



© Franz Philipp Focault

## Der Mensch ist, was er isst

Heute wissen wir: Schweinefleisch – um nur einen der zahlreichen göttlichen Ratschläge aufzugreifen – gehört nicht auf unseren Speisezettel. Warum nicht? Es hat nicht nur einen hohen Cholesterin- und Fettgehalt. Es ist dem menschlichen Fleisch sehr ähnlich. Deshalb erkennt der menschliche Körper Schweinefleisch beim Verzehr nicht. Das bedeutet, dass Schweinefleisch im Körper

ohne Abwehr an entsprechender Stelle eingebaut wird. Außerdem wird die Entsorgung krank machender Stoffe erschwert. Das kann zu entzündlichen Reaktionen wie Arthritis, Ekzeme, Furunkeln, Schweißdrüsenabszesse usw. führen. Der Körper hat es versäumt, die

**Das Rezept für Lebensqualität wurde uns von Gott mitgegeben.**

hierfür verantwortlichen Fremdstoffe über die Ausscheidungsorgane abzuführen. Deshalb bleibt ihm nur die Möglichkeit, diese über Entzündungen auszuscheiden.

Die Vorstellung von Lebensqualität ist für uns untrennbar mit dem Begriff „Freiheit“ verbunden. Da Rausch-Drogen in jeder Form unfrei machen, ist hier Enthaltbarkeit angesagt. Das bezieht sich nicht nur auf Marihuana, Heroin und dergleichen, sondern auch auf Alkohol, Tabak – ja, sogar Kaffee, Tee und Cola-Produkte.

Christen sind freie Menschen. Die Bibel sagt: „Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.“ Johannes 8,36

Das Rezept für Lebensqualität wurde uns von Gott mitgegeben.

## Bestellung und Information

### Sie wollen mehr über Gott erfahren?

Dann nutzen Sie doch das nachfolgende Angebot.

### Internet

[www.perspektive-leben.info](http://www.perspektive-leben.info), [www.bibelstudien-institut.de](http://www.bibelstudien-institut.de); [www.stimme-der-hoffnung.de](http://www.stimme-der-hoffnung.de), [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)

### Bestellung

Bitte kreuzen Sie das Gewünschte an. Wir senden es Ihnen gerne zu: Wenn nicht anders vermerkt, sind die Angebote kostenlos.

- Studienfernkurs „Fit und Gesund“
- Möchte einen Kontakt zu einem Bibelstudienkreis in meiner Region
- 1 Broschüre „Gesundheit ist kein Zufall“
- 1 DVD: „Gesund und Fit?“ (€ 5,-)

### Meine Anschrift:

---



---

Bestell- und Kontaktadresse:

Verantwortlich für den Inhalt: Freikirche der STA,  
Firnhaberstr. 7, 70174 Stuttgart, [www.sta-bw.de](http://www.sta-bw.de); [www.adventisten.de](http://www.adventisten.de)



Titelbilder - fotolia.de; drabig-photo, Kathrin39, Jafier, Stefan Körber • Text: Dr. phil. Gerhard Paddernitz



# Gefängnis oder Tempel Gottes?

Die alten Ägypter glaubten, beim Tod eines Menschen fliegt die Seele wie ein Vogel davon. Platon hielt die Seele für unsterblich. Auch er ging davon aus, dass sie unabhängig vom Körper existiert. Mehr noch: Der Körper sei für die Seele ein Gefängnis, aus dem sie beim Tod befreit wird. Die Seele sei gut, der Körper böse. Das Christentum übernahm diese Vorstellung. Dadurch entwickelte sich eine Körperfeindlichkeit, die u.a. in einer negativen Einstellung zur Sexualität, dem Zölibat und der Selbstkasteiung von Mönchen zum Ausdruck kam.

