



LICHT AUF DEM WEG ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

# LEUCHTFEUER

REFORM-ADVENTISTEN.NET

**Wie stärke ich mein  
Immunsystem?**

Seite 8

**Weitere Aspekte  
auf dem Weg  
zur Gesundheit**

Seite 24

**Der neunte  
Gesundheitsfaktor**

Seite 30

**Gabys Rezepte-Ecke**

Seite 35

AUF DEM WEG  
ZU MEHR

*Gesundheit*

## Inhalt:

### **Vorwort**

Seite 3

### **Umgeben von Feinden - doch nicht ohne Schutz**

Seite 4

### **Wie stark ist mein Immunsystem?**

Seite 8

### **Weitere wichtige Aspekte auf dem Weg zur Gesundheit**

Seite 18

### **Psychische Störungen**

Seite 24

### **Der neunte Gesundheitsfaktor**

Seite 30

### **Gabys Rezepte-Ecke**

Seite 35

### **Gutscheinangebote**

Seite 39

---

## Impressum:

230801

Internationale Missionsgesellschaft der Siebenten-Tags- Adventisten, Reformationsbewegung, Deutsche Union e.V.

Redaktion und Versand: Int. Missionsgesellschaft, Schulstraße 30; D-06618 Naumburg;

Tel.: (+49) 0 34 45 / 79 29 22; Fax.: (+49) 0 34 45 / 79 29 23; eMail: info@reform-adventisten.net

www.reform-adventisten.net

Ausgabe Nr. 02/2023

Fotos: Fotograf und/oder Quelle, wenn nicht anders angegeben: freepik.com

Redaktion: Literaturteam der Deutschen Union

Titelfoto: freepik.com; Rückseite: freepik.com

Bibelstellen, wenn nicht anders angegeben: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart

Diese Zeitschrift kann auch online bezogen werden: [www.reform-adventisten.net](http://www.reform-adventisten.net).

Das Heft wird durch Spenden finanziert

Spendenkonto: Vereinigte Volksbank eG

Bramgau Osnabrück Wittlage

IBAN: DE 93 2659 0025 8228 3966 01

BIC: GENODEF1OSV

# Vorwort

## AUF DEM WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

Wir Menschen leben nicht mehr im Paradies.

Wie können wir dennoch mehr Gesundheit und Freude in unser Leben zurückholen?

Im Paradies, dem Garten Eden, waren die ersten Menschen vollkommen im Charakter und Verhalten, gesund und glücklich. Gott hatte für diesen wunderbaren Zustand gesorgt und die Voraussetzungen geschaffen, dass dies immer so bleiben sollte. Als Gott die Schöpfung beendet hatte sprach er: „*Es ist sehr gut.*“ (1. Mose 1, 31) – Wie weit sind wir heute davon entfernt!

Krankheiten gehören zur Normalität. Erst die Schwere und Lebensbedrohlichkeit eines Leidens lässt uns dies als etwas Schreckliches erleben. Kleinere Unpässlichkeiten registrieren wir schon gar nicht mehr als etwas Besonderes. Wo finden wir heute noch einen rundum gesunden Menschen? Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit nicht nur als das Fehlen von Krankheiten, sondern als das völlige körperliche, seelische, geistige und soziale Wohlbefinden. Trotz großer Fortschritte in der Medizin werden die Menschen nicht gesünder, die Krankheiten nicht problemloser oder gar der Ausbruch neuer, gefährlicher Leiden verhindert.

Im Jahr 2021 verstarben in Deutschland 340 619 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 229 068 an Krebs, 70 759 an einer Covid-19-Infektion, 57 316 an Erkrankungen des Atmungssystems und 25 984 an Diabetes.<sup>1</sup> „Analysen gehen von jährlich etwa 74.000 Todesfällen durch Alkoholkonsum allein oder bedingt durch den Konsum von Tabak und Alkohol

aus.“<sup>2</sup> Die Statistik listet viele weitere Todesursachen auf. Hinter jeder einzelnen Zahl steht großes Leid für Betroffene und Angehörige. Die Frage drängt sich auf: Wie können wir unseren gesundheitlichen Zustand verbessern?

Jesus Christus, Gottes Sohn, sagt, dass wir allezeit Arme unter uns haben, um unsere Nächstenliebe beweisen zu können. Wir werden auch allezeit Kranke unter uns haben, die unserer Liebe und Hilfe bedürfen!<sup>3</sup> Das Wahrnehmen von Gesundheitsproblemen, die mit einfachen Mitteln aus Gottes Apotheke auf den Weg der Besserung und Genesung geführt werden könnten, führte schließlich dazu, diese Broschüre zu schreiben. Unser Wunsch ist es, dass auch Ihnen Heilung zuteilwird. Falls Sie gesund sind, was wir sehr hoffen, geben wir Ihnen hiermit

<sup>2</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/alkohol> Aufruf: 07.06.2023

<sup>3</sup> Matthäus 26,11

wertvolle Aspekte der Prophylaxe in die Hand. Wie auch immer Ihre persönliche Situation aussieht, eine gesundheitsfördernde Lebensweise mit einem starken Immunsystem wird Ihnen in jedem Fall helfen.

Bleiben oder werden Sie gesund!  
Das wünschen Ihnen

**Dr. med. Martin Sonnenberg**  
- Facharzt für Allgemeinmedizin

**Evelyn Sonnenberg**  
- Sekretärin  
der Gesundheitsabteilung  
der Int. Missionsgesellschaft.

**Regina Püschel**  
- Naturheilpraktikerin

**Gabriele Röglin**  
- Engagement  
in gesunder Ernährung

**Christoph Müller**  
- Physiotherapeut

**Ines Müller**  
- Kinderkrankenschwester

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die bereitgestellten Informationen sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und ersetzen in keinem Falle eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Diese Zeitschrift erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebrachten Informationen garantiert werden. Die Inhalte dieser Zeitschrift dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Die Geltendmachung des Ersatzes von Schäden oder Unannehmlichkeiten durch den Gebrauch oder Missbrauch dieser Informationen, direkt oder indirekt, mittelbar oder unmittelbar, entstehen, sind ausgeschlossen.

<sup>1</sup> Vgl. [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/\\_inhalt.html#235880](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html#235880) Aufruf: 07.06.2023





# UMGEBEN VON FEINDEN

## – DOCH NICHT OHNE SCHUTZ

Jederzeit und überall begegnen sie uns: Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Sie können als ca. 0,02 mm großes, allein nicht lebensfähiges Virus oder als ein 20 m langer Bandwurm versuchen, dem Menschen zu schaden. Die einzelligen Bakterien sind besonders robuste Vertreter, die sogar in heißen Quellen überleben. Die meisten von ihnen sind dem menschlichen Organismus jedoch nicht schädlich, andere hingegen schon. Zu häufigen Erkrankungen, die von Bakterien verursacht werden, gehören z. B. Salmonellose, Tuberkulose, Keuchhusten, Blutvergiftung, Harnwegsinfekte, Parodontitis und Karies.

Virusinfekte zeigen sich z.B. in grippalen Infekten, Magen-Darm-Infekten, Windpocken, Masern, Röteln, AIDS, Lippenherpes und der COVID-19-Infektion.

Pilze begegnen uns als harmlose oder auch schädliche Vertreter. Genitalinfektionen und Fußpilz sind die häufigsten, durch Pilze verursachte Erkrankungen, die als Mykosen bezeichnet werden.

Auf Parasiten würde wohl auch jeder gern verzichten. Hier seien Bandwürmer, Läuse, Flöhe und Zecken genannt, die wiederum Krankheiten übertragen können, z.B. Malaria, Borreliose, Meningitis und Toxoplasmose.

## **IST DER MENSCH DEN ERREGERN SCHUTZLOS AUSGELIEFERT?**

Keineswegs. Der menschliche Körper verfügt über Fähigkeiten, diese Angreifer auf die Gesundheit unschädlich zu machen. Das Immunsystem schützt den Körper davor zu erkranken. Während wir uns gesund fühlen und es auch sind, bedenken wir kaum, welch komplexes Netzwerk ständig aktiv ist, damit dieser Zustand erhalten bleibt. Die Abwehr von Krankheitserregern findet schon an den Eintrittspforten statt, so z. B. auf der Haut oder durch offene Wunden und im Inneren des Körpers auf den Schleimhäuten. Im Verdauungstrakt beginnt bereits im Mundraum die Abwehr durch den Speichel. Gelangen dennoch Erreger in den Körper, stellen sich ihnen hochspezialisierte Abwehrzellen in den Weg, bekämpfen diese und vernichten sie.

