anweisungen zum moderaten Alkoholkonsum befolgt würden?

Auch hier ist es nicht verwunderlich, dass die biblischen Anweisungen zum richtigen Gebrauch von Alkohol im Einklang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen und bis heute anwendbar sind. Die Bibel erklärt, dass wir Alkohol konsumieren *können*, aber wir müssen den Charakter haben, der nötig ist, um ihn *richtig* zu konsumieren – und übermäßiges Trinken ist von Gott verboten.

Hat Jesus die Speisegesetze abgeschafft?

Wie wir gesehen haben, hat Gott tiefgreifende Grundsätze offenbart, die die Umwelt schützen, sichere und gesunde Lebensmittel bereitstellen und das Krankheitsrisiko für Einzelpersonen und Gesellschaften verringern, die diese Anweisungen befolgen. Tatsächlich sehen wir im Fall von Grippeviren und Pandemien wie COVID-19, die ihren Ursprung in unreinen Tieren haben, dass das Befolgen oder Nichtbefolgen von Gottes Gesundheitsgesetzen in einem Teil der Welt die ganze Welt betreffen kann!

Wenn diese Gesetze für uns so logisch und nützlich sind, warum scheinen so genannte „bibelgläubige“ Christen so oft unter denen zu sein, die sie am vehementesten ablehnen?

Abgesehen von umfassenderen theologischen und doktrinären Fehlern haben viele Leute auch einige Bibelstellen zu ihrem eigenen Schaden missverstanden und falsch interpretiert. Ein genauere Blick auf diese Passagen zeigt die Wahrheit hinter einigen dieser falschen Interpretationen.

Zum Beispiel erklärte Jesus in Markus 7 Kritikern, warum seine Jünger aßen, ohne der Tradition der Pharisäer hinsichtlich des zeremoniellen Händewaschens zu folgen. Einige Bibelübersetzungen fügen der Antwort Jesu in Vers 19 Worte hinzu, die darauf hindeuten, dass er die Ernährungsgesetze abgeschafft habe. Beispielsweise übersetzt die *Lutherbibel 2017* diese Worte so: „Damit erklärte er alle Speisen für rein“. Diese Übersetzung ist jedoch irreführend und legt Jesus Worte in den Mund, die er nicht gesagt hat! Jesu Punkt war, dass durch den Mund aufgenommener Schmutz, der schließlich beseitigt wird, einen Menschen nicht geistlich verunreinigt, da er nicht in das „Herz“ eindringt und die Einstellungen beeinflusst (Verse 18-23). Schmutz passiert den Verdauungstrakt und wird entsorgt. Einige Übersetzungen behandeln diesen Satz weitaus genauer, wie beispielsweise die *Schlachterbibel 2000*, in der Vers 19 lautet: „Denn es kommt nicht in sein Herz, sondern in den Bauch und wird auf dem natürlichen Weg, der alle Speisen reinigt, ausgeschieden“.

Die Ernährungsgesetze in Bezug auf reine und unreine Tiere werden in diesem Kapitel von Markus einfach nicht erörtert – und auch nicht in Matthäus 15, 10-20, in dem dasselbe Ereignis beschrieben wird (jedoch ohne die irreführende Übersetzung). Tatsächlich fasst Matthäus 15, 20 die Lehre Jesu klar zusammen: „Das sind die Dinge, die den Menschen unrein machen. Aber mit ungewaschenen Händen essen macht den Menschen nicht unrein“.

Einige werden auch die Vision von Petrus zitieren, die in Apostelgeschichte 10 aufgezeichnet ist. In dieser Vision zeigte Gott Petrus eine Sammlung unreiner Tiere und sagte ihm dreimal, er solle „essen“. Petrus lehnte jedes Mal ab, weil er glaubte, dass es falsch wäre, diese Tiere zu essen (Verse 13-16). Denken Sie daran, dies war derselbe Petrus, der dreieinhalb Jahre lang von Christus ausgebildet wurde und der die Aussagen Jesu über das Essen mit ungewaschenen Händen nach den künstlichen Traditionen der Pharisäer hörte – und er glaubte auch Jahre später noch, dass es falsch ist, Fleisch von unreinen Tieren zu essen. Petrus rätselte über die Bedeutung seiner Vision (Apostelgeschichte 10, 17), bis drei nichtjüdische Männer an seine Tür klopfen und darum baten, dass er mitgehen sollte, um ihnen das Evangelium zu erklären (Verse 21-27). Petrus hätte zuvor nicht mit diesen Männern Gemeinschaft haben

wollen, die nicht Teil der Bundesgemeinschaft waren, denn die Juden betrachteten die Heiden generell als „unrein“.

Als Petrus die Teile dieses Puzzles zusammenfügte, kam er zu der Schlussfolgerung: „Gott hat mir gezeigt, dass ich keinen Menschen gemein oder unrein nennen soll“ (Vers 28). Er erkannte, dass Gott wollte, dass das Evangelium auch zu den Heiden gelangt, und dass diese Heiden in die Kirche Gottes kommen sollten, genauso wie diejenigen, die einen jüdischen Hintergrund hatten. Petrus kam also weder hier noch anderswo im Neuen Testament zu dem Schluss, dass die Speisegesetze abgeschafft worden wären. Eine andere Schlussfolgerung zu ziehen bedeutet, die Vision von Petrus anders zu interpretieren, als Petrus selbst!

Können wir „alles, was Gott geschaffen hat“ essen?

Einige Theologen versuchen, mit 1. Timotheus 4, 1-5 zu begründen, dass die Speisegesetze für Christen nicht mehr gelten. In diesen Versen sprach der Apostel Paulus jedoch über falsche Lehrer, die die Idee förderten, dass Christen „spiritueller“ sein könnten, indem sie Askese und Vegetarismus praktizierten und auf Lebensmittel verzichteten, die Gott als Nahrung für uns geschaffen hatte. Als Paulus sagte: „Alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird; denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet“ (Verse 4-5), müssen wir uns fragen: Wo in der Bibel sind irgendwelche Kreaturen von Gott für den menschlichen Verzehr „geheiligt“ oder „abgesondert“? Die Antwort findet sich in 3. Mose 11 und 5. Mose 14 in den Listen der reinen Tiere. Und wo hätte Paulus im „Wort Gottes“ unreine Tiere gesehen, die von Gott für den menschlichen Verzehr „geheiligt“ oder „abgesondert“ wurden? Die Antwort lautet: *Nirgendwo!*

Paulus legte Gottes Gebote nicht beiseite, um zu erklären, dass unreine Tiere nun essbar seien. Ganz im Gegenteil: Er benutzte das Wort Gottes, um diejenigen zu korrigieren, die Gläubige basierend auf „menschlichen Geboten und Lehren“ – nicht basierend auf Gottes Geboten – dafür verurteilten, wenn diese Fleisch aßen (Kolosser 2, 21-22).

Diese Passagen als Ausrede zu zitieren, um die biblischen Speisegesetze zu umgehen, bedeutet, sowohl Gottes Anweisungen als auch die damit verbundenen Vorteile für die öffentliche Gesundheit zu ignorieren!

Darüber hinaus machen einige alttestamentliche Passagen, die das kommende Reich Gottes behandeln, keinen Sinn, wenn Jesus die Ernährungsgesetze abgeschafft hätte. Zum Beispiel berichtet Jesaja in einer Prophezeiung von der Haltung Christi zu diesem Thema bei seiner Rückkehr: „Denn siehe, der HERR wird kommen mit Feuer und seine Wagen wie ein Wetter, dass er vergelte im Grimm seines Zorns... Denn der HERR

wird durchs Feuer richten und durch sein Schwert alles Fleisch... Die sich heiligen und reinigen bei den Gärten für den einen, der in der Mitte ist, und die Schweinefleisch essen, gräuliches Getier und Mäuse, die sollen miteinander weggerafft werden, spricht der HERR“ (Jesaja 66, 15-17).

Jesaja erklärte eindeutig, dass das Gericht Gottes auf diejenigen kommen wird, die seine göttlich inspirierten Gesetze ignorieren und ablehnen – einschließlich der biblischen Ernährungsgesetze über reine und unreine Tiere.

Von hier aus bis in Ewigkeit

Eine der bedauerlichsten Folgen der Abneigung des bekennenden Christentums gegen die Speisevorschriften, die in den Turbulenzen des zweiten Jahrhunderts n. Chr. aufkam, ist, dass Millionen an Krankheiten gelitten haben und an Krankheiten gestorben sind, die sie sich durch den Verzehr von Nahrungsmitteln zugezogen haben, die Gott nie als Nahrung vorgesehen hatte. Irgendwie wurde die einfache Aussage der Bibel, dass Satan die ganze Welt verführen würde (Offenbarung 12, 9), übersehen oder bequemerweise vergessen. Diese Täuschung beinhaltet die Überzeugung, dass die einfachen, praktischen, rationalen und nützlichen Anweisungen zur Ernährung abgeschafft und nicht mehr gültig seien!

Dies wird sich jedoch bald ändern. Wenn Jesus Christus auf die Erde zurückkehrt, wird „alles“ wiederhergestellt (Apostelgeschichte 3, 20-21) – und „alles“ beinhaltet auch die biblischen Speisegesetze des Schöpfers.



Kapitel 3

Sportliche Betätigung:
Ein Körper, der dazu gemacht ist, sich zu bewegen

*Wir leben in der vielleicht sesshaftesten Ära der Menschheitsgeschichte.
Aber unsere Körper sind darauf ausgelegt, sich zu bewegen!
Es gibt Vorteile, wenn wir dies tun, und wir zahlen einen Preis,
wenn wir dies nicht tun.*

Ein wesentlicher Aspekt der Botschaft Christi war: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge“ (Johannes 10, 10). Dies weist sicherlich auf das Versprechen des ewigen Lebens hin, aber es weist auch auf ein Leben in Fülle hin, das wir heute genießen können. Tausende von Menschen haben festgestellt, dass sie bereits jetzt ein Leben in Fülle erleben, wenn sie die Lebensweise annehmen, die Gott ihnen in seinem Wort und in den Lehren Jesu Christi vorgibt.

Natürlich glauben viele, dass sie dank moderner Erfindungen und des Luxus, den wir im 21. Jahrhundert erhalten haben, jetzt ein „Leben in Hülle und Fülle“ führen. Dies ist sicherlich weitgehend wahr, aber nicht ohne Ironie, denn wir erlauben einigen dieser modernen Erfindungen und Luxusgüter, uns das *wirklich* reichhaltige Leben zu rauben, das wir stattdessen haben könnten.

„Couch Potatoes“ zahlen einen hohen Preis

Aufgrund der Verlagerung der modernen Gesellschaft von der Landwirtschaft zur Produktion und von intensiven Aktivitäten im Freien zu Freizeitaktivitäten in Innenräumen wie Videospiele, Fernsehen, ständiger Nutzung von Smartphones und täglichen Stunden im Internet ist unsere Zivilisation möglicherweise weniger aktiv als zu jeder anderen Zeit in der Geschichte der Menschheit. Diese *Epidemie der Inaktivität* hat zu einem Rückgang der Gesundheit und zu einer Zunahme chronischer Krankheiten geführt.

Viele Studien zeigen, dass Menschen, die mehr sitzen und sich weniger bewegen, einem höheren Risiko ausgesetzt sind, verschiedene negative Gesundheitszustände zu entwickeln, darunter Fettleibigkeit,

Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Darmkrebs, Angstzustände, Depressionen, Skelettdegeneration und Muskelatrophie.¹ Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass 60 bis 85 Prozent der Weltbevölkerung nicht genug körperliche Aktivität haben, und sagt, dass ein sitzender Lebensstil zu 3,2 Millionen vermeidbaren Todesfällen pro Jahr beiträgt.² Aufsehenerregende Schlagzeilen besagen, dass Bewegungsmangel genauso gefährlich ist wie Rauchen, und dass Teenager in den USA jetzt genauso untätig sind wie 60-jährige Erwachsene.³

Ein Ergebnis unserer modernen „Sitzkrankheit“ ist unerwünschte Gewichtszunahme und Fettleibigkeit – was mit der Inaktivität einhergeht. In den USA sind mehr als 30 Prozent der Kinder und fast 70 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder fettleibig.⁴ Weltweit sind fast 2 Milliarden Erwachsene übergewichtig oder fettleibig – und diese Zahl hat sich seit 1980 mehr als verdoppelt.⁵ Dies hat die Gesundheitsbehörden zu dem Schluss gebracht, dass die Welt mit einer „Pandemie“ – einem weltweiten Problem – von Krankheiten konfrontiert ist, die mit körperlicher Inaktivität und Fettleibigkeit zusammenhängen.⁶

Kinder sind vielleicht die tragischsten Opfer unseres körperlich inaktiven Zeitalters. Schätzungen zufolge hat fast die Hälfte von ihnen nicht genug Bewegung, um gesunde Herzen und Lungen zu entwickeln, und mehr als 90 Prozent haben mindestens einen Hauptrisikofaktor für Herzerkrankungen.⁷ Fernsehen, Videospiele und das schlechte Vorbild der Eltern, sowie die Reduzierung von Pausenzeiten an vielen Grundschulen tragen alle zu dem wachsenden Problem bei.⁸

Dieses traurige Bild – eine globale Epidemie der Inaktivität in Verbindung mit einer Zunahme an chronischen Erkrankungen ist wohl kaum das Leben in „vollem Genüge“, das Jesus für uns vorgesehen hat.

Für Bewegung geschaffen

Solche sitzenden Lebensstile stehen im Widerspruch zur Gestaltung des Körpers durch den Schöpfer. Alles an unserem menschlichen Körper zeigt an, dass er entworfen wurde, um sich zu *bewegen*! Und wenn wir unseren Körper nicht so verwenden, wie er verwendet werden sollte, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn er zusammenbricht.

Der weise König Salomo sagte schon vor Jahrhunderten: „Wie ein Vogel dahinfliegt und eine Schwalbe enteilt, so ist ein unverdienter Fluch: Er trifft nicht ein“ (Sprüche 26, 2), und der Apostel Paulus spiegelte diesen weisen Rat wider, als er sagte: „Irret euch nicht! Gott lässt sich nicht spotten. Denn was der Mensch sät, das wird er ernten“ (Galater 6, 7). Das Gesetz von Ursache und Wirkung kann nicht aus der Welt geschafft werden und gilt heute auch für unseren sitzenden Lebensstil. Wenn wir nicht von

der Couch aufstehen und unseren Körper so verwenden, wie er verwendet werden soll, können wir weiterhin mit dem sich verschlechternden Zustand der menschlichen Gesundheit rechnen, den wir in den Statistiken unserer Zeitungen sehen.

Die meisten dieser Krankheiten, die mit unserem sitzenden Lebensstil verbunden sind, könnten jedoch verhindert, behandelt und sogar rückgängig gemacht werden, wenn wir uns endlich dafür entscheiden würden, das Design unseres Schöpfers anzunehmen, aufzustehen und aktiver zu sein! Unsere gegenwärtigen Körper aus Fleisch und Blut sind *nicht dazu da*, für immer zu leben (Hebräer 9, 27), aber wenn wir sie gemäß ihrem Entwurf verwenden, werden wir die Qualität und Quantität des Lebens *maximieren*, das wir leben können. Selbst ältere und gebrechliche Menschen mit eingeschränkter Mobilität können noch einen gewissen Nutzen daraus ziehen, wenn sie tun, was sie können.