Laut Bibel bilden Körper und Seele jedoch eine Einheit. Sie sind auch im Tod unzertrennlich und damit – seit dem Sündenfall – sterblich. Die Bibel bezeichnet den ganzen Menschen als Seele. Nach der Erschaffung des Menschen heißt es: „Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.“<sup>1. Mose 2,7</sup> Er erhielt keine Seele; er wurde eine Seele. In neueren Übersetzungen heißt es „Wesen“ statt „Seele“. Die Bibel spricht von der körperlichen Auferstehung des ganzen Menschen – und zwar bei der Wiederkunft Christi – und nicht vom Fortleben einer angeblich unsterblichen „Seele“. Durch das biblische Menschenbild, nach dem Körper und Seele eine unzertrennliche Einheit bilden, ergibt sich notwendigerweise eine positive Haltung gegenüber dem Körper und seinen Funktionen. Die Bibel bezeichnet den menschlichen Körper sogar als „Tempel Gottes“. Daran

erinnerte der Apostel Paulus die Christen in Korinth: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“<sup>1. Kor. 3,16</sup>

## Wie vermeiden wir Krankheiten?

Der menschliche Körper hat sich nicht über Jahrmillionen selbst entwickelt. Vielmehr ist er aus der Hand eines intelligenten und gütigen Schöpfers hervorgegangen. Daraus ergeben sich logische Konsequenzen. Gott ist nicht nur unser Schöpfer, sondern auch unser Erhalter. Er stellt uns in der Natur alles Lebensnotwendige zur Verfügung, und er gibt uns in seinem Wort Ratschläge für ein gesundes und glückliches Leben. Zu seinem Volk sagte er: „*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.*“

<sup>2. Mose 15,26</sup> Wäre es nicht klug, diese Ratschläge auch heute zu berücksichtigen?

Gott hat den Körper mit Selbstheilungskräften und einem Immunsystem zur Abwehr von Krankheiten ausgestattet. Natürlich ersetzen diese nicht eine medizinische Fachbehandlung, wo dies nötig ist. Aber sie können bei einer pfleglichen Behandlung des Körpers helfen, so manche Erkrankung zu vermeiden. In westlichen Gesellschaften legt man heute mehr und mehr Wert auf Wellness. Zu recht. Das ist Gesundheitsvorsorge. Manche sprechen von einem Team von acht Gott gegebenen „Ärzten“, die uns helfen, gesund zu bleiben: Bewegung, frische Luft, Wasser, gesunde Ernährung, Ruhe, Gottvertrauen, Mäßigkeit und Sonnenschein.



## Das Geheimnis hoher Lebensqualität

1997 veröffentlichten die Amerikaner Chris Rucker und Jan Hoffman ihr Buch *The Seventh-Day Diet: How the „Healthiest People in America“ Live Better, Longer, Slimmer – And How You Can Too* (Die Siebenten-Tags-Diät: Wie „die gesündesten Menschen Amerikas“ besser, länger und schlanker leben – und wie Sie das auch können). Das Buch, das sich mit den Lebensgewohnheiten und der Ernährung von Siebenten-Tags-Adventisten befasst, wurde ein Verkaufsschlager. Große Beachtung fand auch der Artikel „The Secrets Of Long Life“ (Das Geheimnis eines langen Lebens) in der November-2005-Ausgabe von *National Geographic*. Auch hier ging es u.a. um den Lebensstil von Adventisten. Zwar haben sie auch Gesundheitsprobleme, aber statistisch gesehen leben sie tatsächlich länger – und besser. Was ist ihr Geheimnis? Es ist die Befolgung göttlicher Ratschläge, wie wir sie in der Bibel finden.

Dazu gehört eine vorzugsweise vegetarische Ernährung. Denn die ursprünglichen Nahrungsmittel, die Gott für den Menschen vorgesehen hatte, waren Obst, Nüsse und Getreide.<sup>1. Mose 1,29</sup> Nach der Vertreibung aus dem Paradies kamen Gemüse und nach der Sintflut Fleisch hinzu. Aber schon bevor es überhaupt Juden gab, unterschied Gott zwischen „reinen“ und „unreinen“ Tieren vgl. <sup>1. Mose 7,2; 3. Mose 11</sup>. Deshalb sind wir gut beraten, wenn wir das auch tun.