## **UNTERSCHIEDEN WIRD ZWISCHEN DEM UNSPEZIFI- SCHEN ODER ANGEBORENEN UND DEM SPEZIFISCHEN BZW. ERWORBENEN ABWEHRSYSTEM.**

Zum Ersteren gehören Barrieren des Körpers, wie Haut, Schleimhäute, Magensäure und Urin. Im Körperinneren spielen spezialisierte weiße Blutkörperchen, die Makrophagen oder Fresszellen, eine wichtige Rolle bei der Abwehr. Sie lauern in den Blut- und Lymphbahnen auf ihre Feinde und greifen gezielt an. Gebildet werden sie im Knochenmark. Verschiedene Signalstoffe vervollständigen die Immunabwehr.

Der leicht saure pH-Wert der Haut und die Magensäure, die sogar körpereigenes Gewebe zerstören könnte, wäre nicht eigens dafür ein Schutzsystem vorhanden, setzen schon viele potenzielle Eindringlinge außer Gefecht. Im Speichel und sogar in der Tränenflüssigkeit befinden sich Enzyme, das Lysozym, die die Zellwand zahlreicher Mikroorganismen zerstören können.

Zwar ist das unspezifische Abwehrsystem beim Neugeborenen noch nicht vollständig entwickelt und wirksam, tritt aber schon vielen Erregern erfolgreich entgegen.

Das spezifische oder erworbene Abwehrsystem greift ein, wenn das unspezifische in seinem Wirken nicht erfolgreich war. Hierbei werden bereits bekannte Erreger bekämpft. Beim Erstkontakt mit einem Erreger wird eine Information gespeichert, die bei einem erneuten Eindringen zu einer genau auf diesen Erreger zugeschnittenen Reaktion führt. Diese Aufgabe erfüllen die B-Lymphozyten und die T-Lymphozyten, die zu den weißen Blutkörperchen gehören. Ein Kernstück der spezifischen Abwehr sind die Antikörper. Sie tauschen Informationen mit den Abwehrzellen aus und bekämpfen die Erreger effektiv.

Das spezifische Abwehrsystem wird im Laufe des Lebens erworben. Beispiele sind Infektionskrankheiten im Kindesalter, für die eine genau abgestimmte Abwehr aufgebaut wurde, so dass eine erneute Erkrankung nicht erfolgt. Im Blut sind Antikörper nachweisbar. Der Mensch ist gegen diese Infektionskrankheit immun geworden.

## **DAS IMMUNSYSTEM KANN NOCH MEHR.**

Auch die körpereigenen und unschädlichen, ja sogar lebenswichtigen Mikroorganismen werden durch das Immunsystem überwacht. Hier ist der Darm zu nennen, dem eine wesentliche Bedeutung für die Gesundheit zukommt.

Das Immunsystem wirkt auch bei der Wundheilung und ist sogar ein wichtiger Faktor in der Tumorablehr.

All dies belegt die große Bedeutung des Immunsystems für die Gesundheit. Der nächste Gedanke bringt die Frage hervor:

## **KÖNNEN WIR UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND WENN JA, WIE?**

Ja, wir haben mit unserer Lebensweise viele Parameter in der Hand, die die Abwehr unterstützen. Dazu gehören die acht Gesundheitsfaktoren, die auf der rechten Seite dargestellt werden.

Diese Gesundheitsfaktoren werden auf den folgenden Seiten genauer erläutert.

INES MÜLLER

## 1. BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung. Nur bei einer akuten Infektion sollte auf Sport verzichtet werden.



## 2. FRISCHE LUFT

FrISCHE LUFT zu genießen, lässt sich mit Bewegung gut kombinieren.



## 3. SONNENSCHNEIN

Auch der dritte Faktor wird hier gleich mitgenutzt: der Sonnenschein.



## 5. RUHEPHASEN

Eine gute Balance zwischen Arbeit und Erholung, Ruhephasen, Entspannung und Stressreduzierung dienen einem starken Immunsystem. Dauerstress, Überlastung und permanenter Leistungsdruck erhöhen die Empfänglichkeit für Infektionen.



## 7. SCHLAF

Ausreichender, erholsamer Schlaf regeneriert auch das Immunsystem.



## 4. ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung stellt sicher, dass die Immunabwehr ihre Funktion behält. Vitamine und Mineralstoffe sind dafür unerlässlich. Eine vegetarische Ernährung bietet dafür die besten Voraussetzungen.



## 6. WASSER

Wasseranwendungen fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Abwehr. Wechselbäder, Sauna und andere Anwendungen nach Kneipp sind hier zu nennen.



## 6. VERTRAUEN

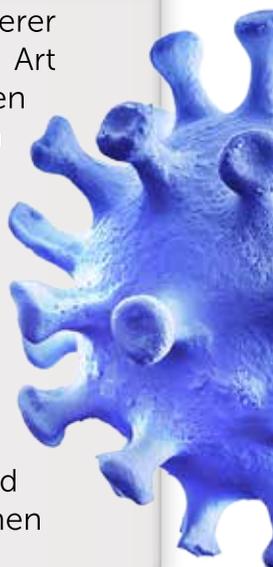
Die psychische Verfassung, das seelische Gleichgewicht, darf bei allem, was unsere Gesundheit betrifft, nicht vergessen werden. Hier wollen wir das Vertrauen in die göttliche Kraft als besonderen Gesundheitsfaktor und stärkendes Element für das Immunsystem nennen.





## KURZE EINFÜHRUNG: WAS IST EIN VIRUS?

Ein Virus ist ein kleines infektiöses Agens, das sich nur innerhalb anderer Organismen vermehren kann. Es ist eine am häufigsten vorkommende Art von einer biologischen Einheit. Ihm fehlt die Zellstruktur, die im Allgemeinen erforderlich ist, um als lebend zu gelten. Es ist auf verschiedenen Wegen übertragbar und äußerst variabel und anpassungsfähig. Alle Viren enthalten mit den Nukleinsäuren das „Programm“ zu ihrer Vermehrung und Ausbreitung. Der Ursprung der Viren ist nicht bekannt. Es werden verschiedene Theorien beschrieben. Generell steht fest, dass der Nährboden, das Milieu die Aggressivität bzw. Giftigkeit bestimmt. Daher sehen einige Wissenschaftler den zeitlichen Zusammenhang des Auftretens von Viren nicht als Beweis für die Ursache einer bestimmten Infektion. Denn Viren können auch in Symbiose mit dem Menschen leben, besonders im Kindesalter, das Immunsystem trainieren und überalterte und kranke Zellen zerstören. Dies wird z. B. bei Tumorerkrankungen im Rahmen einer Fiebertherapie genutzt.



# WIE STÄRKE ICH MEIN IMMUNSYSTEM

Z. B. AUCH GEGEN  
,CORONA' - VIREN  
UND BAKTERIEN?



Ein intaktes Ökosystem hält den Wirt Mensch ebenso gesund wie es die Population der Viren begrenzt. Weltweit extreme Umweltmanipulation bis hin zum Füttern von pflanzenfressenden Masttieren mit tierischem Futter zwingen auch Viren zu einer aggressiven Anpassung. Diese Mutationen sind von der Natur auf alle Fälle schneller entwickelt als vermeintlich wirksame Impfstoffe. Aufgrund vielfach dokumentierter Nebenwirkungen entscheiden sich einige Politiker sogar gegen bestimmte Impfungen.

Das Corona-Virus SARS-CoV-2 ist eine neue Art, bei der noch vieles ungeklärt ist. Dennoch gehört es in die Gruppe der schon bekannten Corona-Viren, zu der auch die SARS-Viren zählen.

Das Hauptaugenmerk sollte daher, wie in den einzelnen Themenbereichen beschrieben auf einer Stärkung der individuellen Abwehrlage bestehen.

Wir geben in dieser Broschüre allgemeine Ratschläge. Bitte wenden Sie sich an medizinisches Fachpersonal bei persönlichen Fragen zu Ihrer Gesundheit.

