

Gesunder Lebensstil

Themenvorlagen zum eigenen Studium für Andachten, Predigten, Gruppengespräche, Hausgemeinden. Nach dem Prinzip: „Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender (©) - nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht, Erkenntnisstand 6/2023
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

Gesunder Lebensstil – Welche Empfehlungen gibt die Bibel? :

„Alles ist mir erlaubt; aber nicht alles ist gut! Alles ist mir erlaubt; aber ich will mich von nichts beherrschen lassen. Die Speisen sind für den Bauch und der Bauch für die Speisen; Gott aber wird diesen und jene abtun. Der Leib aber ist nicht für die Unzucht, sondern für den Herrn, und der Herr für den Leib. Gott aber hat den Herrn auferweckt und wird auch uns auferwecken durch seine Kraft. Wisset ihr nicht, das eure Leiber Christi Glieder sind? ... Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des in euch wohnenden heiligen Geistes ist, welchen ihr von Gott empfangen habt, und dass ihr nicht euch selbst angehört? Denn ihr seid teuer erkauf; darum verherrlicht Gott mit eurem Leibe!“ 1. Kor.6,12-20

„Alles ist mir erlaubt...“ (Vers 12) - Schokolade essen, Alkohol trinken, Süßigkeiten, Kuchen mit Sahne – solange es in Maßen genossen wird.

Gott hat uns wunderbar gemacht.
David in Psalm 139, 13+14:
“Denn du hast meine Nieren geschaffen, du wobest mich in meiner Mutter Schoß. Ich danke dir, dass du mich wunderbar gemacht hast; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl!“.

Römer 12,1: „Ich ermahne euch nun, ihr Brüder, kraft der Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber darbringt als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer: das sei euer vernünftiger Gottesdienst! Und passet euch nicht diesem Weltlauf an, sondern verändert euer Wesen durch die Erneuerung eures Sinnes, um prüfen zu können, was der Wille Gottes sei, der gute und wohlgefällige und vollkommene.“

=> Wenn unser Körper ein lebendiges, heiliges und wohlgefälliges Opfer für Gott ist, heißt das auch, dass unser Körper nicht mehr uns selbst gehört.

Römer 1,10:
“Ihr esst nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre!“

Paulus sagt weiter in 1. Kor.9,27:
“... vielmehr züchtige (diszipliniere) und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen predige und selbst verworfen werde.“

Einige Fakten:

- ▶ Bundesbürger, die an Bluthochdruck leiden: 16 Millionen (Herz-/ Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nr.1).
- ▶ Todesursache Nr. 2: Krebserkrankungen. Beide Haupt-Todesursachen in Deutschland stehen im direkten Zusammenhang mit richtiger bzw. falscher Ernährung.
- ▶ Dazu kommen 8 Millionen Diabetiker (Typ 1 + Typ 2).

Die Ernährungspyramide:

Eine ausgewogene Ernährung sollte wie folgt aufgebaut sein:

- 5% = Süßspeisen und Fastfood
- 5-10% = Fleisch und Fisch
- 10-15% = Milch und Milchprodukte
- 15% = Obst
- 20% = Gemüse
- 40% = Brot und Getreideprodukte

Ausreichend Bewegung ist notwendig:
Besonders geeignet sind Schwimmen und Nordic Walking (bringt Fettpolster zum Schmelzen; ist 40 bis 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke).
Für alle Sportarten gilt: Nicht übertreiben, aber regelmäßig ausüben (2-3 in der Woche).

Viel trinken:

Mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt aufnehmen (ist wichtig für die Nieren; am besten Wasser, ungesüßte Getränke, Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte).
Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit – daher nur in Maßen genießen.
Achtung bei gezuckerte Getränke: Eine 0,33l-Dose Coca-Cola enthält ca. 9 Teelöffel Zucker.

