

## 6. BEWEGUNG

„Im Schweiß  
deines Ange-  
sichts sollst du  
dein Brot essen.“  
(1. Mose 3,19)

„Wer nicht arbei-  
ten will, soll auch  
nicht essen.“  
(2. Thess. 3,10)



In diesen Bibelversen wird die körperliche Bewegung vor allem als Arbeit verstanden. Dazu ist zu bedenken, dass zu biblischen Zeiten die Menschen vor allem in der Landwirtschaft, im Gartenbau, Handwerk und Haushalt tätig waren – also Berufe mit reichlich körperlicher Bewegung. Heute arbeiten viele Menschen im Sitzen oder sind bei der Tätigkeit einseitig belastet. Ausgleich ist nötig.

### Praxistipp:

- Wenn möglich: Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen, statt das Auto zu benutzen
- Gartenarbeit und Handwerken
- Verbinden Sie Geselligkeit mit Bewegung (Schwimmen ..)
- Morgengymnastik an frischer Luft stärkt die Abwehr!
- Wählen Sie gesundheitsfördernde Sportarten!
- Bei bewegungsarmer Tätigkeit für Abwechslung und Auflockerungen sorgen!

## 7. RUHE

In unserer hektischen Zeit ist die Sehnsucht nach Ruhe groß. Viele stecken im Arbeitsstress und arbeiten fast rund um die Uhr sieben Tage die Woche. Dass Stress uns krank machen kann, ist bekannt (Herz-Kreislauf-Beschwerden, Nervenleiden, psychosomatische Krankheiten, Essstörungen, Allergien ...). Was sagt unser Schöpfer dazu?



„Sechs Tage sollst du arbeiten und am siebenten Tag sollst du ruhen.“ (2. Mose 20,9-11) Das 4. Gebot ist für die Menschen ein Segen, denn es ist der Tag, an dem auch Gott ruhte, als er die Erde schuf, und den er besonders segnete.

„Es ist besser eine Hand voll mit Ruhe als beide Fäuste mit Mühe und Haschen nach Wind.“ (Prediger 4,6)

### Praxistipp:

- Vermeiden Sie Dauerstress! Überprüfen Sie ihre Ziele!
- Nutzen Sie den von Gott geschenkten Sabbat (Samstag = 7. Wochentag) als Ruhetag!
- Planen Sie Pausen ein! Erholen Sie sich im Urlaub!
- Organisieren Sie gut und setzen Sie sich nicht unter Druck.
- Ausreichend Schlaf
- möglichst vor 24.00 Uhr zu Bett gehen!

## 8. VERTRAUEN IN DIE GÖTTLICHE KRAFT

Wem kann man heute noch vertrauen? Wer meint es gut mit mir? Wer wird mich nicht enttäuschen?



Gott offenbart sich uns in der Bibel: „Er selbst, der Vater (Gott, Schöpfer) hat euch lieb ...“ (Joh. 16,27a) Wem können wir so vertrauen, wie ein Kind seinem liebevollen Vater vertraut? Unser himmlischer Vater hat seinen Sohn für uns geopfert, auch für Sie! In Jesus Christus wird uns die Vergebung unserer Schuld angeboten, die Erlösung und das Geschenk des ewigen Lebens. Ein gesundes Leben, d. h. ein völliges Wohlbefinden in allen Bereichen unseres körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, können wir nur mit Gottes Hilfe finden.

Ihnen gilt das Angebot:

„Komm! Und wen dürstet, der komme; und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.“ (Offb. 22,17)

Jesus sagt heute zu Ihnen: „Ich bin der Herr, dein Arzt.“

(2. Mose 15,26b)

Jesus Christus ist der Heiland derer, die ihm vertrauen (vgl. Ps. 17,7).

### Praxistipp:

- Lernen Sie ihren Schöpfer und Heiland Jesus Christus kennen!
- Lesen Sie die Bibel und lassen Sie sich ganz persönlich ansprechen!
- Sprechen Sie mit Gott im Gebet!
- Nehmen Sie Kontakt mit einer bibeltreuen Gemeinde auf!

Gesundheitsvideos unter:  
**YouTube - fit for life**

## GUTSCHEIN Bitte entsprechend ankreuzen!

- Die Broschüre *Fit for life*
- Die Zeitschrift *Leuchtfleur*  
- Ausgabe: *Das Leben ist ganz schön anstrengend*
- regelmäßig *christliche Literatur*  
- postalisch oder persönlich abgegeben
- Einladungen zu *Veranstaltungen und Vorträgen*
- Fernkurs zum *Thema Gesundheit*
- Bibelfernkurs zu den *Grundlehren der Bibel*

### Einwilligung zur Datennutzung

Ihre Adresse bzw. Telefon- und E-Maildaten werden von uns elektronisch und/oder in Printform gespeichert. Ihre Daten werden nur dazu verwendet, um Ihnen christliche Schriften kostenlos zuzusenden bzw. abzugeben und Sie zu Veranstaltungen unserer Gemeinschaft einzuladen, falls Sie diesem zustimmen.