Die Vorzüge von Aktivität

Moderne Forschungen zeigen, dass die Vorteile von körperlicher Aktivität für jede Altersgruppe äußerst wichtig sind. Körperlich aktive Kinder und Jugendliche haben eine bessere Gesundheit, stärkere Knochen und Muskeln, besseren Schlaf und bessere Stimmung, weniger Stress, ein stärkeres Immunsystem und ein geringeres Risiko für viele Krankheiten.⁹ Körperliche Aktivität, die die Muskeln stärkt und die aerobe Fitness steigert, verbessert auch die Denkfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis, die schulischen Leistungen und das Selbstbewusstsein der Kinder.¹⁰ Aktive Kinder sind auch weniger anfällig für destruktive Verhaltensweisen wie Rauchen und Drogenmissbrauch.¹¹ Körperlich aktive Erwachsene haben ein viel geringeres Risiko, viele Krankheiten zu entwickeln. Sie haben stärkere Muskeln und Knochen, ein stärkeres Immunsystem, weniger Erkältungen und Krankheitstage, einen niedrigeren Blutdruck, eine bessere Gewichtskontrolle, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle, eine positivere mentale Einstellung und eine schnellere Heilung von Verletzungen.¹² Tatsächlich scheint regelmäßiges Training selbst bei denjenigen mit einer genetischen Vorbelastung für Übergewicht die Wirkung dieser Gene um ein Drittel zu verringern.¹³ Das Leben körperlich aktiver Menschen ist wirklich reichhaltiger – wie Jesus es beabsichtigt hat!

Es gibt auch Vorteile für Senioren, die anfangen zu trainieren oder körperlich aktiv bleiben, soweit sie dazu in der Lage sind. Sie können Muskelmasse und Knochendichte aufrechterhalten, was das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördert und die Angst vor Stürzen und Knochenbrüchen verringert. So können sie schneller gehen und Treppen besser steigen.¹⁴ Regelmäßige körperliche Aktivität hilft ihnen auch dabei,

Übergewicht abzubauen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern sowie das Risiko oder die Auswirkungen von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu verringern.¹⁵ Körperlich aktive Senioren leiden weniger unter Depressionen und benötigen weniger teure medizinische Versorgung. Ihre Lebenserwartung steigt und ihre allgemeine Lebensqualität verbessert sich, was ihr Gefühl der Unabhängigkeit stärkt.¹⁶ Regelmäßige körperliche Aktivität scheint sogar den normalen Alterungsprozess zu verlangsamen.¹⁷ Selbst diejenigen, die an Betten oder Rollstühle gebunden sind, fühlen sich besser, wenn sie an einem Trainingsprogramm teilnehmen.

Einer der faszinierendsten Aspekte der körperlichen Aktivität ist ihre positive Wirkung auf das Gehirn. Es wurde beobachtet, dass Menschen, die einen körperlich aktiven Lebensstil pflegen, geistig stabiler sind, besser mit Stress umgehen, bessere geistige Fähigkeiten (Kreativität, Gedächtnis, Mathematik, Organisation und logisches Denken) aufweisen und weniger unter Depressionen leiden.¹⁸ Dies scheint mit der Rolle von Bewegung bei der Versorgung des Gehirns mit mehr Sauerstoff sowie der schnelleren Übertragung von Nervenimpulsen und der Freisetzung stimmungsaufhellender, schmerzstillender Endorphine zu tun zu haben, die dazu führen, dass sich das Gehirn auf natürliche Weise entspannt.¹⁹

Werden wir die Richtung ändern?

In den letzten Jahren des 20. Jahrhunderts wurden große Anstrengungen unternommen, um diese Epidemie der Inaktivität einzudämmen. Immer mehr Menschen gingen spazieren, joggen, schwammen, radelten und nahmen an Fitnesskursen teil. Unternehmen begannen, Programme zur Gesundheitsförderung für Mitarbeiter zu entwickeln. Es gab sogar einen Vorschlag, dass die US-Regierung Warnschilder herstellt (ähnlich wie auf Alkohol und Tabakprodukten), auf denen es heißt: „Der Leiter der staatlichen Gesundheitsbehörde hat festgestellt, dass mangelnde körperliche Aktivität gesundheitsschädlich ist.“²⁰ Experten für öffentliche Ordnung setzen sich jetzt energisch für Änderungen der etablierten Einstellungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen ein, damit Einzelpersonen und die Gesellschaft die Vorteile nutzen können, die regelmäßige körperliche Aktivität mit sich bringen kann.

Wenn wir ein Leben in Fülle erleben wollen, von dem Jesus Christus gesprochen hat, müssen die meisten von uns ändern, wie wir denken, woran wir glauben und wie wir unser tägliches Leben führen – einschließlich unseres körperlichen Lebensstils.

Einstellungen und Gewohnheiten zu ändern ist nicht einfach! Etablierte Gedanken und Verhaltensweisen leisten Widerstand gegen

Veränderung. Veränderungen sind jedoch einfacher, wenn wir die Gefahren der Fortführung alter Gewohnheiten klar erkennen, die Vorteile verstehen, die wir durch die Übernahme neuer Verhaltensweisen erzielen können, und lernen, welche Maßnahmen erforderlich sind, um unsere alten Praktiken zu ersetzen. Dies gibt uns einen klaren Weg, dem wir folgen können.

Die zugrundeliegenden Motive sind auch wichtig, wenn wir dauerhafte Veränderungen erwarten. Die meisten verstehen bereits, dass Bewegung oder ein aktiverer Lebensstil ihre körperliche Gesundheit oder ihr Aussehen verbessern, aber das Wissen alleine reicht nicht aus, um sie zum *Handeln* zu motivieren – oder, *wenn* sie anfangen sich zu ändern, dass sie motiviert genug bleiben, um weiterzumachen. Wir brauchen eine tiefere und nachhaltigere Motivation, um dauerhafte Veränderungen zu erreichen, und unser Glaube an Gott und unser Wunsch, Ihm in unserem Umgang mit unserem Körper zu gefallen, können dazu beitragen, diese Motivation zu fördern. Wenn Glaubensgründe mit physischen Gründen verbunden sind, ist es wahrscheinlicher, dass echte Veränderungen eintreten, weil wir dann durch unsere Grundüberzeugungen hinsichtlich dessen motiviert sind, was Gott ehrt und was nicht.

Paulus sagte zu den Korinthern: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist...? Darum preist Gott mit eurem Leibe“ (1. Korinther 6, 19-20). Obwohl diese Passage als Reaktion auf die sexuelle Unmoral unter den Korinthern geschrieben wurde, enthält sie ein umfassenderes Prinzip, das unsere Aufmerksamkeit erregen sollte. Christen haben die Verantwortung, sich nach besten Kräften um den Körper zu kümmern, den Gott uns gegeben hat. Dies kann zu einem starken Motivationsfaktor werden!

Paulus führte weiter aus, dass, während geistliches Wachstum am wichtigsten ist, „körperliche Ertüchtigung für wenigstens gut [ist]“ (siehe 1. Timotheus 4, 8, *Zürcher Bibel*). In der Tat kommt regelmäßige Aktivität oder Bewegung nur dem Körper *in diesem Leben* zugute. Aber aus einer anderen Perspektive wird die *Selbstdisziplin*, die zum Trainieren erforderlich ist, Teil unseres Charakters – und der Charakter ist für die *Ewigkeit*.

Veränderungen in unserem Leben, auch in kleinen Dingen, können oft zunächst furchteinflößend sein. Aber wir müssen uns daran erinnern, dass echtes Christentum kein Zuschauersport ist! Es ist eine herausfordernde Lebensweise, bei der man wächst und sich verändert, alte Einstellungen und Gewohnheiten überwindet und schädliche Verhaltensweisen durch neue, bessere ersetzt. Aber nichts passiert, bis wir uns entschließen zu *beginnen*.

Und die gute Nachricht hinsichtlich eines körperlich aktiveren Lebensstils ist, dass fast *jede* Menge regelmäßiger Aktivitäten besser ist als keine! Vielleicht möchten Sie mit 30 Minuten Aktivität pro Tag beginnen,

aber es scheint zu viel zu sein, um das durchzuführen. Sie könnten es dreimal am Tag mit zehn Minuten versuchen. Anstelle einer Kaffeepause könnten Sie vielleicht einen kurzen Spaziergang machen. Möglicherweise fühlen Sie sich erfrischt, und die Aktivität, die Sie Ihrem Leben hinzufügen können, verbrennt Kalorien und stärkt gleichzeitig Herz, Lunge, Knochen und Muskeln. Sie können mit einem Freund oder mit Ihrem Haustier trainieren oder es zu einer Familienaktivität machen. Lassen Sie Ihre Kinder und Enkel Ihr Beispiel sehen. Laden Sie sie ein, mitzukommen – zeigen Sie ihnen den Weg, dem sie folgen sollen. Regelmäßige körperliche Aktivität wird Ihr Leben verändern – wie Sie sich fühlen, wie Sie denken und wie Sie aussehen.

Natürlich unterscheiden sich die individuellen Umstände, und Sie sollten umsichtig handeln (Sprüche 22, 3). Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, könnte es klug sein, wenn Sie Ihren Arzt konsultieren. Er oder sie wird wahrscheinlich sehr froh darüber sein, Ihnen dabei zu helfen, verschiedene Arten körperlicher Aktivitäten zu entdecken, die für Sie und Ihre besonderen Umstände passend sind.

Ein neuer Blick darauf, „mit Christus zu wandeln“

Natürlich war Jesus selbst körperliche Aktivität nicht fremd. Jesus wuchs als Zimmermann auf (Markus 6, 3) und verbrachte viele Stunden damit, zu sägen, Bretter zu schleifen, Löcher zu bohren und mit Hammer und Meißel Fugen zu bearbeiten. Als Baumeister „in einem Land, das wenig Holz besitzt“ hat Jesus wahrscheinlich auch mit Stein gearbeitet.²¹ Diese Art von Arbeit in einer Zeit ohne Elektrowerkzeuge erforderte einen *erheblichen* Kraftaufwand. Haben Sie jemals einem Schreiner oder Steinmetz die Hand geschüttelt? Jesus war zweifellos eine starke, muskulöse Person mit einem kräftigen Handschlag.

Um durch das Hügelland von Galiläa zu reisen, ging Jesus oft zu Fuß. Zu den üblichen drei Pilgerreisen nach Jerusalem jedes Jahr, um die heiligen Tage zu feiern (Passah, Pfingsten und die Herbstfeste - 3. Mose 23; Lukas 2, 41-42), wäre Jesus, wenn er den ganzen Weg zu Fuß zurückgelegt hätte, jeweils hin und zurück ca. 240 Kilometer gelaufen. Um die heiligen Tage zu feiern, ist Jesus möglicherweise jedes Jahr *mehr als 720 Kilometer* gelaufen. Wenn man bedenkt, dass er den Rest des Jahres einen oder mehr Kilometer pro Tag gelaufen ist, ist es nicht schwer zu erkennen, dass Jesus jedes Jahr mehr als 1.000 Kilometer gelaufen sein dürfte. Das ist *viel* körperliche Aktivität!

Keiner von uns lebte im Judäa des ersten Jahrhunderts, aber die Vorstellung, dass Ihr Erlöser selbst körperlich aktiv war, kann noch mehr Motivation verleihen, den Körper, den Gott Ihnen gegeben hat – so weit es möglich ist – zu nutzen. Vielleicht können Sie auf Ihren eigenen

Spaziergängen durch einen Park oder auf einem Pfad an Jesus Christus und seine eigenen Wanderungen mit seinen Jüngern durch das Hügelland Judäas denken. Der Apostel Johannes sagte uns sogar, dass wir „wandeln [sollen], wie jener gewandelt ist“ (1. Johannes 2, 6) – eine Aussage, die sich zwar eindeutig auf sein Vorbild an Gerechtigkeit bezieht, aber dennoch einen Motivationsschub geben kann für unsere täglichen Aktivitäten, während wir uns vorstellen, auf eine ganz neue Weise „seinen Fußstapfen nachzufolgen“.



Kapitel 4

Ansteckung: Kampf gegen Infektionskrankheiten

*Enthält die Bibel wichtige Schlüssel zur Überwindung der globalen Herausforderung von Infektionskrankheiten?
Kann Religion eine Rolle bei der Förderung der Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten spielen?*

Aufmerksame Führungspersönlichkeiten aus Regierung und Medizin beginnen überall auf der Welt zu erkennen, dass mehr Geld, neue Medikamente, Forschung und Gesetzgebung den Kampf gegen Krankheiten nicht gewinnen werden. Die Gesundheitssysteme in vielen Ländern verschlechtern sich aufgrund der wachsenden Bevölkerung und der begrenzten finanziellen Ressourcen. Neue Ausbrüche wie die COVID-19-Pandemie belasten die Gesundheitssysteme erheblich, während die Nationen Schwierigkeiten haben, darauf zu reagieren. Dr. Gro Harlem Brundtland, ehemalige Generaldirektorin der Weltgesundheitsorganisation, gab vor Jahren zu, dass das Ziel „Gesundheit für alle ... ein Wunschtraum“ bleibt – eine Illusion, die immer wieder an der Realität scheitert.¹

Vielleicht ist es an der Zeit zu fragen: Warum haben wir im 21. Jahrhundert immer noch Schwierigkeiten damit, den Kampf gegen Krankheiten zu gewinnen? Wurden vielleicht effektive Lösungen ignoriert? Übersehen wir mächtige – von Gott bereitgestellte – Werkzeuge, die enorme Fortschritte gegen die Plage von Infektionskrankheiten erzielen könnten, von denen Millionen von Menschen auf der ganzen Welt befallen und getötet werden?

Ein globaler Fluch

In den frühen 1900er Jahren waren Infektionskrankheiten die Hauptursache für Leiden und Tod in Amerika und Europa. Verbesserte sanitäre Einrichtungen sowie andere medizinische Entwicklungen haben solche Plagen auf diesen Kontinenten erheblich reduziert.

Außerhalb der Industrieländer sehen wir jedoch immer noch ein erstaunliches und ernüchterndes Bild, da durch Armut geförderte

Infektionskrankheiten eine beträchtliche Anzahl von Menschen töten. Vorbeugbare und heilbare Krankheiten wie Malaria, Durchfall, Tuberkulose und Atemwegserkrankungen töten jedes Jahr in weniger entwickelten Ländern mehr als zehn Millionen Menschen – wobei Kinder überproportional betroffen sind.² Die Anzahl der Menschen, die mit diesen Krankheiten *leben* und an ihnen *leiden*, ist erschreckend.