Quellen: Wikipedia- Viren 2022-03-10; Virusinfekte, U. Kinon

## DAS IMMUNSYSTEM – DIE FEUERWEHR UNSERES KÖRPERS

Tatsächlich kennt die Medizin keine Krankheit, die nicht mit immunologischen Fehlreaktionen in Verbindung steht oder von ihnen verursacht wird. 85 Prozent aller Immunprozesse werden über die Darmschleimhaut gesteuert. Die Befindlichkeit des Darmes ist entscheidend für die erforderliche Qualität unterschiedlichster Reaktionen. Die riesige Oberfläche der Darmschleimhaut steht unter anderem über das vegetative Nervensystem mit dem gesamten Körper in permanentem Austausch. Psychischer Stress wirkt sich daher extrem belastend und blockierend auf das Immunsystem aus.

Sämtliche Immunreaktionen sind auf die Zufuhr komplexer bioaktiver Stoffe aus der Nahrung angewiesen, wobei eine bestimmte Balance in der Zusammensetzung gewährleistet sein muss. So sind ausreichende Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen Bedingung für die Wirkung lebenswichtiger Vitamine. Um diese Zusammenarbeit zu gewährleisten, ist es meistens nicht hilfreich, sich nur auf die Einnahme einzelner Substanzen zu verlassen.

Um Nahrungsbestandteile optimal aufnehmen und verstoffwechseln zu können, ist ein gesundes Darmmilieu mit einer entsprechenden Darmflora notwendig. Zucker und Auszugsmehlprodukte schädigen das physiologische Darmmilieu ebenso wie psychischer Stress, Alkohol und Nikotin. Unterstützend wirkt eine adäquate Immunantwort über die Ausschüttung bestimmter Hormone. Ballaststoffe können tatsächlich Ballast, d.h. toxische Stoffe aus dem Darm binden und ausscheiden.

**Tipp:** frisches Sauerkraut, Kefir oder ein hochwertiges Probiotika mit einer hohen Dosierung an Milchsäurebakterien

(z.B. Darmflora plus select), milchsauerfermentierte Gemüse, wie z.B. frisches Sauerkraut oder rote Beete, „Kanne-Brottrunk“; ganz wichtig: Psychohygiene!<sup>1</sup>

### SAUER MACHT LUSTIG – ODER?

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein komplexes Regelsystem im menschlichen Körper. Seine wesentliche Aufgabe ist es, den Blut-pH-Wert konstant zwischen 7,35 und 7,45 zu halten. Er sorgt aber auch dafür, die Säure-Basen-Balance in bestimmten Körperregionen so zu regulieren, dass sie den jeweiligen Anforderungen perfekt angepasst ist.

Der Säure-Basenhaushalt beeinflusst elementar die Funktion der Grundsubstanz. Diese einzigartige Transitstrecke zwischen den Zellen ist zugleich Vernetzungswie auch Reaktionsraum für alle wichtigen Informationen des Körpers. Gleichzeitig findet hier ein permanenter Stoffwechsel in und aus den Zellen statt. Stoffwechsel bedeutet, dass aus der zugeführten Nahrung einerseits Energie produziert wird, andererseits aber auch bestimmte, körpereigene Verbindungen, also auch sämtliche Auf- und Abbauprozesse.

Das wichtigste System ist das Kohlensäure-Bicarbonat-Puffersystem im Blut; zusammen mit dem Kochsalzkreislauf aus dem Magen. Während unser Organismus bestrebt ist, das Blut über die Atmung in einem absolut stabilen pH-Wert zu halten, da sonst der überlebenswichtige Sauerstofftransport gefährdet wäre, wird das Bindegewebe als Zwischendepot für überschüssige Säuren genutzt. Schmerzhaft fühlen wir das unmittelbar beim „Muskelkater“ durch belastungsbedingten akuten Sauerstoffmangel bei der Entstehung von Milchsäure. Dagegen ist eine chronische Überfüllung dieser Säuredepots bei fast allen schwereren Erkrankungen im Urin als latente Azidoese nachweisbar. Hervorgerufen durch das anhaltend saure Milieu verändern sich chemisch-physikalische Reaktionen nachteilig, verfestigen die Bindegewebsstrukturen, was zunehmend den Informations- und Stoffaustausch behindert. Sehnen und Bänder verkürzen sich mit erheblicher Funktionsbeeinträchtigung (Bewegung) und Verletzungsgefahr.

### Wodurch entsteht dieser Säureüberschuss?

Über das vegetative Nervensystem beeinträchtigt emotionaler Stress alle Körperfunktionen.

<sup>1</sup> Vgl. Immunstärkende Substanzen, Dr. Mathias Oldhaver  
22 Überlebensstipps in Coronazeiten, G. Hank



Eine chronische Übersäuerung entwickelt sich meist unbemerkt. Deshalb ist es zwingend notwendig, bewusst rechtzeitig sinnvoll Einfluss zu nehmen. Das heißt, eine Entspannung im vegetativen Bereich (Psychohygiene) herbeizuführen und gleichzeitig basische Komponenten über die Ernährung zu optimieren. Die Bilanz dieses Prozesses kann leicht über Tageskurven von Harnproben überprüft werden und lässt erkennen, ob die Pufferreserven der Basen ausreichen.

**Je höher die Konzentration freier H<sup>+</sup>-Ionen, desto niedriger der pH-Wert, desto saurer eine Lösung**

Zu empfehlen: Reichlich Obst, grünes Gemüse und frische Kräuter (z.B. Brennnessel) - enthalten relativ wenig Proteine, dafür aber viele basische Mineralien wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen-, Mandelmilch, Zitronen, Orangen, Kartoffeln, ungeschwefeltes Trockenobst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte in kleinen Mengen.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus, Friedrich f. Sander - Das System der Grundregulation, Hartmut Heine

## ENTGIFTUNG – AUSLEITUNG

Elementare Stoffwechselprozesse des Körpers hängen von einer einwandfreien Funktion der Grundsubstanz ab. Dieser Raum zwischen den Zellen entscheidet auch über deren Lebensqualität. So genannte „Verschlackungsphänomene“ sind Hauptursache Nummer 1 der häufigsten Erkrankungen unserer fortgeschrittenen Zivilisation. Je sauberer das Milieu, desto besser die Gesundheit. Voraussetzung – ein gesunder Darm!

### UNSER TIPP

Das reinigt von innen:

> Trinken von mineralarmem, stillem Wasser- z.B. „Lauretana“, bzw. aufbereitetem (gefiltertem) Leitungswasser.

> Trinken von Basentee in abwechslungsreicher Mischung - also alle Kräuterteesorten - z.B. früh Nierentee, abends Lebertee über 3- 6 Wochen.

> Trinken von Wildkräuter-Smoothies (z.B. nach Möglichkeit frische Brennnessel, Vogelmiere, Giersch, Labkraut, Lindenblätter) evtl. in Kombination mit Stangensellerie, Fenchel.

Wildkräuter enthalten ein Vielfaches an Vitalstoffen gegenüber konventioneller Supermarktware und besitzen eine optimale Bioverfügbarkeit.

Tipp: alternativ -> Grassaftpulver

> Obendrein lecker sind frische Wildkräuter als Salatzugabe oder in Kräuterquark (s.o. und Bärlauch oder Knoblauchsrauke)

Besonderheit: Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Gänseblümchen und Labkraut wachsen sogar im Winter!

> Intervallfasten und Safttage: Verwenden Sie frischgepressten Saft aus Stangensellerie, rohe Rote Beete, Fenchel, Granny Smith Apfel. Der Saft ist im Kühlschrank 6- 8 Stunden haltbar.

Tipp: Alternativ können Säfte in Rohkostqualität getrunken werden.

> Gekeimte Sprossen. Sie enthalten reichlich aktivierte Enzyme und 300- 400 % mehr Vitamine als ungekeimte Samen.

> Bitterstoffe unterstützen besonders die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion:

Artischocken, Chicorée, Radicchio, Kräuter wie Löwenzahn, Tausendgüldenkrout, Mariendistel, Enzian, Hopfen, Wermut und Grapefruit (oder „Bitterer Schwedentropfen“ alkoholfrei- Firma ihrlich)

Spezieller Tipp: feucht-warmer Leberwickel

> Neben Ballaststoffen aus der Ernährung zum Binden und Ausleiten toxischer Stoffe und zum Stabilisieren des Darmmilieus eignet sich Zeolith oder Trinkmoor (Firma Sonnenmoor).

> Die Krönung wieder populär: Selbsteinläufe - idealerweise mit 500 ml Kaffee (Bioqualität) auch besonders bei akuten Beschwerden wie Schmerzen (auch chronische) Entzündungen aller Art, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Krebs, Diabetes Typ 2 u. a.