Ihre Daten werden nur dem gewünschten Zweck entsprechend von unseren zuständigen Mitarbeitern verarbeitet. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Ihre Daten werden von uns bei Nichtinanspruchnahme weiterer Angebote gemäß der Datenschutz-Grundverordnung DS-GVO innerhalb der gesetzlichen Fristen gelöscht.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Verteiler, nicht der Herausgeber, ist für eine ordnungsgemäße Verbreitung der Schrift verantwortlich.  
230213



### Bestelladresse:

Internationale Missionsgesellschaft  
der Siebenten-Tags-Adventisten  
Reformationsbewegung, Deutsche Union e.V.  
Friedrich-Ebert-Str. 17, 74821 Mosbach

E-Mail: [info@reform-adventisten.net](mailto:info@reform-adventisten.net)



# ICH WÜNSCHE DIR...

# RECHT VIEL GESUNDHEIT

Wie oft haben wir diese Worte schon gehört und selbst ausgesprochen, auf Glückwunschkarten gelesen und selbst unseren Lieben diese Wünsche geschrieben? - Ein guter, verständlicher Wunsch für uns und unsere Familien!

Trotz guter medizinischer Versorgung und ständig neuen, vielversprechenden Medikamenten und Therapien sind wir weder frei von Krankheiten noch von der Angst davor. Zunehmend verbindet sich mit dem Leiden die Sorge der Pflegebedürftigkeit und auch ein finanzielles Problem. Wollen wir nicht alles tun, um die Weichen für ein gesundes Leben zu stellen und so weit wie möglich einer Krankheit vorzubeugen?

Ein Sprichwort sagt:

„Noch so viele Wünsche füllen keinen Korb!“

Heute möchten wir Ihnen mit diesen Zeilen einen gefüllten Korb überreichen, gefüllt mit den 8 Heilfaktoren für Ihre Gesundheit! ‚Nichts besonderes‘, denken Sie vielleicht. ‚Jede Krankenkasse und gute Fernsehsendung gibt doch Gesundheitstipps‘. Was können wir schon Neues bringen?

Sie haben recht, wir bieten Ihnen das Älteste an, das schon vor allen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen bekannt war: die Gesundheitsgesetze von Ihrem Schöpfer selbst! Wer könnte besser über unseren Körper Bescheid wissen, als der, der ihn geschaffen hat und uns liebt! In der Bibel lesen wir Gottes Wunsch für die Menschen:

„Mein Lieber, ich wünsche,  
dass es dir in allen Dingen gut gehe  
und du gesund seist,  
so wie es deiner Seele gut geht.“

(3. Johannes 2)

## 1. REINE LUFT

Wenn wir meinen, etwas sei uns unwichtig, sagen wir manchmal: „Das ist doch Luft!“ Wissen wir, was wir da sagen? Luft ist die Bedingung unseres Lebens; nur 3 Minuten kommen wir ohne Sauerstoff aus.



Unreine, verbrauchte Luft liefert nicht ausreichend Sauerstoff für die Versorgung aller Organe, besonders des Gehirns. Häufiges Lüften der Räume und möglichst viel Aufenthalt in der Natur sind ein wesentlicher Gesundheitsfaktor.

Praxistipp:

- Meiden Sie den Aufenthalt in schlecht belüfteten oder verbrauchten Räumen!
- Schlafzimmer gut lüften, möglichst auch nachts!
- Tägliche Bewegung an frischer Luft (z.B. Gartenarbeit, Waldlauf)
- Atmen Sie täglich in frischer Luft tief durch!
- Kleinkinder atmen in Auspuffhöhe der Autos (bes. im Buggy) - viel befahrene Straßen meiden!

## 2. WASSER

Als Gott die Erde schuf, war das Wasser als Bedingung allen Lebens eines seiner ersten Werke (vgl. 1. Mose 1,2). Wasser stillt den Durst, reinigt den Körper und unsere Umgebung und ist ein Heilmittel. Alle Körperfunktionen benötigen Wasser. Reines Wasser ohne Zusätze von Zucker oder chemischen Stoffen (Limonade...) ist das gesündeste Getränk. „In Gesundheit und Krankheit ist Wasser eines der größten Segnungen des Himmels ...“ (E.G. White, Der Weg zur Gesundheit S. 175)



Praxistipp:

- Trinken Sie täglich reines Wasser (ca. 2 Liter)!
- Tägliche Körperpflege (Waschen, Duschen, Baden ...)
- Abhärtung und Heilung durch Wasseranwendungen (Sauna, Wechselbäder, medizinische Bäder ...)
- Sauberhalten der Kleidung und des Wohnbereichs

## 3. SONNENSCHEN

„Es ist ... den Augen lieblich, die Sonne zu sehen.“ (Pred. 1,7)

Ohne Licht kann in den Pflanzen keine Photosynthese stattfinden und somit der grüne Blattfarbstoff (Chlorophyll) nicht entstehen - die Pflanze kann nicht leben und wir auch nicht. Das Chlorophyll bewirkt durch die Sonneneinstrahlung die Bildung von Zucker, Stärke und Sauerstoff. Auch Vitamin D (für den Knochenaufbau) wird ohne Sonnenlicht in unserem Körper nicht gebildet.