Jedes Jahr erkranken mehr als 200 Millionen Menschen an Malaria, was zu mehr als 400.000 Todesfällen führt – einschließlich 300.000 Kinder unter fünf Jahren – hauptsächlich in Afrika südlich der Sahara.³ Schätzungen zufolge sind 3,2 Milliarden Menschen – etwa 40 Prozent der Weltbevölkerung – dem Risiko ausgesetzt, an Malaria zu erkranken und zu sterben.⁴ In Entwicklungsländern sind Durchfallerkrankungen - die ebenso vermeidbar und behandelbar sind wie Malaria – eine weitere Hauptursache für Tod und Behinderung bei Kindern.⁵ Tuberkulose (TB) ist „eine der zehn häufigsten Todesursachen weltweit“. Jedes Jahr erkranken mehr als 10 Millionen Menschen an der Krankheit und fast 2 Millionen Menschen sterben daran.⁶ Manche schätzen, dass „etwa ein Drittel der Weltbevölkerung an latenter TB leidet“ – das heißt, sie sind mit den Bakterien infiziert, weisen aber keine Krankheitssymptome auf.⁷

In tropischen und subtropischen Gebieten der Welt sind rund 2,5 Milliarden Menschen von dem durch Mücken übertragenen, tödlichen Dengue-Fieber bedroht. Jedes Jahr ereignen sich mehr als 50 Millionen Neuerkrankungen – und diese Ausbrüche erstrecken sich über die Tropen hinaus.⁸ HIV / AIDS wird in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern bereits zur größten Bedrohung für Gesundheit, wirtschaftliche Entwicklung und nationale Stabilität. Seit seinem Auftreten hat es mehr als 35 Millionen Menschenleben gefordert. Heute sind fast 37 Millionen Menschen HIV-positiv und jedes Jahr werden etwa zwei Millionen neue Fälle gemeldet.⁹ In Entwicklungsländern sind rund 207 Millionen Menschen von Schneckenfieber (Bilharziose) betroffen,¹⁰ während Darmwurminfektionen fast 2 Milliarden Menschen plagen.¹¹ In armen, ländlichen Gebieten sind mehr als 190 Millionen Menschen einem Risiko für ein bakterielles Trachom ausgesetzt, der Hauptursache für Sehbehinderung und Blindheit.¹² Mehr als 120 Millionen Menschen sind einem Risiko für Onchozerkose (Flussblindheit) ausgesetzt und 18 Millionen infizieren sich jährlich.¹³ Lepra führt immer noch bei ein bis zwei Millionen Menschen zu Behinderungen, mit etwa 200.000 Neuinfektionen pro Jahr.¹⁴

Dies sind wirklich astronomische Zahlen von Menschen, die unter dem Fluch von Infektionskrankheit leiden. Erschwerend kommt hinzu, dass diese schwere Krankheitslast in Entwicklungsländern in den letzten Jahren durch eine weitere ernüchternde Entwicklung verstärkt wurde. Da die Bürger dieser Nationen zunehmend das Verhalten und die Ernährungspraktiken stärker entwickelter Nationen übernehmen, sieht man

eine Zunahme von Herzkrankheiten, Krebs und anderen Erkrankungen, die in weiten Teilen der entwickelten Welt bereits verbreitet sind.¹⁵

Tragischerweise fällt die schwerste Last an Infektionskrankheiten und chronischen Krankheiten auf die „unterste Milliarde“, die „im Wesentlichen von keinem Geld leben“ und in einem endlosen Kreislauf von Armut gefangen sind.¹⁶ Viele Länder in diesen ärmsten und am wenigsten entwickelten Regionen sind mit Schuldenabbau, bröckelnden Infrastrukturen und weit verbreiteter Korruption belastet und können solche schrecklichen Probleme einfach nicht bewältigen. Daher leiden diese Menschen weiterhin überproportional unter dem globalen Fluch der Krankheiten. Ein britischer Kolonialarzt schrieb einmal: „Die große Masse Afrikas... hat eine schwerere Krankheitslast als jede andere Region der Welt... [und] die heutigen Bewohner des tropischen Afrikas beherbergen eine größere Vielfalt menschlicher Parasiten als alle anderen Menschen“.¹⁷ In einigen Regionen des tropischen Afrikas sind 60 bis 90 Prozent der Bevölkerung mit mehreren Parasiten infiziert.

Um diese qualvolle Last der Seuchen zu reduzieren und zu eliminieren, müssen wir verstehen und ansprechen, was die wahren Ursachen des Problems sind.

Den Teufelskreis durchbrechen

Für viele, die in Gesundheitsberufen tätig sind, besteht die einzige Lösung für das Problem der Infektionskrankheiten darin, mehr Geld in die Entwicklung von Medikamenten und die Einrichtung von Kliniken für die Bereitstellung von Behandlungen zu stecken. Oft besteht der Wunsch, den eindringenden Erreger abzutöten oder das Leiden durch die Behandlung von Symptomen zu lindern – aber zu selten liegt ein Schwerpunkt auf der Behandlung der *zugrundeliegenden Ursachen*. Die meisten Infektionskrankheiten, von denen Entwicklungsländer betroffen sind, stehen mit Armut in Zusammenhang – überfüllte, unhygienische Lebensbedingungen, Mangel an sauberem Trinkwasser, unzureichende Entsorgung von menschlichen Ausscheidungen und Müll sowie mangelnder Schutz vor krankheitserregenden Insekten (Fenstergitter, Moskitonetze, Abwehrmittel und Insektizide). Menschen, die in Armut leben, haben einfach keinen Zugang zu diesen gesundheitsfördernden Ressourcen und Instrumenten – und Regierungen mit Geldnot können sie nicht bereitstellen. Leider tragen korrupte Führer oft zu dem Problem bei, indem sie internationale Hilfsgelder abschöpfen, um sich selbst zu bereichern.

Unwissenheit spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Menschen, die in armen ländlichen Gebieten auf der ganzen Welt leben, verstehen oft nicht, wie Infektionskrankheiten übertragen werden und wie leicht sie verhindert werden können. Anstatt die wahren Ursachen von

Infektionskrankheiten (z. B. Bakterien, Viren, Protozoen, Fliegen und Mücken) zu erkennen, werden manchmal „böse Geister“ beschuldigt. Unzählige Millionen erkennen nicht oder wollen nicht anerkennen, dass sexuelle Aktivitäten und das Injizieren von Straßendrogen HIV / AIDS übertragen können. Viele schwimmen, baden, waschen Kleidung und trinken Wasser aus Bächen, Seen und Wasserlöchern, die durch menschliche und tierische Ausscheidungen kontaminiert sind – was möglicherweise sogar das einzige verfügbare Wasser ist! Der Verzehr von Tieren und anderen Organismen, die Krankheiten übertragen, ist auch ein Faktor für die Ausbreitung schwerer Krankheiten. Reisen in und aus von Krankheiten heimgesuchten Gebieten und der enge Kontakt mit kranken Menschen und ihren persönlichen Gegenständen erleichtern ebenfalls die Ausbreitung von Infektionskrankheiten.

Motivation ist ein entscheidender Faktor für die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten. Viele *wissen*, dass Hände nach dem Toilettengang und vor dem Zubereiten oder Essen sorgfältig gewaschen werden sollten, aber sie *handeln* nicht nach diesem Wissen. Die Veränderung des individuellen Verhaltens ist eine große Herausforderung im Kampf gegen Krankheiten. Diese grundlegenden Fragen müssen angegangen werden, bevor die Krankheitslast aufgehoben und der Kampf gegen die Krankheit gewonnen wird.

Eine neue Perspektive

Doch wie kann man Krankheiten und die Folgen der Armut ohne Geld beseitigen? Wie überwindet man Unwissenheit? Wie motiviert man Menschen, anders zu denken und zu handeln? Dies sind im Allgemeinen keine Fachgebiete für Ärzte, Gesundheitsplaner, Minister oder Wirtschaftswissenschaftler. Dennoch ist es wichtig, in diesen Bereichen Antworten zu finden, um die Krankheitslast zu verringern.

Um diese Aufgaben zu erfüllen, ohne einfach Geld in die Probleme zu stecken, müssen wir unseren Ansatz überdenken. Bildung muss offensichtlich eine wichtige Rolle bei der Verbannung von Unwissenheit spielen, aber wie kann einer großen Anzahl von Menschen geholfen werden, ohne mehr Schulen zu bauen, mehr Lehrer einzustellen oder mehr Menschen auf die Gehaltsliste der Regierung zu setzen? Was eine Person *glaubt*, ist ein weiterer wichtiger Faktor für die Motivation zu Verhaltensänderungen. Wir sollten also fragen: *Gibt es bereits jemanden, der in der Lage ist, diese Art von Arbeit zu erledigen?*

Ob Sie es glauben oder nicht: Religiöse Führer nehmen eine ideale Position ein, um Unwissenheit zu beseitigen und Verhaltensweisen zu fördern, die Krankheiten besiegen können. In vielen Ländern haben religiöse Führer wöchentlich Kontakt mit einer großen Anzahl von

Menschen – und normalerweise allen Altersgruppen. Sie fördern Werte, die das persönliche Verhalten beeinflussen. Viele werden bereits von einer privaten Organisation bezahlt, und viele haben selbstlos ihre eigenen Kräfte und Ressourcen für die Bereitstellung von Hilfsgütern wie Moskitonetzen und die Finanzierung von Wasserbrunnen bereitgestellt.

Das Hauptproblem besteht darin, dass die meisten religiösen Führer das mächtige Potenzial ihrer Position nicht vollständig erkennen und nicht vollständig darauf vorbereitet sind, diese wichtige Rolle bei der Vermittlung biblischer Prinzipien der Krankheitsvorbeugung und Gesundheitsförderung zu übernehmen. Die meisten Geistlichen glauben, ebenso wie viele in Regierung und Medizin, dass die Hauptaufgabe der Religion darin besteht, die Kranken und die Hinterbliebenen von Verstorbenen zu trösten. Obwohl dies hilfreich ist, übersehen sie eine andere von Gott beabsichtigte Rolle für religiöse Führer – eine, die in der Bibel klar umrissen ist.

Lehrbare Prinzipien aus der Bibel

In einem früheren Kapitel haben wir die positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit untersucht, die wir sehen würden, wenn alle Gottes Geboten in Bezug auf reine und unreine Tiere gehorchen würden. Die Entscheidung, keine Tiere zu essen, die nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt sind, würde für sich genommen einen großen Beitrag zur Verringerung des durch Infektionskrankheiten verursachten Schadens leisten! Aber die Richtlinien der Bibel hören hier nicht auf.

Biblische Ermahnungen fordern uns auch auf, den Kontakt mit verstorbenen Tieren oder mit Gegenständen, die sie berührt haben, zu vermeiden (siehe 3. Mose 11, 32-40). Poröse tönernen Gefäße, die möglicherweise kontaminiert waren, sollten zerstört werden, um eine Ausbreitung der Krankheit zu vermeiden. Diese biblischen Vorschriften stehen im Einklang mit bestätigten mikrobiologischen Erkenntnissen und sind wichtige Verfahren zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten. Es war die Aufgabe der Priester, diese Prinzipien zu lehren und zu erklären. Priester sollten diejenigen als unrein bezeichnen, die ansteckende Krankheiten hatten, welche durch Hautausschläge gekennzeichnet waren – wie Lepra, Masern, Pocken und Scharlach. Solche Individuen wurden von anderen isoliert, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern (siehe 3. Mose 13). Diese biblischen Richtlinien bilden die Grundlage für medizinisch vernünftige *Quarantäneverfahren*, die seit Jahrhunderten angewendet werden. Es gibt einen guten Grund, warum „soziale Distanzierung“ und Quarantäne frühe und wirksame Instrumente zur Bekämpfung der Coronavirus-Pandemie von 2020 waren – denn das biblische Gesundheitsprinzip, sich von Krankheiten abzugrenzen, ist *wirkungsvoll*.

Zu den Richtlinien der Bibel gehört auch die Vermeidung des Kontakts mit persönlichen Gegenständen kranker Menschen, die Keime übertragen können (3. Mose 13, 47-59). Kontaminierte Gegenstände wurden gewaschen oder verbrannt (wodurch Mikroorganismen zerstört werden). Biblische Gesundheitsanweisungen galten sogar für Wohnungen: Ein Haus mit Schimmel- oder Pilzwachstum wurde unter Quarantäne gestellt, bis die betroffenen Bereiche abgekratzt, ersetzt und mit neuem Putz bedeckt waren – und wenn ein Haus nicht gereinigt werden konnte, sollte es abgerissen werden (3. Mose 14, 33-48).

Alleine diese Anweisung würde schon einen großen Beitrag zur Verbesserung des Lebens von 25 Millionen Menschen in Lateinamerika leisten, die einem Risiko für die Chagas-Krankheit ausgesetzt sind, die durch den Biss einer blutsaugenden Raubwanze verursacht wird, welche in Rissen und Spalten verarmter Wohnungen lebt.¹⁸ Eine Aufgabe des levitischen Priesters bestand darin, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen, indem er sowohl als *Bauinspektor* als auch als *Erzieher für öffentliche Gesundheit* fungierte.

Die Bibel erkennt auch an, dass Körperflüssigkeiten Krankheiten übertragen können (3. Mose 15). Kontakt mit menschlichen Ausscheidungen, Nasenausfluss, Tränen, Speichel oder verschmutzten Handtüchern kann Infektionskrankheiten verbreiten. Das Trachom – Ergebnis einer bakteriellen Infektion und die Hauptursache für vermeidbare Blindheit – wird durch Kontakt mit verschmutzten Handtüchern und augensuchenden Fliegen übertragen, die ihre Eier auf menschlichen und tierischen Exkremete ablegen.¹⁹ Menschen, die mit Körperflüssigkeiten von einer kranken Person in Kontakt kamen, sollten ihre Hände und Kleidung in Wasser waschen, selbst baden und bis zum Abend von anderen Menschen isoliert bleiben, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern (3. Mose 15, 11). Dies waren keine bloßen Zeremonialgesetze. Der Zweck dieser Hygienegesetze war die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten.

Eine der praktikabelsten und mächtigsten biblischen Ermahnungen besagt, dass menschliche Ausscheidungen außerhalb von Wohngebieten vergraben werden sollten (5. Mose 23, 12-14). Dies verhindert, dass Abfälle mit Menschen, Fliegen und anderen Organismen in Kontakt kommen, die Krankheiten übertragen, und bewahrt die Reinheit der Wasserversorgung. Das Tragen von Schuhen und die Nichtverwendung von menschlichen Ausscheidungen als Dünger sind ebenfalls wichtige vorbeugende Maßnahmen. Viele Krankheiten wie Durchfall, Ruhr, Hakenwurm, Spulwurm, Cholera, Hepatitis, Trachom und Typhus resultieren aus dem Kontakt mit menschlichen Ausscheidungen.

*Die sanitäre Entsorgung menschlicher Abfälle und der Zugang zu sauberem Wasser sind zwei der wichtigsten Möglichkeiten, um Krankheiten vorzubeugen.*²⁰ Gott forderte die religiösen Führer Israels auf, diese

Anweisungen zu fördern, die die Gesundheit der Bevölkerung schützen würden. Tragischerweise haben moderne religiöse Führer die Bedeutung ihrer Gelegenheit nicht erkannt, biblischen Unterricht zu erteilen, der Krankheiten und ihre Ausbreitung erheblich vermindern könnte.