Bewegen Sie sich viel, aber moderat.

Sorgen Sie für ausreichend Entspannung.

Schwitzen Sie immer mal wieder kräftig.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vgl. Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus, Friedrich f. Sander, Das System der Grundregulation, Hartmut Heine Die Vitalkräuter- Vitalkost – Therapie, Dr. Switzer

## WASSER

Wasser ist die Grundlage allen Lebens und einzigartig, wie das Leben einzigartig ist. So wie die Erde zu etwa 70% von Wasser bedeckt ist, besteht der menschliche Körper zu etwa 70% aus Wasser. Wasser durchdringt jede Körperzelle und ermöglicht erst die Kommunikation der unterschiedlichen Zellen. Durch das Wasser werden alle Funktionen des Organismus, wie Verdauung, Stoffwechsel, die Weitergabe von Informationen, Herz-Kreislauf-Funktion und vieles mehr geregelt. Die Giftstoffe, die durch die Verdauungsvorgänge im Körper entstehen, können nur mit Hilfe von Wasser über Nieren, Darm, Haut und Lunge ausgeschieden werden. Wie wichtig ist es doch da, unseren Körper mit ausreichend gutem Wasser zu versorgen. Als Faustregel gelten da ca. 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Kaffee, Bier, Wein, Softdrinks und Säfte stellen keinen Ersatz für Wasser dar, da sie erst verstoffwechselt werden müssen.

**Unser Tipp:** Trinken Sie täglich 2-3 Liter mineralstoffarmes, weiches Wasser. Möglichst schon morgens mit 1-2 Gläsern beginnen. Wenn Sie den Saft einer Zitrone dazutun, freuen sich auch Leber und Galle über die morgendliche Reinigung.<sup>3</sup>

## WASSERANWENDUNGEN

Doch nicht nur innerlich angewendet hat das Wasser eine belebende und heilende Wirkung. Schon lange ist die Heilkraft von Überwärmungsbädern, Wechselduschen und Waschungen, Saunen und aufsteigenden Fußbädern bekannt. Durch die Stimulierung des Immunsystems werden die Selbstheilungskräfte angeregt und der Körper innerlich gereinigt und abgehärtet.

## UNSER TIPP

Hier ein paar wirkungsvolle Kneipp-Anwendungen:

- Kalte Güsse nach der Dusche
- Als nächste Stufe: Wechselduschen
- Für die Mutigen – die kalte Dusche
- Wechselfuß- oder Armbäder
- Taulaufen und Wassertreten in der Natur
- Oder in der Sauna so richtig ins Schwitzen kommen und anschließend kalt ‚abschrecken‘.

### Achtung!

- Nur Gesunde dürfen intensiv abhärtend trainieren
- Kalte Reize nur auf einen warmen Körper verabreichen
- „Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung. So kalt wie möglich und so warm wie nötig. Lauwarme Anwendungen sind nur bei hohem Fieber sinnvoll, um einen Kälteschock zu vermeiden.
- Die Stärke der Anwendung ist der körperlichen Verfassung und dem Wärmehaushalt anzupassen. Schwache Reize fördern die Lebenskräfte, überstarke hemmen.
- Nach jeder Kaltanwendung ist die Wiedererwärmung wichtig: Rückkehr ins warme Bett oder Naturfaserkleidung anziehen und sich ausgiebig bewegen.
- Nach Waschungen, Wassertreten, Güssen und kalten Teilbädern wird nicht abgetrocknet. Das Wasser nur von Hand abstreifen. Gesicht und Hände sowie stark behaarte Körperstellen abtrocknen.
- Eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten keine Wasseranwendung vornehmen. Ausgenommen ist eine kleine Teilanwendung oder eine Leibaufgabe zur Verdauungsförderung.“<sup>1</sup>
- Als Dauer für die Kaltanwendung gilt das individuelle Reaktionsvermögen: Rötung oder Kälteschmerz. Kalte Anwendungen sind Sekunden-Anwendungen.

1 <https://kneipp.ch/das-ist-kneippen/natuerlich-leben/goldene-regeln-fuer-kalte-kneipp-anwendungen-waschungen-wickel-guesse-und-baeder/> Aufruf: 13.6.22

## INHALATION

Zur Vorbeugung und Vermeidung der Verbreitung von Infektionen sind Dampfbäder und Inhalationen mit einem Vernebler geeignet! Die inhalierte Lösung gelangt direkt an die Schleimhaut und hält sie feucht. So wird die natürliche Barrierefunktion unserer Atemwege unterstützt. Außerdem kann das Inhalieren z. B. mit isotonischer Kochsalzlösung (9 g Kochsalz pro Liter) oder ätherischen Ölen die Keimlast um bis zu 2/3 reduzieren.

So kann eine zusätzliche Schutzwirkung für Mitmenschen vor einer Ansteckung erreicht werden, z.B. vor dem Coronavirus.<sup>4</sup>

**Unser Tipp:** Ein oder zwei Anwendungen pro Tag

In einer Studie zum Corona-Virus wurde festgestellt, dass ein regelmäßig angewandter kalter Gesichtsguss die Möglichkeit des Eindringens von Corona-Viren in die Rachenschleimhaut deutlich mindert.<sup>5</sup>

3 Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Wasser>

4 Vgl. <https://www.pari.com/de/aerzteportal/inhalation-in-zeiten-von-corona/>  
5 Vgl. Gunter Hanke, 22 Überlebens Tipps in Corona-Zeiten, S.17

## ERNÄHRUNG

Wie die Nahrung, so das Blut! Kurz: Eine gute Nahrungsbeschaffenheit bewirkt eine gute Beschaffenheit des Blutes und somit auch des Immunsystems – einen ganzheitlich gesunden Lebensstil vorausgesetzt! In Vollkorn-Getreide, Früchte, Nüsse, Samen und Gemüse sind alle Bestandteile für einen gesunden Körperaufbau und –erhalt. Wenn sie möglichst einfach und natürlich zubereitet werden, vermitteln sie uns Kraft und Ausdauer. Sie helfen uns auch, unseren, durch manche Zivilisationskrankheiten gestressten Körper, wiederherzustellen. In diesem Fall ist es besonders wichtig, auf die gute Qualität der Lebensmittel zu achten und vorrangig saisonale und regionale Produkte in Bio-Zertifizierung zu wählen. Auch die Verwendung von industriell verarbeiteten Zucker und Fetten sollte möglichst gemieden bzw. stark eingeschränkt werden.

„Doch wie sieht es mit Milchprodukten aus?“ werden Sie jetzt vielleicht fragen. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass der im Milchzucker enthaltene Einfachzucker Galactose als entzündungsfördernd gilt, also unser Immunsystem schwächt. Zusätzlich werden die Milcheiweiße durch das Homogenisieren unverdaulich. So zeigten in einer Studie von Prof. Michaelssons die Blutanalysen der Milchtrinker erhöhte Entzündungswerte sowie einen erhöhten oxidativen Stresspegel.<sup>6</sup> Entzündliche Prozesse jedoch sind in Kombination mit oxidativem Stress der Anfang nahezu jeder Krankheit – ganz gleich ob es sich um Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Arthritis, Osteoporose, Neurodermitis, Reizdarm, Allergien, chronische Nebenhöhlenentzündungen, Parkinson, entzündliche Darmerkrankungen, Alzheimer, Krebs oder was auch immer handelt.<sup>7</sup> Um dem vorzubeugen lohnt es sich doch, auf Ausweichprodukte wie Mandel-, Hafer-, Dinkel-, Kokos- oder Sojamilch umzusteigen.