Mit Hilfe des Sonnenlichts heilen viele Wunden besser, die Infektabwehr steigt, Krankheitskeime werden abgetötet, der Blutzucker- und Cholesterinspiegel sinkt, der Blutkreislauf wird angeregt und die Psyche wird positiv beeinflusst.



Praxistipp:

- Tägliche Bewegung in der Sonne (nicht zu lange und unter geeignetem Schutz)
- Besonders im Winter die Sonne nutzen!
- Sonnenbäder (Kopf und Nacken schützen, langsam beginnend, mit Wasser kühlen)
- helle, sonnige Wohnung
- möglichst viele Arbeiten im Freien erledigen

## 4. MÄSSIGKEIT

„Mäßigkeit und die Regelmäßigkeit üben einen wunderbaren Einfluss auf unsere Gemütsverfassung aus.“ (E.G. White)

Durch Mäßigkeit kann man z. B. Fettsucht, Altersdiabetes (sehr oft), Gefahr des Herzinfarkts und Magengeschwüre heilen. Das Maß für jeden ist abhängig von Alter, Konstitution, Beschäftigung, Klima und Krankheit. Nicht nur auf das Essen bezieht sich die Mäßigkeit: „Ein Geduldiger ist besser als ein Starker und wer sich selbst beherrscht, besser als einer, der Städte gewinnt.“ (Spr. 16, 32) Bei manchen Dingen heißt das Maß „Null“, z.B.: Alkohol, Nikotin, Drogen.



Praxistipp:

- Nicht jedes Bauchweh ist Hunger!
- Es sollte gegessen werden, bis man fast satt ist. Das Sättigungsgefühl kommt nach.
- Übermäßiges Arbeiten (Dauerstress) ist genauso schädlich wie übermäßige Ruhe (Trägheit, Faulenzen).
- Mäßigen wir uns beim Sorgen, Klagen, Ärgern ...!

## 5. ERNÄHRUNG

Bei der Schöpfung setzte Gott Obst als Nahrung auf den Speiseplan: „Du darfst essen von allen Bäumen im Garten ...“



(1. Mose 2,16b)

Nach dem Sündenfall kam das Gemüse hinzu. „Du sollst das Kraut auf dem Felde essen.“ (1. Mose 3,18b) Erst nach der Sintflut wurden bestimmte reine Tiere zum Verzehr erlaubt. (1. Mose 9,3; 5. Mose 14) Wir erkennen die Abstufung Obst - Gemüse - reines Fleisch und stellen fest, dass diese Abstufung eine Entfernung von Gottes schöpfungsgemäßer Absicht darstellt. Besonders der Fleischgenuss steht im Widerspruch zur Harmonie in der Schöpfung. Wir denken an die furchtbaren Bedingungen, unter denen die Tiere aufgezogen und geschlachtet werden. Hinzu kommen die Schadstoffbelastungen des Fleisches durch die Fütterung mit Kadavermehl, Chemie und Medikamenten (Hormone). Die Schadstoffe in den Futterpflanzen konzentrieren sich im Fleisch. Aus gesundheitlichen Aspekten ist es heute nicht mehr zu empfehlen, Fleisch zu verzehren.

In der Bibel lesen wir: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist?“ (1. Kor. 6,19) Demnach sind wir beauftragt, unseren Körper gesund zu erhalten und alles zu meiden, was ihm schadet: z.B. Alkohol, Nikotin, Drogen, Coffein, Schwarzen Tee. Salz und Zucker sollten sparsam als Gewürz verwendet werden.

Praxistipp:

- Nehmen Sie viel frisches Obst und Gemüse zu sich!
- Meiden Sie Fleischspeisen!
- Wählen Sie möglichst unbelastete Nahrungsmittel!
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin ...!
- Nicht zu viel durcheinander essen; Mahlzeiten einhalten!
- Regelmäßig 2-3x täglich und abends nicht zu spät essen!
- Obst u. Gemüse sollten nicht zusammen gegessen werden!
- Eine halbe Stunde vor dem Essen trinken, nicht dazu!
- Ein warmes Essen mit Rohkost beginnen!
- Gute Küchenausstattung und ein gemütlicher Essplatz!
- Essen sollte Freude machen! Seien Sie dankbar für die Nahrungsmittel!
- Lernen Sie die Heilwirkung der Pflanzen kennen!