Verwirrung über die Beschneidung

Im Altertum wies Gott Abraham und seine Nachkommen, die Israeliten, an, ihre männlichen Kinder am achten Tag nach der Geburt zu beschneiden (1. Mose 17, 12-14; 3. Mose 12, 3). Interessanterweise harmoniert diese Anweisung mit wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass der Blutgerinnungsmechanismus eines Babys möglicherweise erst am achten Tag vollständig entwickelt ist, so dass es aufgrund der Gefahr von Blutungen unklug ist, einen chirurgischen Eingriff früher durchzuführen.²¹ Während einige wohlmeinende Menschen die männliche Beschneidung für barbarisch halten, zeigt die medizinische Wissenschaft, dass die Vorteile die Risiken überwiegen. Beschnittene Jungen haben ein geringeres Risiko für Harnwegsinfektionen, beschnittene Männer haben eine geringere Rate an Prostatakrebs und Peniskrebs und Frauen, die mit beschnittenen Männern verheiratet sind, haben eine geringere Rate an Gebärmutterhalskrebs.²² Studien haben ergeben, dass beschnittene Männer weniger wahrscheinlich an HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten erkranken oder diese verbreiten, da durch das Entfernen der Vorhaut eine Umgebung beseitigt wird, in der sich das Virus möglicherweise befindet.²³ Während in Apostelgeschichte 15 klargelegt wird, dass die Beschneidung kein *geistliches* Erfordernis mehr ist, stützen medizinische Beweise sicherlich die Idee, dass die Beschneidung, wie in der Bibel beschrieben, dazu beitragen kann, Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu fördern.

Der Brauch der weiblichen „Beschneidung“ ist eine *völlig andere Sache*. Diese schreckliche Praxis ist nicht biblisch und sollte nicht mit der biblischen Beschneidung von Männern verwechselt werden, bei der nur die Vorhaut entfernt wird. Im Gegensatz dazu ist die weibliche „Beschneidung“ überhaupt keine Beschneidung, sondern eine schreckliche Verstümmelung, bei der ein Teil der Genitalien einer Frau – nicht nur überschüssiges Hautgewebe – entfernt wird. Die weibliche „Beschneidung“ ist wirklich eine barbarische Verstümmelung und hat absolut nichts mit der biblischen Beschneidung zu tun.

Auch Piercings und Tattoos?

Obwohl verschiedene heidnische Kulturen im Laufe der Geschichte den menschlichen Körper mit Tätowierungen „geschmückt“, geschnitten, vernarbt und Ornamente eingefügt haben, die Lippen und Ohrläppchen erweitern, sind diese körperverändernden und deformierenden Praktiken in den letzten Jahrzehnten in westlichen Ländern zu einem regelrechten Wahn geworden. Während viele diese Praktiken als „Körperkunst“ bezeichnen, werden die schwerwiegenden Risiken und gesundheitlichen Folgen von Tätowierungen und exotischen Piercings selten erwähnt oder in Betracht gezogen.

Gott hat unsere Haut als Barriere gegen krankheitsverursachende Organismen konzipiert. Wenn wir diese Barriere durchdringen, schaffen wir Möglichkeiten für Bakterien und Viren, Zugang zu den Geweben unter der Haut zu erhalten. Zahlreiche Berichte warnen davor, dass Tätowierungen und Piercings das Risiko für bakterielle Hautinfektionen, Granulome und durch Blut übertragene Krankheiten wie Tetanus, Staphylokokken, Hepatitis und HIV, sowie allergische Reaktionen auf die Substanzen und Werkzeuge selbst erhöhen.²⁴ Viele haben insbesondere davor gewarnt, während der Schwangerschaft Tätowierungen oder Piercings vorzunehmen, da das Risiko einer Infektion und die Migration toxischer Elemente aus Tätowierungspigmenten auf den Fötus besteht.²⁵ Während Tätowierungen und Piercings relativ kostengünstig zu erwerben sind, können sie schmerzhaft und teuer zu entfernen sein – *wenn* sie überhaupt entfernt werden können.

Gott inspirierte Mose, die Kinder Israel – eine Nation, von der Gott beabsichtigte, dass sie ein Licht und ein Vorbild für die Welt sein sollte – mit den Worten zu unterweisen: „Ihr sollt um eines Toten willen an eurem Leibe keine Einschnitte machen noch euch Zeichen einritzen“ (3. Mose 19, 28). Tätowierungen und Einschnitte auf dem Fleisch sind ungesund und bergen das Risiko von Infektionskrankheiten, da sie die Schutzbarriere der Haut durchbrechen. Gott machte den menschlichen Körper „zu seinem Bilde“ (1. Mose 1, 27) und verurteilte diese heidnischen religiösen Bräuche, die den Körper verunstalteten.

Es gibt einen Grund, warum Angehörige der Gesundheitsberufe Patienten vor Tätowierungen und exotischen Piercings warnen: Sie können gesundheitsschädlich sein!

Moralgesetze verhindern Infektionskrankheiten

Die Bibel definiert die Ehe als eine Vereinigung von einem Mann und einer Frau fürs Leben (Matthäus 19, 4-6) und tritt entschieden gegen sexuelle Aktivitäten außerhalb der Grenzen der biblischen Ehe wie

Ehebruch, Unzucht und Homosexualität ein (3. Mose 18). In scharfem Gegensatz zu der modernen Vorstellung, dass uneingeschränkte sexuelle Aktivität befreiend ist, heißt es in der Bibel ausdrücklich: „Wer mit einer Frau die Ehe bricht, dem fehlt der Verstand“ (Sprüche 6, 32) und dass sexuell freizügige Menschen gegen ihren eigenen Körper sündigen (1. Korinther 6, 9.16-18; Römer 1, 22-27). Frühere öffentliche Vorschriften gegen solche Verhaltensweisen hatten möglicherweise moralische Beweggründe, aber ihre Wirkung bestand darin, die Ausbreitung *sexuell übertragbarer Infektionen* zu verhindern – einschließlich HIV/AIDS, das als „Pest des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet wurde.²⁶ Moderne Bestrebungen, moralische Überlegungen aus der öffentlichen Ordnung zu entfernen und Freizügigkeit für normal zu erklären, tragen zur Ausbreitung epidemischer Krankheiten bei. Der alte Rat, dass „eine Unze Prävention ein Pfund Heilung wert ist“, wurde weitgehend vergessen, ist aber immer noch ein guter Rat – und in Euros und Leben viel billiger. Die Beschränkung der sexuellen Aktivität auf Ehemann und Ehefrau innerhalb einer treuen, monogamen Ehe ist bei weitem der effektivste Weg, um die Verbreitung sexuell übertragbarer Krankheiten zu vermeiden. Dies war die biblische Botschaft, die Gott durch religiöse Führer vermitteln lassen wollte – aber diese Botschaft wird heute oft ignoriert.

Medizinische Studien von heute zeigen die Gründe für die starken biblischen Warnungen vor dem heute vorherrschenden sexuell freizügigen Lebensstil. Zahlreiche Berichte zeigen, dass „homosexuelle und bisexuelle Männer stärker von HIV betroffen sind als jede andere Gruppe“ und dass sie „auch einem erhöhten Risiko für andere sexuell übertragbare Krankheiten wie Syphilis, Gonorrhoe und Chlamydien ausgesetzt sind“.²⁷ Wenn das HIV-Virus in den Körper gelangt, schwächt es das körpereigene Immunsystem und zerstört es schließlich, was zu AIDS führt und die Person anderen Erkrankungen und tödlichen, opportunistischen Infektionen aussetzt: Lungenentzündung, Tuberkulose, Lymphome, Kaposi-Sarkom (Krebs der Blutgefäßwände), Gürtelrose, Enzephalitis und Demenz. Studien zeigen auch: Je mehr Sexualpartner Sie haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich mit HIV infizieren, was das Risiko, sich mit anderen Infektionskrankheiten zu infizieren und in einem jüngeren Alter zu sterben, erheblich erhöht.²⁸ Da es keine Heilmittel für HIV/AIDS gibt, erkennen medizinische Quellen an, wie wichtig es ist, gefährliche und riskante Verhaltensweisen auszuschließen: Haben Sie nicht mehrere Sexualpartner, teilen Sie keine Nadeln und Spritzen (wie sie zum Injizieren von Drogen verwendet werden). Haben Sie keinen Verkehr mit Prostituierten und beachten Sie, dass Tätowierungsnadeln möglicherweise nicht steril sind.²⁹ Dieser medizinische Rat zeugt von der Weisheit der alten biblischen Anweisungen, die Verhaltensweisen mit hohem Risiko verbieten, welche schwerwiegende Folgen haben – Unzucht und Ehebruch, Homosexualität und andere riskante Aktivitäten.

Die klare Absicht vieler biblischer Prinzipien ist es, *Probleme zu verhindern, bevor sie auftreten*. In Sprüche 22, 3 heißt es: „Der Kluge sieht das Unglück kommen und verbirgt sich; die Unverständigen laufen weiter und müssen büßen“. Aus Sicht der öffentlichen Gesundheit können die meisten Krankheiten verhindert werden – und damit Leben und Geld retten –, indem im Voraus kluge Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

Die kommende Wiederherstellung

Die Heilige Schrift erklärt, dass Satan die ganze Welt verführt hat (Offenbarung 12, 9) und dass die Führer oft blind für offensichtliche Lösungen sind (Jesaja 56, 10; Matthäus 15, 14). Die heutigen Theologen und Pastoren sind sich der Rolle, die sie bei der Vorbeugung von Krankheiten und der Förderung der Gesundheit spielen könnten, größtenteils nicht bewusst, in der sie den Menschen beibringen könnten, sowohl in Bezug auf Nahrung als auch in Bezug auf Verhalten zwischen rein und unrein zu unterscheiden (Hesekiel 22, 26).

Es wird jedoch die Zeit kommen, in der die ganze Welt lernen wird, nach den Gesetzen Gottes zu leben – und von ihnen zu profitieren. Die Bibel offenbart, dass, während „die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick seufzt“ (Römer 8, 18-23), „Zeiten, in denen alles wiederhergestellt wird“ unmittelbar bevorstehen (Apostelgeschichte 3, 19-21). Jesus Christus wird auf die Erde zurückkehren, um das Reich Gottes zu errichten, und Gottes Gesetz wird von Jerusalem aus der ganzen Welt verkündet werden (Jesaja 2, 2-4; 9, 6-7). In diesem kommenden Reich werden Kirche und Staat vereint sein (Offenbarung 5, 10). Jesus Christus und die Heiligen werden die Menschen lehren, die Gesetze und Satzungen Gottes zu befolgen (Jesaja 30, 20-21), und die Menschheit wird die wunderbaren Resultate eines veränderten Verhaltens erfahren. Der Kampf gegen die Krankheiten wird gewonnen und die Krankheiten werden verschwinden (Jesaja 35, 5-6; Jeremia 30, 17). Das klingt zwar unglaublich, ist aber Teil des Evangeliums – der guten Nachricht darüber, was die Zukunft bringt!

Kapitel 5

Der Geist: Geistliche Dimensionen psychischer Gesundheit

Die Bibel enthält wichtige Perspektiven zur psychischen Gesundheit, die in medizinischen Lehrbüchern übersehen und ignoriert wurden. Die Anwendung dieser Perspektiven könnte das Leben von Millionen Menschen verbessern!

Angehörige von Gesundheitsberufen erkennen, dass mehr dazu gehört, gesund zu sein, als nur, nicht krank zu sein. Viele verstehen, dass eine gute Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Zugang zu medizinischer Versorgung nicht garantieren, dass Sie sich großartig fühlen und effektiv mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können. Deshalb definiert die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit als „einen Zustand vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen“. ¹ Diese WHO-Definition erkennt an, dass das, was im Gehirn und im Geist vor sich geht, einen großen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben kann.

In Lehrbüchern zur Gesundheitserziehung wird erwähnt, dass soziale und psychologische Faktoren – unabhängig von anderen leben zu können, Emotionen auf akzeptable Weise auszudrücken, effektiv mit anderen zu interagieren, sich mit anderen verbunden zu fühlen und mit Stress umgehen zu können – zu einer besseren Gesundheit beitragen. Umgebungsfaktoren wie das Aufwachsen in einer sicheren, liebevollen und unterstützenden Familie mit Möglichkeiten für Herausforderungen und Wachstum können ebenfalls zu unserer psychischen Gesundheit beitragen. Sogar der Kontakt mit der Natur macht erwiesenermaßen einen Unterschied. ²

Eine der interessantesten und überraschendsten Entwicklungen der letzten Jahrzehnte ist jedoch die Erkenntnis, dass die Gesundheit wichtige *geistliche* Dimensionen beinhaltet. Das Konzept der „geistlichen Gesundheit“ erkennt an, dass Überzeugungen und Werte Verhalten und Gesundheit in sehr bedeutender Weise beeinflussen können. ³ In der Tat zeigen Hunderte von Studien, dass bestimmte religiöse Überzeugungen und Praktiken positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben. ⁴ Noch überraschender ist, dass moderne wissenschaftliche Entdeckungen die Gültigkeit alter biblischer Anweisungen bestätigen, die

die Gesundheit fördern, und zeigen, dass negative Konsequenzen auftreten, wenn diese geistlichen Prinzipien ignoriert werden.

Ein Hauptgrund, warum diese jüngsten Entdeckungen so überraschend sind, ist, dass antireligiöse Einstellungen die Bereiche Soziologie, Psychologie, Psychiatrie und Medizin dominieren, und dies seit einigen Jahrhunderten tun. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts haben Sozialphilosophen die These aufgestellt, dass die Religion ihre Legitimität verlieren und obsolet werden wird, wenn Gesellschaften moderner und wissenschaftlicher werden.⁵ Sigmund Freud nannte Religion einen kindlichen Aberglauben, der aus dem Wunsch nach „Wunscherfüllung“ geboren wurde – eine zentrale These seines wegweisenden Buches *Die Zukunft einer Illusion*. Viele Mediziner haben ihm seitdem zugestimmt.

Infolgedessen haben nur wenige die Rolle der Religion bei der Förderung der Gesundheit oder der Vorbeugung von Krankheiten in Betracht gezogen. Diese voreingenommene Denkweise wird jedoch hinfällig, da aus wissenschaftlichen Studien weiterhin eindeutige Beweise hervorgehen, die Aufschluss darüber geben, warum wir heute große gesundheitliche und soziale Probleme haben.

Die zunehmende Belastung durch psychische Erkrankungen

Millionen von Menschen in unserer modernen Welt kämpfen jeden Tag mit psychischen Erkrankungen – und diese Zahl wächst. Die Weltgesundheitsorganisation listet psychische Erkrankungen als dritthäufigste Ursache für Krankheitszustände in der Welt auf – direkt hinter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und häufigen Infektionskrankheiten.⁶ Während klinische Depressionen in Ländern mit niedrigem Einkommen an achter Stelle stehen, befinden sie sich in Ländern mit mittlerem bis hohem Einkommen zusammen mit Angststörungen an erster Stelle – ein Beweis dafür, dass Modernisierung und Wohlstand nicht vor diesen Zuständen schützen. In den USA sind psychische Störungen die dritthäufigste Ursache für Krankenhausaufenthalte bei jungen Menschen und Erwachsenen (18-44 Jahre), und Selbstmord ist die zweithäufigste Todesursache für junge Menschen (10-34 Jahre) und die zehnthäufigste Todesursache insgesamt.⁷ Jüngsten Berichten zufolge sind Depressionen und Angstzustände an Colleges immer schwerwiegendere Probleme. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Zahl der Fälle von Depression verdoppelt und die Zahl der Selbstmorde hat sich verdreifacht.⁸

Warum sind psychische Erkrankungen in wohlhabenden Industrieländern so weit verbreitet und nehmen weiter zu, obwohl die Menschen Zugang zu einigen der besten Gesundheitsleistungen der Welt haben? *Fehlt etwas* in unserer Herangehensweise an dieses allgegenwärtige Problem?