6 Vgl. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/60658/Milch-koennte-Fraktur-und-Sterberisiko-im-Alter-erhoehen>  
7 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/milchprodukte/milch-krankheiten>

### IMMUNSTÄRKENDE LEBENSMITTEL SIND:

- Grün: Die ganze Kohlfamilie wie z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Wirsingkohl.
- Gelb-Grün: Zitrusfrüchte wie z. B. Orangen, Zitronen, Kiwi
- Rot-Blau: Beeren aller Art, Rote Beete
- Orange: Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln
- Nüsse und Samen: Kürbiskerne, Leinsamen, Paranüsse, Chiasamen
- Getreide: Vollkorn-Dinkel, Haferflocken, Amaranth
- Gewürze: Ingwer, Kardamon, Kurkuma, Salbei, Ginseng

**Unser Tipp:** Fangen Sie jede Mahlzeit mit reichlich frischem Obst, Gemüse oder Salat an. Nehmen Sie, wenn sie einen empfindlichen Magen oder Verdauungsprobleme haben, möglichst Obst und Gemüse nicht zusammen in einer Mahlzeit ein. Kauen sie gründlich, denn die Verdauung fängt im Mund an. Schonen Sie Ihren Verdauungsapparat und essen Sie nicht zwischendurch. Warten Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten ca. 5 Stunden. Das Hungergefühl vor der Mahlzeit ist gesund und steigert den Appetit. Ihr Körper ist dann bereit für eine neue Nahrungsaufnahme.

### WICHTIGE MIKRO-NÄHRSTOFFE UND VITAMINE GEGEN INFEKTIONEN

*Vitamin C, Zink, Vitamin A, E, B-Vitamine, Selen*

Unser Immunsystem ist auf stabile Bioenergieressourcen angewiesen. Dazu benötigen wir wichtige Zellvitalstoffe, um einem unmerklich schleichenden Mangel vorzubeugen. Jede Substanz besitzt spezielle Funktionen, doch sie sind aufeinander abgestimmt und nur im Zusammenspiel, wie



bei einem Orchester, kann eine optimale Wirkung erzielt werden. So sind Vitamine grundsätzlich auf das Vorhandensein wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente angewiesen.

**Vitamin C** ist neben **Vitamin D** das bekannteste Multitalent. Über eine Verstärkung der Schleimhautbarriere verhindert Vitamin C das Eindringen und die Vermehrung von schädlichen Erregern. Zusätzlich wird ein extremer Zytokinsturm (lebensgefährliche Entgleisung des Immunsystems) unterbunden, was Komplikationen vorbeugt. Eine ausreichende Versorgung verbessert die Mikrozirkulation und schränkt so die Thrombosegefahr ein. Regeneration und Wundheilung werden durch den Abbau freier Radikale unterstützt. Vitamin C wirkt in allen Entzündungsphasen immunmodulierend.

**Vitamine der B-Gruppe** spielen bei der Wiedererkennung von Erregern eine Rolle und sind mit Hilfe bestimmter Immunzellen ebenfalls am Ausschalten von Fremdkörpern beteiligt. Niacin (Vitamin B3) fördert die Reifung der Granulozyten und Monozyten (Teile unserer Immunabwehr im Blut) vor oxidativem Stress. Vitamin B6 ist durch die Produktion von Antikörpern aktiv, Folsäure an der Erneuerung der Schleimhautzellen beteiligt. Die Schleimhäute sind wichtige Bestandteile unserer natürlichen Abwehrbarrieren. Vitamin B12 trägt zur Stabilisierung von Psyche und Nervensystem bei. Vitamin A und E wirken ebenfalls antioxidativ und fördern die zelluläre Immunantwort.

Eisen, Zink und Selen ermöglichen und steuern die optimale Wirkung der Vitamine.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind mengenmäßig den vorgenannten Stoffen nachrangig, jedoch keinesfalls in ihrer Wirkung. Carotinoide, Flavonoide, Sulfide, Saponine, Terpene und Phytoöstrogene,

um nur die wichtigsten Gruppen zu nennen, sind elementare Substanzen der Immunfunktionen inklusive Krebsabwehr und vorbeugend hinsichtlich von Alterungsprozessen.

Milchsäurebakterien produzieren viele organische Säuren, die auf viele Fremdorganismen wachstumshemmend wirken und steigern die Konzentration der Immunglobuline.

Natürliche Nährstoffe sind chemisch erzeugten immer vorzuziehen, da sie eine optimale Bioverfügbarkeit besitzen und ohne belastende Begleitstoffe zur Verfügung stehen. Komplexe, natürliche Nahrungsergänzungsmittel können vorhandene Defizite ausgleichen.<sup>8</sup>

## BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivitäten haben viele positive Auswirkungen auf die Abläufe unseres ganzen Körpers. So werden nicht nur die Muskeln unseres Bewegungsapparats gestärkt, sondern auch unser Herz trainiert. Das wiederum senkt zu hohen Blutdruck und reduziert das Risiko von Herzerkrankungen. Die Durchblutung und damit die Versorgung des gesamten Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff werden angeregt und somit auch dessen Entgiftung. Die Verdauung wird angekurbelt, unser Knochengestüt ernährt und aufgebaut und ganz wichtig – unser Immunsystem gestärkt!

Hervorzuheben wäre in diesem Zusammenhang noch, dass Bewegung auch eine große Wirkung auf unser emotionales Wohlbefinden hat.

Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, Stress,

<sup>8</sup> Vgl. Dr. med. M.O. Brucker, „Unsere Nahrung unser Schicksal“ Kleine Gesundheitsbibliothek „Bioaktive Ernährung“ Prof. Dr. Spitz - akademie menschlicher medizin.de Immunstärkende Substanzen, Dr. Mathias Oldhaver 22 Überlebens Tipps in Coronazeiten, G. Hank

Ängste und Depressionen abgebaut, was wiederum unsere Lebensqualität erhöht. Doch bedenken Sie, dass gemäßigte Bewegung wie z. B. schnelles Gehen, Serotonin (Glückshormon – wirkt basisch) und Leistungssport, Adrenalin (Stresshormon – wirkt säurebildend), hervorbringt. So kann man davon ausgehen, dass gemäßigter Sport eher gesundheitsfördernd ist.

### Unser Tipp:

Bauen Sie ein regelmäßiges Fitnessprogramm in der Natur in Ihren Tagesablauf ein, aber übertreiben Sie nicht. Ein straffer Spaziergang, Walken, Schwimmen und zusätzliche Dehnübungen werden Ihnen gut tun. Mindestens 30 Min. sollten sie sich dafür Zeit nehmen, die auch über den Tag verteilt werden können.

## RUHE

So wie Ebbe und Flut und der Tag-Nachtrhythmus auf unserer Erde, ist ein gesundes Leben ohne Aktivität und Ruhephasen undenkbar. Überfordern Sie also Ihren Körper nicht, sondern bieten Sie ihm ausreichend Möglichkeiten zur Erholung. Ein geregelter Tagesablauf, möglichst Vermeidung von Stress und ausreichender Nachtschlaf, sind dabei grundlegend auch für ein gutes Immunsystem und damit eine gute Gesundheit.

So steuert das körpereigene Hormon **Melatonin**, dass wir müde werden. Dieses Hormon wird in unserer Zirbeldrüse, geringfügig auch in der Netzhaut des Auges und dem Darm, aus dem Glückshormon Serotonin hergestellt.



Wie viel Melatonin der Körper herstellt, hängt von unseren Augen ab. Sobald das Auge registriert, dass es dunkel wird, nimmt die Produktion dieses Hormons zu. Neben seiner Funktion zur Synchronisierung der biologischen Uhr ist Melatonin ein leistungsfähiger Radikalfänger und ein Antioxidationsmittel mit breitem Wirkungsspektrum.<sup>9</sup> Ein ausgeglichenes Leben, Zufriedenheit, Sonnenlicht, angemessene Bewegung, frühes Schlafengehen, leichte Abendmahlzeiten und ein ruhiger Tagesausklang tragen zu einer ausreichenden Melatoninbildung bei.

Bei einer COVID-19 Infektion kann Melatonin auch als Heilmittel eingesetzt werden, um das Lungengewebe zu schützen. Hierbei mindert Melatonin die Gefahr einer überschießenden Entzündungsreaktion. Bei deutlichen Symptomen bis zu 10mg vor dem Schlafengehen einnehmen.<sup>10</sup>

#### **Unser Tipp:**

Versuchen Sie, den Abend einmal anders zu gestalten und gehen Sie nach einer warmen Dusche vor 22 Uhr mit einem guten Buch und einer Tasse Tee ins Bett. Sie werden sehen, das entspannt ungemein. Schlafen Sie 7-8 Stunden. Übrigens früh ins Bett zu gehen ist besser, als lange zu schlafen.

Organisieren Sie Ihren Tag so, dass auch mal etwas dazwischen kommen kann. Also, setzen Sie sich nicht unter Druck. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge und erfreuen Sie sich an den Schönheiten der Natur. Genießen Sie auch in Ihrem Urlaub wirkliche Entspannung und vermeiden Sie Erlebnisdruck.