Ausreichend Schlafen hält fit:

Fragen: Was raubt mir meinen Schlaf?
Selektiert Fernsehen, Freizeit-Stress vermeiden, Sorgen

Weitere Leitsätze:

Wir sind verantwortlich für unseren Körper.
Wir dürfen Gott nicht für körperliche Beschwerden verantwortlich machen, die durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung mit verursacht wurden.
Verantwortung für den Körper ja, aber Körper-Kult -der Götzendienst ist- nein!
Paulus schreibt in Phillipper 3,18: „Denn viele wandeln, wie ich euch oft gesagt habe, nun aber auch weinend sage, als «Feinde des Kreuzes Christi», welcher Ende das Verderben ist, deren Gott der Bauch ist, die sich ihrer Schande rühmen und aufs Irdische erpicht sind.“

Diäten, bei denen man sich eine Zeit lang einseitig (unnormale) ernährt, führen zwar manchmal kurzfristig zu einer Gewichtsreduzierung. Langfristig Erfolge stellen sich aber nur durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ein.

Für Alkohol-Genuss gilt:

Nicht jeden Tag und nicht im Übermaß.
„Und berauschet euch nicht mit Wein, was eine Liederlichkeit ist, sondern werdet voll Geistes.“
Epheser 5,8.
„Trinke nicht mehr bloß Wasser, sondern gebrauche ein wenig Wein um deines Magens willen und wegen deiner häufigen Krankheiten.“ 1. Tim.5,23

Zur Befreiung von Süchten und zwanghaftem Verhalten siehe Thema Nr. 33.

Fasten: Gehört zum normalen Leben eines Nachfolgers Jesu dazu. Reinigt „nebenbei“ den Körper von Giftstoffen (siehe Thema Nr. 35)

Übergewicht?

Im Hinblick auf die Gefahr zuckerkrank zu werden gilt eine einfache Faustregel:
Überschreitet der Bauchumfang bei Männern 95 Zentimeter und bei Frauen 88, ist ihr Risiko Diabetes zu bekommen, deutlich (12fach) erhöht.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch, täglich Zeit alleine mit Gott zu verbringen (Gemeinschaft mit Ihm haben, beten und sich durch Zusagen der Bibel ermutigen).
Zu einem gesunden Lebensstil gehört, dass man mit geklärten Beziehungen lebt.

Erkannte Sünde lassen und hassen.
(Gott und Menschen um Vergebung bitten: Umkehr befreit!)

Anderen vergeben, die an einen schuldig geworden sind.

Innere Verletzungen und Disharmonien haben oft gesundheitliche Auswirkungen.

Schritte zur Umkehr:

1. Gott um Vergebung bitten für falsche Ernährung und die damit verbundene Missachtung der wahren Bedürfnisse des Körpers (der Tempel des Heiligen Geistes- siehe 1.Kor.6).
2. Täglich beten: „Herr, hilf´ mir weise zu essen und zu trinken!“
3. Sich gute Gewohnheiten aneignen: Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

Quellen:

- ▶ Dr. med. Anne Fleck, Ran an das Fett – Das Praxisbuch, ISBN 978-3-499-63427-7.
- ▶ Dr. med. Anne Fleck, Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode, ISBN 978-3-442-17817-9.
- ▶ www.online-predigt.de – Derek Prince, kostenlose MP3-Vorträge zum Thema „Wie siehst Du Deinen Körper“ Teile 1+2.
- ▶ Infos über die Ernährungspyramide: <http://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide>
- ▶ Liste der Zusatzstoffe in Lebensmitteln (z.B. E-Nummern) www.zusatzstoffe-online.de
- ▶ Buch: „Gewicht im Griff“, Verbraucherzentrale NRW e.V., ISBN 3-923214-66-9
- ▶ Buch: „Durstlöscher Wasser“, Verbraucherzentrale, ISBN 3-933705-45-2.
- ▶ Thema Nr. 1.9 „Fasten“
- ▶ Thema Nr. 4.3 „Vergebung“
- ▶ Thema Nr. 4.2 „Lebensbereinigung“
- ▶ Thema Nr. 5.3 „Leben aus Gnade“
- ▶ Thema Nr. 4.7 „Umgang mit Sorgen“

Dieses und andere Themen gibt es als kostenlose Downloads unter:
www.Jüngerschaft.net