Vor langer Zeit sagte Mose zu den Israeliten, dass sie gesegnet werden würden, wenn sie die Gesetze Gottes befolgen würden. Wenn sie diese Anweisungen jedoch ignorieren würden, wäre eine Konsequenz: „Der HERR wird dich schlagen mit Wahnsinn“ (5. Mose 28, 28). Welche biblischen Anweisungen und Vorbilder haben wir ignoriert, die die psychische Gesundheit von Millionen von Menschen heute beeinträchtigen könnten? Geben die Ergebnisse der modernen Forschung uns Hinweise?

Der Wert des Kontakts mit der Schöpfung

In den letzten Jahrhunderten ging der Trend dahin, dass Menschen aus ländlichen Gebieten in Städte zogen. 1790 lebten nur 5 Prozent der Bevölkerung der Vereinigten Staaten in Städten, heute leben etwa 80 Prozent in einem urbanen Umfeld.⁹ Wenn sich die globalen Trends fortsetzen, werden bis 2050 etwa 68 Prozent der Weltbevölkerung in städtischen Gebieten leben.¹⁰ Eine solche globale Urbanisierung ist in der Geschichte der Menschheit beispiellos.

Während das Leben in Großstädten sicherlich gewisse Vorteile mit sich bringt, ist es auch mit Bedingungen verbunden, die sich negativ auf Ihre Gesundheit – insbesondere auf die psychische Gesundheit – auswirken können, wenn Sie nicht vorsichtig sind.

Neben dem Gedränge, der Überlastung, dem Lärm, der Umweltverschmutzung und dem Stress des städtischen Lebens zeigen Studien, dass „Stadtbewohner ein um 20 Prozent höheres Risiko für Angststörungen und ein um 40 Prozent höheres Risiko für Stimmungsschwankungen haben, als Menschen in ländlichen Gebieten. In Städten geborene und aufgewachsene Menschen entwickeln doppelt so häufig Schizophrenie“.¹¹ Es ist kein Zufall, dass wir einen starken Anstieg an ernsthaften psychischen Problemen zur selben Zeit beobachten, wo Millionen von Menschen aus ländlichen in städtische Gebiete ziehen. Die moderne Forschung beginnt, die abnehmende psychische Gesundheit mit dem Verlust des Kontakts zur Natur in Verbindung zu bringen. Dr. Mardie Townsend, Honorarprofessorin an der *School of Health and Social Development* [Schule für Gesundheit und soziale Entwicklung] der *Deakin University* in Australien, kommentierte: „Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass der Kontakt mit der Natur erhebliche positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat“ und „die zunehmende Loslösung von unserer natürlichen Umwelt verschärft die eskalierende Zahl von psychischen Erkrankungen“.¹² Ihre Beobachtungen werden durch buchstäblich Hunderte neuerer Studien gestützt, die die Folgen von sogenanntem „Naturentzug“ oder „Naturdefizitstörung“ dokumentieren, die nicht nur durch die städtische Umgebung, sondern auch durch

stundenlanges Betrachten der Bildschirme elektronischer Geräte – Handys, Tablets und Computer – verstärkt werden.¹³

Eine frühe Studie, die Natur mit Gesundheit in Verbindung brachte, verglich die postoperativen Reaktionen von Krankenhauspatienten, die Bäume von ihren Fenstern aus sehen konnten, mit Patienten, die nur eine Wand sahen. Die Patienten, die einen Blick auf die Natur hatten, erholten sich besser.¹⁴ Neuere Studien zeigen, dass nicht nur das Betrachten der Natur, sondern auch das Betrachten von Bildern der Natur (z. B. Berge, Bäume, Wasserfälle und Weiden) und sogar das Hören von Naturgeräuschen (z. B. Wellen, Regen und Geräusche von Vögeln und anderen Tieren) ähnlich positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben.¹⁵

Es hat sich gezeigt, dass ein Spaziergang in einem natürlichen Umfeld oder auch nur ein Aufenthalt in einer natürlichen Umgebung Muskelverspannungen und Stress reduziert, Blutdruck, Herzfrequenz und Cholesterinspiegel senkt, Depressionen lindert und die Stimmung verbessert, das Risiko von psychischen Erkrankungen verringert und das Leben verlängern kann.¹⁶ Ein Spaziergang entlang einer belebten Stadtstraße hat nicht die gleichen positiven Auswirkungen. Forscher berichteten: „Die Bandbreite der mit der Natur verbundenen spezifischen Gesundheitsauswirkungen ist verblüffend“. Zu den Vorteilen gehören die Reduzierung von Depressionen und Angststörungen, Diabetes, Infektionskrankheiten, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und mehr.¹⁷

Die gesundheitlichen Vorteile des Kontakts mit der Natur kommen von vielen Faktoren. Pflanzen geben Phytonzide ab – antimikrobielle organische Verbindungen, die den Blutdruck senken und das Immunsystem stimulieren. Luft im Wald und in der Nähe von fließendem Wasser enthält negative Ionen, die Depressionen reduzieren und ebenfalls das Immunsystem stimulieren. Anblicke und Geräusche der Natur unterdrücken das sympathische Nervensystem (unseren Kampf- oder Fluchtmechanismus) und stimulieren das vegetative Nervensystem (unseren Ruhe- und Verdauungsmechanismus), wodurch die Aufmerksamkeit wiederhergestellt und die Heilung unterstützt wird. Der Kontakt mit der Natur erhöht den DHEA-Spiegel (ein Hormon, das gegen Diabetes, Fettleibigkeit und Depression wirkt und das Herz schützt), hilft auch bei der Kontrolle des Blutzuckers und stimuliert das Immunsystem, sodass es Anti-Krebs-Zellen produziert und den Gehalt an Proteinen reduziert, die mit Diabetes, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wurden.¹⁸

Studien haben auch gezeigt, dass Kinder mehrere Vorteile haben, wenn sie Zeit im Freien in Kontakt mit der Natur verbringen – Vorteile wie verbessertes Gedächtnis, Lernen und Entscheidungsfähigkeit; höhere Belastbarkeit und Selbstwertgefühl; weniger Depressionen und

Angstzustände; und Verbesserung bei neuroverhaltensbedingten Störungen (ADS und ADHS).¹⁹ Eine große Studie berichtete, dass Menschen, die in „grünen“ Stadtteilen leben, 20 Prozent weniger Krankheiten hatten als Menschen, die in „weniger grünen“ Umgebungen leben.²⁰

Die Schlussfolgerungen derer, die den Zusammenhang zwischen Natur und Gesundheit untersuchen, weisen alle in die gleiche Richtung. Der Kontakt mit der Natur ist gut für uns Menschen, und die zunehmende Trennung von natürlichen Umgebungen, die mit der Migration in die Städte einherging, hat zu einer zunehmenden Rate von psychischen Erkrankungen geführt – eine Situation, die „mit höchster Dringlichkeit“ geändert werden muss.²¹ Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass „Menschen nicht nur in Bezug auf materielle Anforderungen wie Wasser, Nahrung und Unterkunft von der Natur abhängig sind, sondern auch in Bezug auf ihre emotionalen, psychischen und geistlichen Bedürfnisse“.²² In einer natürlichen Umgebung Zeit zu verbringen, und sogar bereits das Betrachten der Natur wird zunehmend als „ein wichtiger Faktor für die Gesundheit angesehen... [der] eine wirksame, kostengünstige Intervention im Bereich der öffentlichen Gesundheit darstellen kann“²³, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen und eine bessere Gesundheit für Millionen von Menschen zu ermöglichen.²⁴

Aber in welcher Beziehung stehen diese Entdeckungen über Natur und psychische Gesundheit zu dem, was wir in der Bibel finden? Moderne Forschungen zeigen, dass viele Bibelstellen nicht nur nette kleine Gutenachtgeschichten sind, sondern Perspektiven bieten, die einen echten Einfluss auf die menschliche Gesundheit haben. 1. Mose 2, 7-19 zeigt, dass Gott Adam und Eva nicht in einem klimatisierten Hochhaus in einer großen städtischen Umgebung untergebracht hat, sondern in einer natürlichen Umgebung – einem Garten mit Bäumen, Vegetation, Tieren und fließendem Wasser. In Psalm 23 verbindet David das Verweilen auf grünen Weiden neben stillen Gewässern mit Erfrischung.

Die Rolle der Religion

Untersuchungen haben bestätigt, dass religiöser Glaube, weit davon entfernt, eine Ursache oder eine Form von psychischen Erkrankungen zu sein, wie einige weltliche Kritiker behauptet haben, zum Schutz vor psychischen Störungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen kann. Wie wir bereits gesehen haben, ging die Verlagerung der Bevölkerung von ländlichen in städtische Zentren in den letzten Jahrhunderten mit einer Zunahme von psychischen Störungen einher, während sich im selben Zeitraum – insbesondere in den letzten Jahrzehnten – eine Abkehr von religiösem Engagement vollzog.²⁵ In

derselben Zeit kam es zu einer Verlagerung von einer „gesellschaftszentrierten“ Gesellschaft hin zu einer „egozentrischeren oder individualistischeren“ Gesellschaft, was auch „mit einer Zunahme häufiger psychischer Störungen einherging“. ²⁶

Die Religion scheint diesen negativen Trends entgegenzuwirken, indem sie Hoffnung, soziale Unterstützung und ein Zugehörigkeitsgefühl bietet, das „gut für unsere psychische und physische Gesundheit ist“. ²⁷ Die Abkehr von der organisierten Religion (die die soziale Verbundenheit in Gemeinden betont) hat zu einem „wachsenden Phänomen der Einsamkeit“ geführt, das Experten als „globale Epidemie“ bezeichnen, und welches zu „ebenso vielen Todesfällen wie Fettleibigkeit“ beitragen kann. ²⁸ In den USA leben mehr als 25 Prozent der Bevölkerung allein, und diese soziale Isolation verdoppelt das Risiko eines vorzeitigen Todes. Befolgt man hingegen die biblischen Ermahnungen, sich mit anderen Gläubigen zu versammeln – wie in Hebräer 10, 24-25, wo wir aufgefordert werden, „nicht [zu] verlassen unsre Versammlung“ und das Gebot in 3. Mose 23, uns regelmäßig in „heiligen Versammlung“ an jedem wöchentlichen Sabbat und an jedem jährlichen heiligen Tag zu treffen, verbessert dies nicht nur die *geistliche* Gesundheit des Einzelnen, sondern kann auch eine bessere *mentale* Gesundheit fördern und zur Abwehr von Geisteskrankheiten beitragen.

Eine schwere psychische Depression ist gekennzeichnet durch die Tendenz, sich aus sozialen Kontakten zurückzuziehen, allein zu bleiben und Selbstmordgedanken zu hegen. Viele Studien dokumentieren jedoch die bedeutende Rolle der Religion im Umgang mit Depressionen. Untersuchungen zeigen, dass eine durch geistliche Aspekte aufgewertete Verhaltenstherapie dazu beitragen kann, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zu verringern, während sich depressive Patienten mit starkem religiösem Glauben um 70 Prozent schneller erholten als Patienten mit weniger starkem Glauben, wobei depressive Patienten mit religiöser Zugehörigkeit auch weniger Selbstmordversuche unternahmen. ²⁹ Der Zusammenhang zwischen einer Zunahme an Selbstmorden und einem Rückgang der religiösen Grundhaltung wurde vor mehr als einem Jahrhundert festgestellt, während neuere Studien belegen, dass höhere Selbstmordraten in weniger religiösen europäischen Ländern auftreten, und es weniger Selbstmorde im eher religiösen Amerika gibt. ³⁰ Studien zeigen auch, dass stark religiöse Erwachsene, die täglich beten und regelmäßig an Gottesdiensten teilnehmen, glücklicher sind, sich mehr mit der Familie beschäftigen und eher anderen helfen.

Die christlichen Werte Dankbarkeit, Vergebung und Fürsorge für andere sind seit langem als Beitrag zu besseren sozialen Beziehungen anerkannt. ³¹ Moderne Forschungen bestätigen, dass das Praktizieren einer Haltung der Dankbarkeit einer Person mehrere gesundheitliche Vorteile bringen kann. Studien auf dem Gebiet der positiven Psychologie

belegen, dass dankbare Menschen besser auf sich selbst aufpassen, regelmäßiger Sport treiben, sich gesünder ernähren, besser mit Stress umgehen, optimistischer sind, ein stärkeres Immunsystem haben und weniger an Herzkrankheiten und Krebs leiden.³² Dankbare Teenager, die schätzen, was sie haben, sind glücklicher, positiver und optimistischer und benehmen sich besser. Sie bekommen bessere Noten, haben mehr Freunde, schlafen besser und länger, sind weniger depressiv, haben ein stärkeres Immunsystem und zeigen insgesamt eine bessere Gesundheit.³³

Sinn und Zweck

Die *Harvard School of Public Health* untersuchte 4.500 Erwachsene und stellte fest, dass Menschen besser mit dem Altern umgehen, wenn sie einen Sinn in ihrem Leben sehen.³⁴ Sie fanden heraus, dass Menschen, die für einem bestimmten Zweck lebten, mehr Muskelkraft hatten, schneller laufen konnten, sich gesünder verhielten, besser schliefen, sich besser fühlten und länger lebten als Menschen, die wenig oder keinen Zweck für ihr Leben sahen. Die Studie ergab, dass Menschen, die eine positivere und zielgerichtete mentale Perspektive hatten, physiologische Vorteile erlebten, die zu einer besseren Gesundheit beitrugen. Ein anderer Bericht aus derselben Studie kam zu dem Schluss, dass ein Lebenssinn – ein Grund, morgens aufzustehen – ein Gefühl des psychischen Wohlbefindens vermittelt, das sich wiederum positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit einer Person auswirkt.³⁵

Die Entdeckung eines Lebenszwecks wird auch als Grundlage für Suchterholungsprogramme anerkannt. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die eine Abhängigkeit von Alkohol, Drogen und anderen destruktiven Verhaltensweisen entwickeln, anscheinend an einer tieferen „geistlichen Krankheit“ leiden. Ihr Leben ist leer, unerfüllt und unglücklich. Da sie keinen Sinn oder Zweck im Leben und keinen Grund zum Leben sehen, versuchen sie oft, die Leere mit chemischen Substanzen zu füllen, die ein vorübergehendes Hochgefühl liefern – was nur mehr Schmerzen mit sich bringt –, die letztendlich aber ihre geistige und körperliche Gesundheit zerstören. Viele Rehabilitationsprogramme haben gezeigt, dass die Wiederentdeckung eines Sinns ein Schlüssel zur Genesung von Sucht ist.³⁶ Der klinische Psychologe und Suchtberater Dr. Stanton Peele hat bestehende Behandlungsideen in Frage gestellt, wonach Sucht eine Krankheit ist, die durch abnormale neurochemische Prozesse und eine Fehlfunktion des Gehirns verursacht wird. Er glaubt, dass viele Abhängigkeiten aus einem Mangel an Sinn und Zweck im Leben eines Menschen resultieren³⁷ – und viele, die von einer Sucht genesen sind, würden seiner Einschätzung zustimmen!