Nutzen Sie das biblische Anti-Stress-Programm, den Samstag-Sabbat als Erholung und Ruhetag.

## **LUFT – SAUERSTOFF**

Ohne Sauerstoff ist Leben undenkbar! Wir können Wochen ohne Nahrung auskommen, Tage ohne Wasser, aber entzieht man den Gehirnzellen nur drei Minuten dieses Lebenselixier, beginnen sie bereits abzusterben. Jede einzelne Zelle unseres komplexen Körpers ist darauf angewiesen, dass die roten Blutkörperchen ununterbrochen Sauerstoff heranschaffen und das Kohlendioxid wieder abtransportieren. Sauerstoff sorgt für klare Gedanken, beugt Atemwegsinfektionen vor, tötet Keime ab und stärkt unser Immunsystem.

Wichtig ist die Qualität unserer Luft. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass es uns instinktiv immer wieder in die Natur zieht. Meer, Wasserfälle, Wald, Gebirge und Wiesen sind der natürliche Lebensraum, den Gott für uns geschaffen hat. Wir lieben die Frische der Luft nach einem reinigenden Gewitter.

Zum Vergleich: In der Umgebung von natürlichen Gewässern und Wald ist die Luftqualität wissenschaftlich erwiesen optimal.

#### **Unser Tipp:**

Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie so oft wie möglich einen Spaziergang in der Natur machen. Atmen Sie dabei tief durch. Sorgen Sie für eine regelmäßige Luftzufuhr in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten und schlafen Sie möglichst bei offenem Fenster. Eine zweite Bettdecke ist besser, als die kostbare Luft auszusperren. Meiden Sie möglichst den Aufenthalt in verrauchten Räumen.

## **SONNENLICHT**

Sämtliche Lebensvorgänge sind ähnlich wie beim Wasser und bei der Luft von der Sonne abhängig. Unter Sonneneinstrahlung spalten z. B. Pflanzen Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff, den wir wiederum atmen. Ebenso verwandeln sie

die Energie des Sonnenlichts in energiereiche organische Verbindungen, die wir dann essen und so indirekt Sonnenenergie zu uns nehmen. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass wir für unsere geistige und körperliche Gesundheit Sonnenlicht in ausreichender Menge auch in direkter Form benötigen.<sup>11</sup> So werden durch das Sonnenlicht Viren abgetötet und die Funktion der weißen Blutkörperchen angeregt und somit das Immunsystem aktiviert und gestärkt. Desweiteren wirkt es sich sehr positiv bei Diabetes, Krebs, während des Klimakteriums, bei Schlafstörungen, Asthma und bestimmten Hautleiden aus. Lehrt uns nicht schon die Natur, wie wichtig ein Sonnenbad ist. Wir sehen an Blumen und Blättern, dass sie sich nach dem Licht drehen. Tiere genießen ähnlich wie wir ein Sonnenbad und strecken sich in ihren warmen Strahlen aus.

## **VITAMIN D**

Auf eine Corona-Virus-Infektion hat neben Vitamin D keine andere Einzelsubstanz eine dreifach positive Wirkung auf die Erkrankung:

1. Vitamin D hemmt die Vermehrung und Ausbreitung des Virus im Körper durch ein eigenes Antibiotikum (Cathelicidin), gegen das Erreger keine Resistenz entwickeln können.
2. Vitamin D verhindert den fatalen Sturm entzündungsfördernder Zytokine in der Lunge, indem entzündungshemmende Botenstoffe gebildet werden.
3. Vitamin D reduziert zusätzlich die riskanten Co-Morbiditäten wie Übergewicht, Diabetes und Asthma, die für den fatalen Ausgang der Covid-19-Erkrankungen verantwortlich sind.

In keinem Pharmalabor der Welt wurde bisher eine Substanz entwickelt, die auch nur annähernd die vielfältigen positiven gesundheitlichen Eigenschaften

<sup>9</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

Günter Hanke, 22 Überlebens Tipps in Corona-Zeiten, S. 11

<sup>10</sup> Vgl. Gunter Hanke, 22 Überlebens Tipps in Corona-Zeiten, S. 11

<https://www.hno-wittelsbacherplatz.de/praevention-behandlung-covid-19-infektionen/>

<sup>11</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnenbad>



von Vitamin D besitzt, das in Wirklichkeit kein Vitamin ist, sondern ein Hormon.<sup>12</sup>

Dabei ist die Corona-Pandemie nur die Spitze des Eisberges gesundheitlicher Probleme weltweit:

Die „nicht ansteckenden, sogenannten Zivilisationskrankheiten – von Diabetes über Depression und Herz-Kreislauferkrankungen bis hin zu Krebs und Demenz, die weltweit für 70% und in Deutschland für 90% aller Todesfälle verantwortlich sind, sind die eigentlichen Erkrankungen mit Todesfolge zu Beginn des 21. Jahrhunderts.“<sup>13</sup>

Nicht die Erreger sind das Problem, sondern unser Lebensstil!

Mehr als zwei Drittel der Bevölkerung Deutschlands leidet an einem deutlichen Vitamin D-Mangel. Mit einer täglichen Dosis von 4000 IE Vitamin D3 (bei einem Körpergewicht von ca. 70 kg) besteht ein wesentlich abgeschwächtes Erkrankungsrisiko mit geringerer Symptomatik - das gilt für jede Altersgruppe. Eine Kombination mit K2 ist sinnvoll. Tägliche Einnahmen wirken sich effektiver aus, als einmal wöchentlich oder monatlich. Der angestrebte optimale Blutwert liegt bei 40- 100 ng/ml bzw. 100- 250 nmol/l. Lassen Sie sich von der Sonne verwöhnen!

<sup>12</sup> Vgl. Prof. Dr. Spitz - akademie menschlicher medizin.de  
<https://www.nzz.ch/zuerich/coronavirus-bei-ausbruch-im-pflegeheim-kam-niemand-zu-schaden>  
<https://www.suedtirolnews.it/italien/einige-hundertjaerige-immunstaerkende-substanzen>, Dr. Mathias Oldhaver  
<sup>13</sup> Vgl. ebd.

### Unser Tipp:

Lassen Sie einmal Ihren Vitamin D Haushalt überprüfen. Bis zu 90% der Menschen in unseren Breitengraden haben einen Vitamin D-Mangel. Scheuen Sie sich nicht, bei einem Mangel ein Vitamin D-Präparat zu nehmen. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken! Nutzen Sie die Sonnentage und genießen Sie Ihr Mittagessen wenn möglich im Freien. 15 – 30 min Sonne tanken reichen dabei aus. Lassen Sie möglichst viel Sonne in Ihre Wohnräume.<sup>14</sup>

## GEGEN JEDE KRANKHEIT IST EIN KRAUT GEWACHSEN – MAN MUSS ES NUR KENNEN

Alle Pflanzen mit Heilwirkung sind omnipotente Helfer. Sie bekämpfen nicht nur Virusinfektionen, stärken das Immunsystem durch komplexe Strategien, wirken als natürliche Grippemittel, sondern haben auch eine Reihe anderer gesundheitlicher Vorteile, wie z.B. kardiovaskuläre, verdauungsfördernde und entzündungshemmende Unterstützung. Besonders heimische Wildkräuter besitzen ein erstaunlich vielseitiges, komplexes Wirkspektrum.

Melisse wird schon lange als antivirales Mittel zur Lippenpflege bei Herpes verwendet.

Die Heilpflanze findet außerdem Einsatz als Tee bei Grippe und grippalen Infekten sowie bei Gürtelrose und

<sup>14</sup> Vgl. ebd.

Windpocken. Allgemein gilt die Zitronenmelisse als antibakteriell, stimmungsaufhellend, fungizid, krampflösend, schmerzstillend und virushemmend.

Als Pflanze des Jahres 2022 wurde die Brennnessel gekürt!

Brennnessel-Agglutinin (UGA) hat antivirale Eigenschaften, beispielsweise gegen den HI-Virus. Brennnessel-Agglutinin ist ein pflanzliches Lektin, das T-Lymphozyten aktiviert und als Superantigen gilt. Denn sie wirkt neben sehr vielen anderen positiven Eigenschaften auch antiallergisch. Die Wirkstoffe des Brennnessel-Extraktes greifen aktiv hemmend in Entzündungsreaktionen ein, indem sie als Antagonist an Histaminrezeptoren binden und so Heuschnupfen-Symptome verhindern. Weitere antivirale Pflanzen sind:

Knoblauch, Bärlauch, Kapuzinerkresse, Süßholzwurzel, Umckaloabo, Wacholder, Meerrettich, Salbei, Thymian, Oregano-Öl, Echinacea, Andrographis, Holunderbeere (gekocht!), Olivenblatt-Extrakt (speziell bei Gürtelrose), Ingwer.