Das Finden eines Sinns und Zwecks im Leben wird normalerweise nicht als Teil der Medizin angesehen und ist eher die Domäne von Philosophie und Religion. Psychiatrie und Psychologie mögen hilfreich sein, aber selbst diese Bereiche beschränken sich auf das, was auf physischer Ebene erfahren und studiert werden kann. Geistliche Konzepte gehen über ihren Horizont hinaus und werden oft lediglich als Spekulation angesehen. Spezialisten für psychische Gesundheit erkennen jedoch an, dass der **Lebenszweck** eine zentrale Rolle bei der Entscheidungsfindung spielt, unser Verhalten beeinflusst, Ziele und Richtungen für unser Leben festlegt und allem, was wir tun, eine Bedeutung gibt. Manche Menschen gewinnen durch die von ihnen gewählten Berufe oder die Verantwortung, die sie tragen, ein Gefühl vom „Sinnstiftung“, aber solche Zwecke hängen von unseren Umständen und Wahrnehmungen ab, und könnten sogar vergänglich und fehlerhaft sein. Nur das inspirierte Wort Gottes kann uns den transzendenten, wahren und *ewigen* Lebenszweck geben, den Gott uns verliehen hat!

Wenn Sie mehr über diese lebenswichtige Dimension des Lebens erfahren möchten, fordern Sie unsere informative, kostenlose Broschüre *Die Bestimmung Ihres Lebens* von einem der am Ende dieser Broschüre aufgeführten Regionalbüros an.

Die Puzzleteile zusammenfügen

Moderne Forschungen haben gezeigt, dass religiöse Menschen, die nach biblischen Richtlinien leben, ein glücklicheres und gesünderes Leben führen, weniger Angst und Depressionen haben, besser mit Stress und schwierigen Situationen umgehen, optimistischer sind, mehr Hoffnung und ein größeres Gefühl für Sinn und Zweck in ihrem Leben haben. Ergebnisse wie diese zeigen, dass Gott in seinem Wort mehr lehrt, als nur eine Reihe doktrinärer Lehrmeinungen – er liefert uns eine *Lebensweise*. Eine biblische Weltanschauung gibt uns eine Perspektive auf das Leben, die nicht nur informativ und beruhigend ist, sondern unser Leben verbessert (vgl. Johannes 10, 10). Diese Perspektive der Heiligen Schrift fehlt tragischerweise in unserer modernen, säkularen Hightech-Welt. Zu Ihrem eigenen Wohlergehen, lassen Sie sie nicht in Ihrem eigenen Leben fehlen!

Kapitel 6

Heilungen: Ein Gott, der Wunder bewirkt

Ist es möglich, dass Gott neben der Bereitstellung von Gesetzen und Grundsätzen für eine gute Gesundheit auch übernatürlich eingreift und uns hilft? Was offenbart die Bibel?

Wir leben in einer Zeit, die Säkularismus und Skepsis fördert. Kritiker mit einer Abneigung in Bezug auf das Übernatürliche behaupten, dass Gott nicht existiert, dass die Bibel nur ein Buch voll Mythen und Legenden ist, dass Wunder nicht geschehen können und dass der Glaube an übernatürliche Wunder üblicherweise unter „unwissenden und barbarischen Nationen“¹ oder unter „den Unzivilisierten und Ungebildeten“² zu finden ist. Diese Perspektiven widersprechen jedoch direkt dem, was die meisten Menschen glauben, auch wenn sie heute von den Medien und dem Bildungssektor einen hohen Stellenwert zugesprochen bekommen und sogar von manchen Theologen geäußert werden. Studien haben gezeigt, dass fast 80 Prozent der Amerikaner an Gott oder eine höhere Macht glauben³, und dass 71 Prozent der Amerikaner glauben, dass die Bibel von Gott inspiriert ist.⁴ Was Wunder betrifft, glauben 51 Prozent der Amerikaner, dass die in der Bibel aufgezeichneten Wunder tatsächlich geschehen sind, 67 Prozent glauben, dass heute Wunder geschehen können, und fast 40 Prozent sagen, dass sie in ihrem eigenen Leben Wunder erlebt haben.⁵ Noch interessanter ist, dass etwa 74 Prozent der US-Ärzte glauben, dass heute Wunder geschehen – und 55 Prozent sagen, sie hätten Patienten gesehen, deren Heilung ein Wunder zu sein schien.⁶

Wenn wir bedenken, dass die Vorstellungen der Skeptiker über die Existenz eines übernatürlichen Gottes und die Gültigkeit biblischer Wunder so wenig mit den Überzeugungen und Erfahrungen von Millionen von Menschen – und sogar den Ansichten und Erfahrungen vieler Ärzte – zu tun haben, ist die Zeit gekommen, zu überlegen, was die Bibel tatsächlich über die wichtigen Themen Heilung und Wunder offenbart. In der Tat zeigen die klaren Aussagen der Heiligen Schrift, die Fakten der Geschichte und die Erfahrung von Millionen – einschließlich Ärzten –, dass Wunder **tatsächlich** geschehen! Während Gott uns klare Anweisungen gegeben hat, wie wir unsere Gesundheit am besten fördern und erhalten können,

können wir uns *dennoch* einer gesundheitlichen Herausforderung gegenübersehen – und wenn dem so ist, können wir zu ihm kommen, und um wundersame Heilung bitten.

Was ist ein Wunder?

Doch was genau ist ein Wunder? Ein „Wunder“ kann definiert werden als „ein besonderer Akt Gottes, der den natürlichen Verlauf der Ereignisse unterbricht... Ein Wunder mag wie ein ungewöhnliches Ereignis aussehen, hat aber eine übernatürliche Ursache. Es wird mit göttlicher Kraft gemäß dem göttlichen Verstand für einen göttlichen Zweck ausgeführt, um eine göttliche Botschaft oder einen göttlichen Zweck zu bekräftigen“. ⁷ Ein Wunder kann auch definiert werden als „ein Ereignis oder eine Wirkung in der physischen Welt, die von den bekannten Naturgesetzen abweicht oder unser Wissen über diese Gesetze übersteigt; ein außergewöhnliches, anomales oder abnormales Ereignis, das durch übermenschliche Handlung hervorgerufen wurde“. ⁸ Ein Gott, der das Universum erschaffen hat, kann auch auf wundersame Weise in seinem Universum handeln! Um zu beweisen, dass Wunder nicht geschehen können, müsste man beweisen, dass Gott nicht existiert.

Die Bibel beschreibt Dutzende wundersamer Ereignisse sowohl im Alten als auch im Neuen Testament. Tatsächlich hängen „die zentralen Aussagen des Christentums am erklärenden Wert der Wunder“ – an der Tatsache, dass die in der Bibel beschriebenen Wunder tatsächlich geschahen. ⁹ Wunder demonstrieren die Kraft eines übernatürlichen Gottes. Wenn die in der Schrift dokumentierten Wunder nie geschehen sind, kann man der Bibel nicht vertrauen – das ist das Argument, das viele weltliche Kritiker vorbringen. Viele der Autoren der biblischen Berichte über Wunder behaupten jedoch, Augenzeugen dieser Ereignisse zu sein (2. Petrus 1, 16) – und viele dieser Augenzeugen starben für ihre Überzeugung, dass sie die Wahrheit sprachen.

Wie kein anderes Buch, das jemals geschrieben wurde, gibt uns die Bibel einen Einblick, wie *wundersame, übernatürliche Eingriffe* eine Rolle bei Gesundheit, Heilung und Krankheit spielen können. Die Heilige Schrift offenbart, dass Gott ein Wesen der Liebe und des Mitgefühls ist (1. Johannes 4, 8; Psalm 86, 5; Matthäus 9, 36), dessen Charaktereigenschaften in vielen Wundern deutlich werden, die in der Bibel aufgezeichnet sind. Bedenken Sie, dass Gott Sarah auf wundersame Weise ermöglicht hat, in ihrem hohen Alter ein Kind zu empfangen, um seine Verheißungen an Abraham zu erfüllen (1. Mose 17, 15-19; 18, 10-15). Er ernährte die Israeliten auf wundersame Weise 40 Jahre lang in der Wüste, nachdem sie Ägypten verlassen hatten (2. Mose 16, 12-15.32-35). Er versorgte Elia auf wundersame Weise mit Nahrung und erweckte durch

ihn den Sohn einer Witwe von den Toten (1. Könige 17). Er heilte Hiskia und gab ihm nach den ernsthaften Gebeten des Königs zu Gott noch 15 Jahre Lebenszeit (2. Könige 20, 1-6).

Das Neue Testament beschreibt mehr als drei Dutzend Wunder, die von Jesus Christus vollbracht wurden – fast *ein Drittel* des Markusevangeliums ist seinen Wundern gewidmet. Jesus verwandelte nicht nur Wasser in Wein (Johannes 2, 1-11), beruhigte einen Sturm (Markus 4, 37-41) und ging auf dem Wasser (Markus 6, 48-51), sondern er heilte auch Krankheiten und Gebrechen (Matthäus 8, 1-17), trieb Dämonen aus (Matthäus 9, 32-33; Markus 1, 23-26), machte Blinde wieder sehend (Matthäus 9, 27-31; Markus 8, 22-26) und ernährte zweimal mehrere tausend Menschen auf übernatürliche Weise (Markus 6, 35-44; 8, 1-9).

Ein heilendes, Leben spendendes Werk

Gemäß der Bibel hat Jesus mindestens drei Personen von den Toten auferweckt: die Tochter eines jüdischen Führers (Markus 5, 22-24.35-43), den Sohn einer Witwe (Lukas 7, 11-17) und seinen Freund Lazarus (Johannes 11, 1-44). Natürlich berichtet Gottes Wort auch, dass Jesus seinen eigenen Tod voraussagte und offenbart hat, dass er nach drei Tagen auferstehen würde (Matthäus 17, 22-23). Aus demselben historischen Bericht geht hervor, dass Jesus während eines Zeitraums von 40 Tagen zwischen seiner Auferstehung und seinem Aufstieg in den Himmel (Apostelgeschichte 1, 3) von den Jüngern (Lukas 14) und anderen *lebendig gesehen* wurde, darunter 500 Menschen, von denen Paulus erwähnte, dass die meisten noch lebten, als er seinen Brief schrieb (1. Korinther 15, 1-9). Viele Quellen bestätigen die biblischen und historischen Beweise für dieses große Wunderereignis.¹⁰

Die Bibel berichtet, dass Jesus seine Jünger beauftragte, diese Art von Werk *fortzusetzen* – das Evangelium vom kommenden Reich Gottes zu predigen (Markus 1, 14-15; 16, 15), und Jesus sagte dann: „Macht Kranke gesund, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus. Umsonst habt ihr's empfangen, umsonst gebt es auch“ (Matthäus 10, 5-8; Markus 16, 15-18). Jesus sagte seinen Jüngern auch, dass sie sogar *noch größere Werke* tun würden, als er (Johannes 14, 12).

So lesen wir in der Apostelgeschichte, dass Petrus und Johannes einen verkrüppelten Mann zum Erstaunen der Beobachter heilten (Apostelgeschichte 3, 1-10). Die Apostel vollbrachten viele „Zeichen und Wunder“, die Menschen aus ganz Jerusalem anzogen, welche ihre Kranken brachten und sie auf wundersame Weise geheilt sahen (Apostelgeschichte 5, 12-16), und Stephanus tat große Wunder unter den Menschen in Jerusalem (Apostelgeschichte 6, 8), was zu Verfolgung durch eifersüchtige religiöse Autoritäten führte. Philippus brachte dem Volk von Samaria

Freude, indem er wundersame Heilungen durchführte und Dämonen austrieb (Apostelgeschichte 8, 5-8). Saulus – der in der Folge zu Paulus wurde – war auf seinem Weg nach Damaskus von Gott blind gemacht worden, wurde dann geheilt und bekehrt (Apostelgeschichte 9, 1-22). Petrus heilte einen gelähmten Mann in Lydda und erweckte in Joppe eine Frau namens Tabita von den Toten, ein Wunder, das weithin bekannt wurde (Apostelgeschichte 9, 32-42). Paulus trieb einen Dämon in Zypern aus (Apostelgeschichte 13, 6-12), heilte dann einen verkrüppelten Mann in Lystra (Apostelgeschichte 14, 8-12) und erweckte später einen Jungen wieder zum Leben, der in Troas zu Tode gestürzt war (Apostelgeschichte 20, 8-12). Die biblischen Aufzeichnungen enthalten zahlreiche Beispiele von Jesus Christus und seinen Jüngern, die durch Gottes Kraft auf wundersame Weise die Kranken heilten und Menschen von Leiden befreiten.

Göttliche Heilung

Was haben aber all diese historischen Wunder mit den Christen von *heute* zu tun?

Die Bibel verspricht uns, dass „Jesus Christus gestern und heute und derselbe auch in Ewigkeit“ ist (Hebräer 13, 8) und erinnert uns daran, dass Gott sagt: „Ich, der HERR, wandle mich nicht“ (Maleachi 3, 6). Der Gott, der vor Jahrhunderten diejenigen geheilt hat, die ihn suchten, ist derselbe Gott, der heute im Himmel regiert!

Gott inspirierte König David, zu schreiben: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und *heilet alle deine Gebrechen*“ (Psalm 103, 2-3). Während etliche anerkennen, dass Gott Sünden vergibt, scheinen viele nicht zu glauben, dass Gott ***auch anbietet, alle unsere Krankheiten zu heilen***. Einer seiner göttlichen Namen ist: „der HERR, dein Arzt“, ein Titel, den er sich in 2. Mose 15, 26 gibt: „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; denn ich bin der HERR, dein Arzt“.

Wie wir in dieser Broschüre gezeigt haben, beinhaltet der biblische Ansatz zur Gesundheit das Lernen, den Anweisungen zu folgen, die Gott in der Schrift offenbart hat. Und seine Gesetze zu missachten bedeutet nicht nur Sünde (1. Johannes 3, 4), sondern hat oft auch physische Konsequenzen für unser Leben und unsere Gesundheit.

Obwohl viele zu verstehen scheinen, dass das Opfer Jesu die Vergebung der Sünden ermöglichen sollte, verbinden sie sein Opfer *nicht* mit physischer Heilung. Die Bibel macht jedoch deutlich: „durch seine

Wunden sind wir geheilt“ (Jesaja 53, 4-5; 1. Petrus 2, 24). Es ist sicherlich nicht wahr, dass jedes Gebrechen, jede Krankheit oder Verletzung auf die Sünde einer Person zurückzuführen ist – Christus hat dies seinen eigenen Jüngern gegenüber deutlich gemacht (Johannes 9, 1-3; vgl. Lukas 13, 1-5), und der Schöpfer sagte zu Mose, dass er sogar „den Stummen oder Tauben oder Sehenden oder Blinden gemacht“ hat (2. Mose 4, 11). Einige Krankheiten sind jedoch auf Sünde zurückzuführen, wie wir in vorangegangenen Kapiteln ausführlich gezeigt haben. In jedem Fall bietet Gott jedoch die Möglichkeit der göttlichen Heilung.

Der Apostel Jakobus rät Christen: „Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. Bekennt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist“ (Jakobus 5, 14-16). Jakobus ermutigte seine Mitchristen eindeutig, sich an Gott zu wenden, um geheilt zu werden, indem sie die Ältesten der Kirche Gottes rufen sollten – eine Ermahnung, die bis heute gültig ist! Diese Ermahnung beinhaltet die Anweisung, „bekennt einander eure Sünden“ (Vers 16), was bedeutet, dass wir die Verantwortung haben, alles zu identifizieren und zu ändern, was wir möglicherweise getan haben, um das Problem zu verursachen.

Dies bedeutet nicht, dass ein Christ keinen Arzt konsultieren kann, oder dass das Aufsuchen medizinischer Hilfe und Rat einen Mangel an Glauben zeigt. Ganz und gar nicht! Während menschliches Wissen immer bruchstückhaft und unvollkommen ist, sind wir in der heutigen Zeit gesegnet, über eine große Menge an Wissen darüber zu verfügen, wie der Körper funktioniert. Unabhängig von anderen Maßnahmen, die wir ergreifen können, sagen uns diese Verse jedoch, dass ein Christ Heilung von Gott suchen und dies durch seine Diener tun sollte.

Und wenn die Ältesten weit weg sind? Seit den frühesten Tagen der Kirche traf die Predigerschaft Vorkehrungen, um gesalbte Tücher zu senden, wenn ein persönlicher Besuch bei einer kranken oder betroffenen Person nicht möglich war (Apostelgeschichte 19, 11-12). Die wahre Kirche Gottes, die von Jesus Christus gegründet wurde, setzt diese biblische Praxis auch heute fort.

Glaube und Perspektive

Die Bibel zeigt, dass Heilungen oft Menschen mit großem Glauben geschehen (z.B. Matthäus 8, 5-10). Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Manchmal beschließt Gott, den Gläubigen eine Last der Gebrechlichkeit für

seine größeren Zwecke tragen zu lassen, und manchmal greift er in seiner Barmherzigkeit sogar für diejenigen ein, deren Glaube klein ist.

Lazarus war seit vier Tagen tot und übte daher sicherlich keinen Glauben aus, als Jesus ihn wieder zum Leben erweckte (Johannes 11, 37-44; vgl. Prediger 9, 10)! Der Apostel Paulus hatte zweifellos einen tiefen Glauben an die Fähigkeit Gottes, auf wundersame Weise zu heilen (Apostelgeschichte 19, 11-12) – sogar Menschen wieder zum Leben zu erwecken (Apostelgeschichte 20, 9-12). Er sagt uns jedoch, dass er, obwohl er „dreimal zum Herrn gefleht“ hatte, um ihn von einem Leiden zu heilen, begriff, dass es nicht Gottes Absicht war, ihn in jener Zeit zu heilen (2. Korinther 12, 7-10). Stattdessen wollte Gott wichtigere, geistliche Früchte im Leben von Paulus hervorbringen (Verse 9-10).

Während wir also bedenken, dass Gottes Vision größer ist als unsere, und dass wir seinen Willen – nicht unseren eigenen – suchen sollen (Matthäus 26, 42), werden wir ihn um sein Eingreifen bitten, wenn wir an Krankheiten oder Gebrechen leiden.

Jesus wies seine Jünger an: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan“ (Matthäus 7, 7-8). Jesus sagte auch: „Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben“ (Johannes 16, 23), und wir werden ermahnt, „im Glauben zu bitten“ (Jakobus 1, 6) – darauf zu vertrauen, dass Gott zu seiner Zeit und auf seine Weise antworten wird, und „dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen“ (Römer 8, 28; siehe auch 1. Korinther 10, 13). Wie können wir wissen, dass er unsere Bitten erhört? Der Apostel Johannes sagte uns, dass es so ist, weil „wir halten seine Gebote und tun, was vor ihm wohlgefällig ist“ (1. Johannes 3, 22). Das würde bedeuten, davon umzukehren, seine Gesetze zu brechen – einschließlich seiner Gesetze und Grundsätze guter Gesundheit.

Die Heilige Schrift macht deutlich, dass der Gott der Bibel ein übernatürlicher, wundertätiger Gott ist, und die in der Bibel aufgezeichneten und überlieferten Wunder zeigen seine Kraft und sein Mitgefühl als unser liebender Vater – ein Vater, der im Leben derer handeln möchte, die ihn lieben (2. Chronik 16, 9).

Weitere Perspektiven und inspirierende Details aus Ihrer Bibel zum Thema Heilung, sowie Informationen darüber, wie Sie die Heilung erhalten können, die Gott bietet, finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre *Göttliche Heilung – ist sie heute möglich?* Sie können diese beim nächstgelegenen Regionalbüro anfordern, das am Ende dieser Broschüre aufgeführt ist, oder sie online unter weltvonnorgen.org lesen.

Schlussfolgerung

Eine Lebensweise, die funktioniert!

*Werden Sie die richtigen Entscheidungen treffen,
die die körperliche und geistliche Gesundheit fördern?*

In der biblischen Darstellung der zwei Bäume (1. Mose 2, 8-9; 3, 1-7) sehen wir, dass Gott Adam und Eva nicht zwang, seine göttlich offenbarten Anweisungen anzunehmen. Sie entschieden sich für menschliches Denken, losgelöst von Gottes Anweisungen. Um den jahrhundertelangen Kampf gegen Krankheiten zu gewinnen, muss jeder von uns heute seine eigenen Entscheidungen treffen. Werden wir Gott gehorchen oder glauben wir, wir wüssten einen besseren Weg (5. Mose 30, 15-20; Matthäus 7, 14)? Werden wir mit Bedacht wählen, indem wir die Beweise berücksichtigen (1. Thessalonicher 5, 21) und die Lehren aus der Geschichte ziehen?

Wir haben gesehen, dass Krankheiten und Seuchen die Menschen im Laufe aller Jahrhunderte geplagt haben, und dass sowohl alte als auch moderne Zivilisationen Schwierigkeiten hatten, mit dem Tribut an menschlichem Leid fertig zu werden, das durch Krankheit und Gebrechen verursacht wurde. Die Geschichte berichtet, dass die meisten Kulturen einen gemeinsamen Ansatz für diesen jahrhundertelangen Kampf gegen Krankheiten in unserer Mitte gewählt haben – einen „nachträglichen“ Ansatz, der auf Medikamenten, Operationen, Zaubersprüchen und Zauberei beruht und die Götter mit Opfergaben zu besänftigen sucht – sogar mit Selbstverstümmelung und Menschenopfern. Während die moderne Medizin bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten durch Medikamente, Therapien und Operationen unglaubliche Fortschritte erzielt hat, stehen wir immer noch vor explodierenden Kosten, neuen Krankheiten und dem Wiederauftreten alter Krankheiten.

Die Bibel zeigt uns dagegen einen anderen Weg – am Beispiel eines Volkes mit einem Ansatz, der Werte und Bildung nutzt, um Krankheiten *vorzubeugen*, anstatt sich ausschließlich auf Behandlungen zu verlassen, um Krankheiten zu lindern, sobald sie aufgetreten sind. Im bemerkenswerten Gegensatz zu anderen alten Zivilisationen gab Gott den Hebräern im Altertum eine Reihe von Gesetzen und Statuten, die sie von anderen Nationen abheben und zu einem Licht und Beispiel für eine bessere Lebensweise machen sollten, welche die Gesundheit fördern und

Krankheiten vorbeugen. Im Gegensatz zu den Priesterärzten anderer Nationen, die ihre Techniken als Mysterien und Geheimnisse hüteten, wurden die Priester des alten Israel angewiesen, diese wertvollen Informationen als öffentliches Wissen zu proklamieren. Die biblischen Gesundheitsgesetze waren ein wichtiger Bestandteil der hebräischen Schriften und der Religion und Lebensweise der Israeliten.

Göttliche Gesetze des göttlichen Gesetzgebers

Die Geschichte bestätigt, dass die biblischen Gesundheitsgesetze in der Antike einzigartig und beispiellos waren. Diese Richtlinien waren einfach, aber umfassend und befassten sich mit einer Vielzahl von Fragen der persönlichen und öffentlichen Gesundheit – sie waren Grundsätze, die ihrer Zeit klar voraus waren! Bis zur Erfindung des Mikroskops, der Entdeckung von Bakterien und der Pionierarbeit der Pathologen in den letzten Jahrhunderten gab es wirklich keine Möglichkeit, die Gründe für diese Gesetze vollständig zu verstehen. Diese Fortschritte haben allerdings bewiesen, dass diese alten biblischen Gesetze heute wissenschaftlich bestätigt werden können.

Was unsere moderne Welt aus den Augen verloren hat und was die alte heidnische Welt nie verstanden hat, ist, dass Gott der Urheber der biblischen Gesundheitsgesetze ist. Die Bibel offenbart, dass Gott sich nicht ändert (Maleachi 3, 6) – was bedeutet, dass sich auch seine *grundlegenden Gesetze* nicht ändern. Die Gesetze der Biologie änderten sich nicht plötzlich oder hörten auf zu wirken, als Jesus gekreuzigt wurde. Die gleichen Faktoren, die in den Tagen von Mose Krankheiten verursacht oder verhindert haben, wirken noch heute – und die Gesundheitsgesetze, die Gott Mose gegeben hat, bleiben genauso wirksam!

Lassen Sie sich also nicht von den Argumenten derer irreführen, die behaupten, dass die biblischen Gesundheitsgesetze anachronistisch, veraltet und in unserer modernen Welt nicht mehr anwendbar sind. *Jesus Christus ist nicht gekommen, um die Gesetze Gottes abzuschaffen* (Matthäus 5, 17)! Diese Gesetze sind ein Produkt des Geistes unseres Schöpfers und Designers. Sie spiegeln den Willen Gottes wider und sind Teil seines Plans für die Menschheit. Wenn Sie Priestern, Predigern oder Professoren begegnen, die Ihnen etwas anderes sagen, wissen diese einfach nicht, wovon sie sprechen (Jesaja 8, 20)!

Ein großartiger Zweck!

Gott bereitet ein Volk vor, um Jesus Christus dabei zu helfen, den Lauf der menschlichen Geschichte zu verändern. Die kommende Regierung Gottes wird die Plage der Krankheiten beseitigen und eine

Lebensweise fördern, die nicht nur zu körperlicher, geistiger und geistlicher Gesundheit, sondern auch zu ewigem Leben führt.

Wenn wir unser Leben Gott unterordnen und versuchen, seine Lebensweise unter der Leitung Jesu Christi zu praktizieren – einschließlich der Pflege des Körpers, den er uns gegeben hat –, erhalten wir eine Belohnung, die die Herrschaft mit Christus einschließt, wenn er zurückkehrt, um das Reich Gottes auf Erden zu errichten und zu regieren (Offenbarung 5, 10). Die Heiligen, die mit Christus regieren, werden als Lehrer fungieren (Jesaja 30, 20-21), die der gesamten Menschheit die Gesetze Gottes – einschließlich dieser wichtigen biblischen Prinzipien der Gesundheit – erklären werden. Aufgrund dieser Bemühungen wird die Erde „voll Erkenntnis des HERRN [sein], wie Wasser das Meer bedeckt“ (Jesaja 11, 9).

Wenn Sie beginnen, die Tragweite von Gottes Plan für die Menschheit zu erfassen, werden Sie feststellen, dass es triftige und aufregende Gründe gibt, zu lernen, nach den biblischen Prinzipien der Gesundheit zu leben, die von unserem Schöpfer inspiriert wurden.

Die biblischen Gesundheitsgesetze und -prinzipien sind grundlegende Schlüssel, die vom Designer der Menschheit offenbart wurden, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Sie sind Teil einer ganzen Lebensweise, zu der Gott in der heutigen Zeit relativ wenige beruft – um nicht nur von schlechten Entscheidungen in Bezug auf die Gesundheit, sondern auch von schlechten geistlichen Entscheidungen umzukehren und sich durch Umkehr von Sünde, durch Taufe und durch den Empfang des Heiligen Geistes ganz Gott zuzuwenden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Gott Sie zur Umkehr und Taufe aufruft, und Sie mehr über Gottes Wege erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an das nächstgelegene Regionalbüro, das auf der Website weltvonmorgen.org und auf der Rückseite unserer gedruckten Broschüren aufgeführt ist. Einer unserer Repräsentanten wird gerne mit Ihnen zu einem Ihnen gelegenen Zeitpunkt und an einem für Sie geeigneten Ort sprechen. Unsere Repräsentanten leben seit vielen Jahren nach den physischen und geistlichen Vorschriften der Bibel und sprechen gerne mit Ihnen über Ihre Fragen.

Wenn Gottes Lebensweise richtig verstanden, erklärt und angewendet wird, kann sie ein wunderbarer Segen für jeden Menschen sein, der danach lebt. Die Bibel zeigt deutlich, dass, wenn Jesus Christus zurückkehrt, um das Reich Gottes auf dem Planeten Erde zu errichten, die Gesetze Gottes – *einschließlich der biblischen Gesundheitsgesetze* – von Jerusalem aus der Welt verkündet werden (Jesaja 2, 2-4). Wenn Menschen auf der ganzen Welt lernen, nach diesen einfachen, aber lebenswichtigen Gesetzen zu leben, wird sich ihre Gesundheit verbessern – und der uralte Fluch der Krankheit wird allmählich verschwinden (Jesaja 35, 5-7).

Aber wir müssen nicht warten! Wir können diese Lebensweise bereits jetzt annehmen – ihre Vorteile erfahren und lernen, wie man sie lehrt –, indem wir diese lebendigen Gesetze in unserem heutigen Leben anwenden.

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010
<http://www.tomorrowworld.org>

Regionalbüro Großbritannien:
Tomorrow's World
Box 111
88-90 Hatton Garden
London, EC1N 8PG

Niederlande:
Wereld van Morgen
Postbus 267
NL – 6000 AG, Weert
Nederland

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe
<http://www.weltvonmorgen.org>

Endnoten

KAPITEL 1

¹ Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1 (Springfield: Charles C. Thomas, 1954), 27; und Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine* (Literary Licensing LLC, 2012), 2–3.

² R. Laird Harris et al., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2 (Moody, 1980), 569

³ Bettmann, 13.

⁴ Major, 62–64.

⁵ Henry H. Halley, *Halley's Bible Handbook* (Zondervan, 2014), 138.

⁶ Halley.

⁷ David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 175.

⁸ Frank Gaebelein et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 568.

⁹ Gaebelein.

KAPITEL 2

¹ Frank Gaebelein et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 530.

² David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 176.

³ „Leviticus 11–14,” *The Interpreter's Bible* (Abingdon-Cokesbury Press, 1954), 52.

⁴ „Ruminant Nutrition for Graziers,” ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, accessed March 31, 2020.

⁵ *The Interpreter's Bible*, 56.

⁶ Jonathan Foley, „It's Time to Rethink America's Corn System,” *Scientific American*, March 5, 2013.

⁷ „Epidemiology of Tularemia,” *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1 (March 2014): 3–10.

⁸ „Ebola (Ebola Virus Disease),” Centers for Disease Control and Prevention, November 5, 2019; und „Ebola Virus Disease,” World Health Organization, February 10, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>.

⁹ Joanne Lee-Young, „SARS: Where Did It Come From?,” *Popular Science*, July 2, 2003.