Sie werden überwiegend frisch, als Extrakt oder Tee, bzw. als ätherisches Öl eingenommen.

Der Extrakt von Cystus wurde bereits 2014/15 erfolgreich gegen Viren aus der Familie der Corona-Viren getestet. (z.B. Cystus Pandalis Lutschtabletten)<sup>15</sup>

## VERTRAUEN

Der Verlust des Gottvertrauens hat unsere Gesellschaft krank gemacht! Der Mensch wurde einst zur Gemeinschaft mit seinem Schöpfer geschaffen. Als Lebensraum gestaltete Gott eine Erde, in der es kein Leid und keinen Tod gab. Alles war in perfekter Harmonie!

<sup>15</sup> Vgl. Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger; P. Simons Hausapotheke Das große Handbuch der Heilkräuter, R Willfort <https://www.naturheilt.com/brennnessel>

Liebe war das oberste Gebot, das das Miteinander zwischen Gott, Mensch und Tier regierte. Diese Liebe zwischen Gott und dem Menschen drückte er in 10 einfachen Geboten aus.<sup>16</sup> Doch Gott prüfte die Loyalität des Menschen auch, da Er ihn als selbständig denkendes Wesen mit eigener Entscheidungsfähigkeit geschaffen hatte. Denn - Liebe kann man nicht erzwingen! Leider hat der Mensch diese Prüfung nicht bestanden und so ist durch diesen Vertrauensbruch – diese Sünde – eine Kluft zwischen Gott und dem Menschen entstanden. Der Mensch trennte sich von seiner Lebensquelle und Leid und Tod waren die Folge, denn die Bibel sagt uns, dass der Lohn der Sünde der Tod ist.<sup>17</sup> Trennung von Gott, der Lebensquelle, hat also unweigerlich den Tod zur Folge.

Doch Gott wollte den Menschen nicht aufgeben und seinem Schicksal überlassen. So ersann Er schon vor dem Fall der Fälle einen Rettungsplan. Er wollte Seinen Sohn Jesus Christus in unsere Welt senden, um uns die Liebe Gottes vorzuleben und als einziger sündloser Mensch den Tod zu sterben, den wir eigentlich verdient haben. So wie Er jedoch von den Toten auferstanden ist, sollen auch die Menschen, die Ihm im Vertrauen gefolgt sind, einst auferstehen. Sie sollen ewig leben in einem wieder hergestellten Paradies in Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer.

Wir wissen heute aus alten historischen Quellen und aus der Bibel, dass dieser große Plan Gottes zum größten Teil erfüllt wurde. Selbst unsere Kalenderzählung (nach Christus) gibt Zeugnis davon. Die um die 330 Prophezeiungen, die im Alten Testament, der Bibel, auf Jesus Christus hinwiesen, haben sich bis auf die letzten, die noch vor uns liegen, alle erfüllt.

**„Der zur Gottesgemeinschaft  
erschaffene Mensch  
kommt nur in der Verbundenheit  
mit dem Allmächtigen  
zu wirklichem Leben  
und zu echter Entfaltung.“**

**Da ihm bestimmt ist, in Gott seine  
höchste Freude zu erleben,  
kann nichts anderes  
die Sehnsüchte seines Herzens  
zur Ruhe bringen  
und den Hunger und Durst  
seiner Seele stillen.“**

E.G. White, Erziehung, S. 114

Nichts anderes wird unsere Seele wieder dauerhaft heilen können und uns tiefe Geborgenheit schenken.

Lassen Sie Gott Ihr Vertrauen wieder herstellen und treten Sie mit IHM im Gebet in Verbindung. Sie werden sehen, das regelmäßige Gebet ist wie eine Verjüngungskur für den stress- und sorgengeplagten Geist und damit auch für das Immunsystem!

#### **Unser Tipp:**

Holen Sie Ihre Bibel vom Regal oder kaufen Sie sich eine, um mehr über die Liebe Gottes zu erfahren. Lesen Sie z. B. im Neuen Testament das Evangelium des Johannes und denken Sie immer daran, dass Gott Sie liebt und einen Plan mit Ihnen hat. Er möchte wie ein treu sorgender Vater für Sie sein. Durch alle Freuden und Lebensstürme möchte Er Sie hindurchführen und Ihnen Frieden, Trost, Freude und GESUNDHEIT schenken. Gott möchte uns gesund sehen und Jesu Hauptbeschäftigung auf Erden war, Kranke zu heilen.<sup>18</sup>

Sich um das Immunsystem zu kümmern, könnte Ihr Leben verändern.

#### **... UND WENN ICH DOCH KRANK WERDE?**

Krankheit ist negativ, immer und in jedem Fall! – So wird es zumindest oft gesehen. Dennoch sollten wir es wagen, unser Verständnis in eine

andere Richtung zu lenken. Gott lässt es zu, dass wir auch bei der gesündesten Lebensweise hin und wieder erkranken. Warum? Was will uns Gott damit sagen? Eines ist sicher, Gott spricht auch dadurch zu uns, dass er uns losreißt aus unserem Alltag und einfach krank ins Bett legt. Dann dürfen wir Gott im Gebet fragen: „Herr, was sagst du mir jetzt? Bin ich irgendwo auf dem falschen Weg? Willst du mir Zeit schenken zur Ruhe und Andacht, Verständnis für andere Kranke oder prüfst du mich, wie ich mit dieser Situation umgehe? Wie möchtest du mich durch diese Krankheit erziehen und wachsen lassen?“ Gott wird Antwort schenken, vielleicht im Gebet, beim Bibel lesen oder auch durch andere Menschen.

Wir sollten Krankheit nicht generell als Strafe Gottes betrachten<sup>19</sup> oder gar mit dem erhobenen Zeigefinger sagen: „Siehst Du ..., weil du ..., hast du nun ...“. Wenn wir auch bei einem Kettenraucher den Lungenkrebs als selbstverschuldet erkennen, so wollen wir doch taktvoll mit ihm umgehen.

#### **WEITERE KOSTENLOSE ANGEBOTE FÜR SIE:**

Wir freuen uns darüber, dass Sie sich die Zeit nehmen, unsere Gesundheitsbroschüre zu lesen und hoffen, dass Sie Ihnen einige Impulse für einen gesunden Lebensstil und Anregungen zur Stärkung Ihres Immunsystems gibt.

Wenn Sie neugierig geworden sind, was Gott uns durch Sein Wort auch heute noch zu sagen hat, dann scheuen Sie sich nicht, die kostenlosen und unverbindlichen Angebote in Anspruch zu nehmen. Bitte nutzen Sie den Gutschein auf der Rückseite der Zeitschrift oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: [info@reform-adventisten.net](mailto:info@reform-adventisten.net). Besuchen Sie uns auch im Internet: [www.reform-adventisten.net](http://www.reform-adventisten.net)

REGINA PÜSCHEL  
GABRIELE RÖGLIN

<sup>16</sup> vgl. 2. Mose 20:1-17  
<sup>17</sup> Vgl. Römer 6:23

<sup>18</sup> Vgl. Matthäus 4, 24

<sup>19</sup> Vgl. das Buch Hiob der Bibel



# WEITERE WICHTIGE ASPEKTE AUF DEM WEG ZUR GESUNDH

## 1. LERNEN SIE IHREN SCHÖPFER KENNEN.

Unser Leben, unser Körper und die Gesundheit sind ein Geschenk Gottes. Viele nehmen dies als Selbstverständlichkeit hin, solange alles in Ordnung ist. Wenn Menschen jedoch erkranken, klagen sie nicht selten Gott an. Bittende oder gar fordernde Gebete werden sicher öfter gebetet als Lob – und Dankgebete. Ost wird erst in der Not der Weg zum Schöpfer gefunden.