¹⁰ „Parasites - Trichinellosis,” Centers for Disease Control and Prevention, November 15, 2019.

¹¹ „Meat and Dairy Production,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.

¹² „Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2029,” *Statista.com*, March 24, 2020.

¹³ „Pork,” *World Book Encyclopedia*, vol. 15 (World Book, Inc., 1995), 679.

¹⁴ Ralph Muller and John Baker, *Medical Parasitology* (J.B. Lippincott, 1990), 83–84.

¹⁵ „Parasites - Taeniasis,” Centers for Disease Control and Prevention, January 10, 2013.

¹⁶ John Boswell, ed., *U. S. Armed Forces Survival Guide* (MacMillan, 2007), 244.

¹⁷ Roger A. Caras, *Venomous Animals of the World* (Prentice-Hall, 1974), 103.

-
- ¹⁸ „Eel,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 7 (Marshall Cavendish, 1990), 824.
- ¹⁹ Keith Banister and Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life* (Facts on File, 1988), 26.
- ²⁰ „Lobster,” *Encyclopædia Britannica*, vol. 7 (Encyclopædia Britannica, 1995), 430.
- ²¹ „Lobster,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 13 (Marshall Cavendish, 1990), 1464.
- ²² Banister et al., 235.
- ²³ „Shellfish Harvesting,” United States Environmental Protection Agency, March 2018.
- ²⁴ Roger W. Miller, „Get Hooked on Seafood Safety,” *FDA Consumer* 25, iss. 5 (June 1991): 7, https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda_consumer/1991-june.pdf.
- ²⁵ Guy Murdoch, „Consumer Tips,” *Consumer Research* (July 1993): 2.
- ²⁶ Gaebelein et al, 572.
- ²⁷ „Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality,” *The Nutrition Source*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, July 5, 2016.
- ²⁸ „Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong,” *New Scientist*, July 10, 2019.
- ²⁹ Declan, J., et. al, „Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition,” *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, iss. 5 (October 2016): 577-582.
- ³⁰ „Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease,” *HealthLine.com*, August 13, 2019.
- ³¹ Jack A. Ofori and Yun-Hwa P. Hsieh, „Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 5 (January 2014): 687-97.
- ³² Jenny L. Cook, „Is black pudding the latest health food du jour?,” *NetDoctor.co.uk*, March 17, 2016.
- ³³ „Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4,” *ThanhNienNews.com*, March 1, 2013.
- ³⁴ „The Sweet Danger of Sugar,” *Harvard Men’s Health Watch*, November 5, 2019.
- ³⁵ “The Sweet Danger of Sugar”; und Jukka Montonen, et.al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 77, iss. 3 (March 2003): 622-629.
- ³⁶ Harvey E. Finkel, „Wine and the Gastrointestinal Tract,” *Alcohol in Moderation Digest*, November 18, 2008.
- ³⁷ Christian Nordqvist, „Wine: Health Benefits and Health Risks,” *Medical News Today*, April 7, 2016 und Honor Whiteman, „Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels,” *Medical News Today*, November 14, 2016.

KAPITEL 3

- ¹ Mfrekemfon P. Inyang and Stella Okey-Orji, „Sedentary Lifestyle: Health Implications,” *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (March-April 2015): 20–25.
- ² Mukta Agrawal, „What do you know about a sedentary lifestyle?,” InLife Group, February 26, 2017.
- ³ „Lack of exercise as ‘deadly’ as smoking,” National Health Service, July 18, 2012. und Robert Preidt, „Are U.S. Teens Now as Inactive as 60-Year-Olds?” *WebMD*, June 16, 2017.
- ⁴ „Overweight & Obesity,” Centers for Disease Control and Prevention, April 10, 2020.
- ⁵ „Obesity and Overweight,” World Health Organization, April 1, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- ⁶ Matt Sloane, „Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says,” Cable News Network, July 26, 2012.

-
- ⁷ „The Facts on Sedentary Lifestyle,” WalkND, August 20, 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>.
- ⁸ Clifton B. Parker, „School recess offers benefits to student well-being,” *Stanford University News*, February 11, 2015, und Denise Mann, „Pediatricians Promote Benefits of Recess,” *WebMD*, December 31, 2012.
- ⁹ Angelina Tala, „Exercise Benefits Children Physically and Mentally,” *Healthline*, January 10, 2017, und „How Regular Exercise Benefits Teens,” *WebMD*, April 18, 2019.
- ¹⁰ Len Kravitz, „Exercise and Children: Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress,” IDEA Health & Fitness Association, May 10, 2017; und Maureen Salamon, „Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills,” *HealthDay*, April 19, 2017.
- ¹¹ David R. Brown, „Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior: U.S. High School Students,” *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (May 2005): 2248–2257.
- ¹² „Health Benefits of Physical Activity,” *OnHealth*, May 11, 2017, https://www.onhealth.com/content/1/health_benefits_physical_activity; Mayo Clinic Staff, „Exercise: 7 benefits of regular physical activity,” Mayo Clinic, May 11, 2019; Len Kravitz, „The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise,” IDEA Health and Fitness Association, October 1, 2007; „Physical Activity,” Centers for Disease Control and Prevention, February 7, 2020.
- ¹³ Amy Norton, „No Excuses: Exercise Can Overcome the ‘Obesity Gene,’” *MedicineNet*, April 27, 2017.
- ¹⁴ „Physical Activity,” World Health Organization, 2020, <https://www.who.int/behealthy/physical-activity>.
- ¹⁵ NIH Senior Health, „Exercise: Benefits of Exercise,” Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
- ¹⁶ Robert Preidt, „Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts,” *Everyday Health*, March 24, 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
- ¹⁷ Wojtek J. Chodzko-Zajko et. al., „Exercise and Physical Activity for Older Adults,” *Medscape*, March 1, 2010.
- ¹⁸ Sophia Breene, „13 Mental Health Benefits of Exercise,” *The Huffington Post*, December 6, 2017.
- ¹⁹ „Exercise and Depression,” *WebMD*, February 18, 2020.
- ²⁰ Jayne O’Donnell, „Surgeon general to target couch potatoes,” *USA Today*, February 5, 1996, A1.
- ²¹ *Everyday Life in Bible Times* (National Geographic Society, 1967), 330.

KAPITEL 4

- ¹ Katherine Yester, „The Global War for Public Health,” *Foreign Policy*, November 16, 2009.
- ² „Global Report for Research on Infectious Diseases of Poverty,” World Health Organization, 2012, 9; und Phillip Stevens, „Diseases of poverty and the 10/90 Gap,” *International Policy Network*, November 2004, 7.
- ³ „Malaria in children under five,” World Health Organization, April 26, 2017.
- ⁴ „Malaria,” Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2019, <https://www.cdc.gov/globalhealth/newsroom/topics/malaria/index.html>.
- ⁵ „Diarrhoeal Disease,” World Health Organization, May 2, 2017.

-
- ⁶ „Tuberculosis,” World Health Organization, October 17, 2019, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
- ⁷ „What is TB? How is it treated?,” World Health Organization, January 18, 2018.
- ⁸ „Dengue and severe dengue,” World Health Organization, March 2, 2020.
- ⁹ „HIV/AIDS,” World Health Organization, November 15, 2019.
- ¹⁰ „Schistosomiasis (Bilharzia),” *Medscape*, September 20, 2018.
- ¹¹ Peter J. Hotez, *Forgotten People, Forgotten Diseases* (Second Edition, 2013), 5.
- ¹² „Trachoma,” World Health Organization, January 2, 2020.
- ¹³ „Onchocerciasis (River Blindness),” *Medscape*, June 22, 2018.
- ¹⁴ „Leprosy,” World Health Organization, September 10, 2019.
- ¹⁵ „The maladies of affluence,” *The Economist*, August 9, 2007.
- ¹⁶ Peter J. Hotez et al., „Rescuing the bottom billion through control of neglected tropical diseases,” *Lancet*, World Health Organization 373 (2009): 1570–1575.
- ¹⁷ Oliver Ransford, *Bid the Sickness Cease: Disease in the History of Black Africa* (1984), 7, 13.
- ¹⁸ „Chagas disease (also known as American trypanosomiasis),” World Health Organization, March 10, 2020.
- ¹⁹ „Trachoma,” *Medscape*, July 24, 2019; und S.I. McMillen, *None of These Diseases* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), 20–21.
- ²⁰ Albertha A. Nyaku and Stanley K. Diamenu, „Water and Dirt—matters of life and death,” *World Health Forum* (Vol. 18, 1997), 266–268.
- ²¹ McMillen, 20–21; und Bert Thompson, „Biblical Accuracy and Circumcision on the 8th Day,” *Apologetics Press*, 1993.
- ²² „Circumcision Basics,” *WebMD*, November 13, 2018; und „Circumcision (male)” Mayo Clinic, March 31, 2020.
- ²³ Aaron A.R. Tobian and Ronald H. Gray, „The Medical Benefits of Male Circumcision,” *Journal of the American Medical Association*, JAMA Network 306, iss. 13 (October 2011); und Nancie George, „4 Health Benefits of Circumcision,” *Everyday Health*, May 29, 2014.
- ²⁴ Mayo Clinic Staff, „Tattoos: Understand risks and precautions,” Mayo Clinic, February 28, 2020; und „Think Before You Ink: Are Tattoos Safe?” U.S. Food and Drug Administration, May 2, 2017.
- ²⁵ „Tattoos When Pregnant,” American Pregnancy Association, accessed April 28, 2020; „Tattoos and Piercings During Pregnancy,” *Health and Parenting*, 2018; und „Toxic nanoparticles in tattoo inks may harm your immune system,” *The Times of India*, September 13, 2017.
- ²⁶ Sebnem Kalemli-Ozcan, „AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development: evidence from Africa,” *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, iss. 3 (July 2012): 871–897.
- ²⁷ „HIV Among Gay and Bisexual Men,” Centers for Disease Control and Prevention, September 13, 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexual-men>.
- ²⁸ „What Puts You at Risk for HIV?,” *WebMD*, January 15, 2020; und John R. Diggs, Jr., „The Health Risks of Gay Sex,” Corporate Resource Council, 2002, <https://www.catholiceducation.org/en/marriage-and-family/sexuality/the-health-risks-of-gay-sex.html>.
- ²⁹ „What You Need to Know About HIV and AIDS,” *WebMD*, June 23, 2019.

KAPITEL 5

- ¹ *Constitution of the World Health Organization* (World Health Organization, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
- ² Diane Hales, *An Invitation to Health*, (15th Edition, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
- ³ Hales.
- ⁴ Harold G. Koenig, „Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications,” *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012).
- ⁵ Vexen Crabtree, „Secularization Theory: Will Modern Society Reject Religion? What is Secularism?,” The Human Truth Foundation, 2008.
- ⁶ „Global Leading Categories of Diseases/Disorders,” National Institute of Mental Health, accessed April 28, 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>.
- ⁷ „Mental Health by the Numbers,” National Alliance on Mental Illness, September 2019.
- ⁸ Margareta Tartakovsky, „Depression and Anxiety Among College Students,” *PsychCentral*, October 8, 2018.
- ⁹ „New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations,” United States Census Bureau, December 8, 2016.
- ¹⁰ „Urbanization,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
- ¹¹ Rob Jordan, „Stanford researchers find mental health prescription: Nature,” *Stanford University News*, June 30, 2015.
- ¹² Tori Rodriguez, „The Mental Health Benefits of Nature Exposure,” *Psychiatry Advisor*, October 20, 2015.
- ¹³ Ming Kuo, „How might contact with nature promote human health,” *Frontiers in Psychology*, August 25, 2015; und „How Does Nature Impact Our Wellbeing?” University of Minnesota, 2016.
- ¹⁴ Robert S. Ulrich, „View through a window may influence recovery from surgery,” *Science* 224, iss. 4647 (April 27, 1984): 420–421.
- ¹⁵ Rodriguez, „Mental Health Benefits”; und Mardie Townsend and Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being* (Beyond Blue Limited, 2010) 1, https://www.deakin.edu.au/__data/assets/pdf_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf.
- ¹⁶ „Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature,” United States Department of Agriculture, https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf; und Ulrich, „View through a window,” 420-421
- ¹⁷ Kuo, „Contact with nature”.
- ¹⁸ Kuo.
- ¹⁹ Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- ²⁰ Kuo, „Contact with nature.”
- ²¹ Rodriguez, „Mental Health Benefits.”
- ²² Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- ²³ Kuo, „Contact with nature.”
- ²⁴ Cecily Maller et al., „Healthy nature healthy people: ‘Contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations,” *Health Promotion International* 21, iss. 1 (March 2006): 45–54.

-
- ²⁵ George Barna and D. Kinnaman, eds., *Churchless: Understanding Today's Unchurched and How to Connect with Them*, (Tyndale Momentum, 2014), 13.
- ²⁶ Dinesh Bhugra, „Commentary: Religion, religious attitudes and suicide,” *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (December 1, 2010): 1496–1498.
- ²⁷ Clay Routledge, „Is religion good for your health?,” August 31, 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
- ²⁸ „Loneliness Can Impact Longevity,” *Newsmax Health*, August 8, 2017.
- ²⁹ Bhugra, “Commentary”: 1496-1498.
- ³⁰ Rodney Stark, *America's Blessings: How Religion Benefits Everyone, Including Atheists* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), 104-105.
- ³¹ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, „Counting Blessings vs. Burdens; An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (February 2003): 377–389.
- ³² Elizabeth Heubeck, „Boost Your Health with a Dose of Gratitude,” *WebMD*, January 11, 2006.
- ³³ „10 Reasons Why Gratitude is Healthy,” *The Huffington Post*, July 21, 2014, https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n_2147182.
- ³⁴ Amanda MacMillan, „People Age Better If They Have a Purpose in Life,” *TIME*, August 16, 2017.
- ³⁵ Lisa Rapaport, „Can having a purpose in life keep you strong in old age?,” *Thomson Reuters*, August 31, 2017.
- ³⁶ „Life After Addiction: Finding Your Meaning and Purpose,” *New Method Wellness*, August 23, 2017.
- ³⁷ Stanton Peele, „Addiction Wars: Meaning and Purpose v. Disease,” *Psychology Today*, March 29, 2011.

KAPITEL 6

- ¹ Norman L. Geisler, „Miracles, Arguments Against,” *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics* (Grand Rapids: Baker, 1999), 459.
- ² Lee Strobel, *The Case for Miracles* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 31.
- ³ Kate Shellnutt, „80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They Mean,” *Christianity Today*, April 25, 2018.
- ⁴ Lydia Saad, „Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God,” *Gallup*, May 15, 2017.
- ⁵ Strobel, *The Case for Miracles*, 30.
- ⁶ Strobel, *The Case for Miracles*, 31; und Shoba Sreenivason and Linda Weinberger, „Do You Believe in Miracles?,” *Psychology Today*, December 15, 2017.
- ⁷ Geisler, “Miracles”, 451.
- ⁸ Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible: The Supernatural in Scripture, Its Scope and Significance* (Grand Rapids: Zondervan, 1961), 13.
- ⁹ Geisler, “Miracles”, 451.
- ¹⁰ Strobel, *The Case for Miracles*, 189–210; Josh McDowell, *The New Evidence that Demands a Verdict* (Nashville: Thomas Nelson, 1999), 203–284; und Geisler. “Miracles”, 644–669.