Wenn Gottes Pläne und Ziele, die Lebenserfüllung und Glück verheißen, zugunsten von Wegen verlassen werden, die schaden, kann daraus kein dauerhaftes Glück erwachsen. Doch der Mensch will oft beides: Gottes Segnungen und losgelöst von ihm leben. „Die Welt vergeht mit ihrer Lust;

wer aber den Willen Gottes tut, der bleibt in Ewigkeit.“ schrieb der Apostel Johannes in seinem ersten Brief (1. Johannes 2,17) und der Prediger Salomo mahnte: „Denk an deinen Schöpfer in deiner Jugend ...“ Prediger 12,1

Gott sagt zu ihnen: „»Kann eine Mutter etwa ihren Säugling vergessen? Fühlt sie etwa nicht mit dem Kind, das sie geboren hat? Selbst wenn sie es vergessen würde, vergesse ich dich nicht!“ Jesaja 49,15 NLB

*Deshalb –  
kehren Sie um und  
lernen Sie Ihren Schöpfer kennen.*



Gott bietet uns in Christus Vergebung und Heilung von der Sünde an.

Versöhnt mit seinem Schöpfer darf der Mensch ein neues Leben beginnen. Befreit von der Last der Schuld und Sünde darf der ganze Mensch mehr und mehr an Körper, Seele und Geist heilen.

*Deshalb –*

*nehmen Sie die Vergebung Ihrer Sünde durch Jesus Christus an! Lassen Sie sich versöhnen mit Gott! <sup>4</sup>*

### 3. DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GESUNDHEIT UND GLAUBE.

„Gläubige sind oft gesünder und mit ihrem Leben zufriedener.“<sup>5</sup> Gott wünscht uns Gesundheit. Als sein Sohn, Jesus Christus, auf dieser Erde lebte, war er hauptsächlich damit beschäftigt, Kranke zu heilen.<sup>6</sup> Der Wunsch nach Gesundheit und einer Lebensgestaltung im Einklang mit dem Willen Gottes sollten zusammengehören. Jesus forderte die Menschen, die er geheilt hatte, auf: „**Du bist jetzt gesund. Nun höre auf zu sündigen, damit dir nicht noch etwas Schlimmeres widerfährt.**“ Johannes 5,14 NLB

Um den Weg zu einer besseren Gesundheit zu beschreiten, bietet das Befolgen des göttlichen Willens die besten Voraussetzungen. Nun mag mancher erwidern: „**Ich richte mich lieber nach modernen, wissenschaftlichen Erkenntnissen.**“ Dem sei gesagt: Wo Wissenschaft wahres Wissen schafft, steht dieses mit der Bibel im Einklang. „Es ist der stetig fortgesetzte, nie erlahmende Kampf gegen Unglaube und Aberglaube, den Religion und Naturwissenschaft gemeinsam führen.“ Diese Hymne an die rationale Verbundenheit von Naturwissenschaft und Religion stammt nicht von einem mittelalterlichen Mönch, sondern von Max Planck (1858 – 1947), Physiker, Nobelpreisträger und Begründer der Quantentheorie. ‚Hin zu Gott!‘, so Plancks Lösungswort in seiner berühmt gewordenen Rede ‚Religion und Naturwissenschaft‘ (1937).“<sup>7</sup>

4 Vgl. 2. Korinther 5,20  
5 <https://www.geo.de/wissen/gesundheits/21071-rtkl-goettliche-zuversicht-was-nichtreligioese-menschen-von-glaebigen> Aufruf: 20.11.22  
6 Vgl. Matthäus 4, 24  
7 <https://www.imabe.org/imagohominis/imago-hominis-4/2009-naturwissenschaft-und-religion/editorial> Aufruf: 20.11.22

## 2. FRAGEN SIE NACH GOTTES WILLEN FÜR IHR LEBEN.

Das Elend der ganzen Welt nahm mit dem ersten Ungehorsam gegen Gottes Wort seinen Anfang.<sup>1</sup> Gegen Gottes Willen zu handeln, bezeichnet die Bibel als Sünde.<sup>2</sup> Seitdem ist die Menschheit mit Sünden beladen und belastet und trägt die traurigen Folgen bis hin zum Tod. Wir leben in einer Welt voller Sünde, aber wir müssen nicht selbst ein Sünder verstrickt in seinen Sünden bleiben.<sup>3</sup>

„... er (Jesus) wird sein Volk von ihren Sünden retten.“ Matthäus 1,21 „Ihr wisst, dass ihr nicht mit vergänglichem Silber oder Gold erlöst seid von eurem nichtigen Wandel nach der Väter Weise, sondern mit dem teuren Blut Christi als eines unschuldigen und unbefleckten Lammes.“ 1. Petrus 1,18.19

1 vgl. 1. Mose 3,1-24  
2 vgl. 1. Johannes 3,49  
3 Vgl. 1. Mose 4,7

Vieles von dem, was heute als neue Erkenntnis gepriesen wird, findet sich in Gesundheitsgesetzen, die Gott schuf. Ein gläubiger Mensch kann sich also mit Wissenschaft befassen, dem Gott der Bibel vertrauen und mit seinem Schöpfer sprechen – beten. Das alles gehört untrennbar zusammen. „... **Des Gerechten Gebet vermag viel, ...**“ (Jakobus 5, 13-16)

Der französische Chemiker, Biologe, Mediziner und Begründer der Mikrobiologie, Louis Pasteur (1822-1895), formulierte seine wissenschaftliche Blickrichtung so: „Gott ist die Ursache (lat. causa) aller Dinge, und wer kausal denkt, denkt in der Richtung Gottes.“<sup>8</sup> Die wissenschaftliche Arbeit ließ aus ihm keinen Atheisten werden, im Gegenteil: „Gerade weil ich nachgedacht habe, bin ich gläubig geblieben.“<sup>9</sup>

*Deshalb  
– machen auch Sie die Erfahrung,  
die Jesus über einen Gelähmten sagen konnte:  
„Dein Glaube hat dir geholfen.“<sup>10</sup>*

#### 4. DER ZUSAMMENHANG VON KÖRPER UND GEIST

„Es besteht eine sehr enge Beziehung zwischen Gemüt und Körper, wenn ein Teil angegriffen ist, wird der andere davon berührt. ... viele Krankheiten, an denen die Menschen leiden, sind die Folge geistiger Niedergeschlagenheit, Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue, Schuld, Misstrauen, alle tragen dazu bei, die Lebenskräfte zu schwächen und Verfall und Tod herbeizuführen. ... Mut, Hoffnung, Glaube, Mitgefühl, Liebe fördern die Gesundheit und verlängern das Leben. Ein zufriedenes Gemüt und ein fröhlicher Geist ist Gesundheit für den Körper und Kraft für die Seele. Ein fröhliches Herz fördert Genesung. Sprüche 17, 22. ...

Dauernder Friede, wahre Ruhe des Geistes hat nur eine Quelle. Hiervon redete Christus, als er sagte: „Kommt her, zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ Matthäus 11,28“<sup>11</sup> Dieses Zitat ist über 100 Jahre alt. Können das aktuelle Forschungen bestätigen?

8 <https://www.imabe.org/imagohominis/imago-hominis-4/2009-naturwissenschaft-und-religion/>  
editorial Aufruf 20.11.22

9 Ebd.

10 Markus 10,52

11 E.G. White, Der Weg zur Gesundheit, S.179-184

Auf [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de) erschien ein Beitrag von 2008: „Dass der Mensch ganzheitlich betrachtet und in der medizinischen Versorgung sowohl körperliche als auch seelische und soziale Faktoren berücksichtigt und in ihrem Zusammenspiel gesehen werden sollten, wird niemand ernsthaft bezweifeln wollen, wenngleich die Praxis oft weit davon entfernt sein dürfte. In den letzten Jahren mehren sich Veröffentlichungen über methodisch hochwertige empirische Untersuchungen, die auf eindrucksvolle Weise den Zusammenhang zwischen psychischen und körperlichen Erkrankungen belegen und gleichzeitig auch die künftigen Herausforderungen für die Forschung aufzeigen.“<sup>12</sup>

**„Ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.“** (Prediger 3, 13)

Dieser Vers scheint besonders für die deutsche Mentalität geschrieben zu sein. Den Deutschen wird nachgesagt, sie seien nüchtern, ernst, kritisch, verwöhnt, anspruchsvoll, bürokratisch, egoistisch, ungesellig, festgelegt, schwerfällig und pedantisch. Man könnte es so auf den Punkt bringen: Der durchschnittliche Deutsche tut sich schwer mit der Lebensfreude. Natürlich gibt es Ausnahmen; doch im Allgemeinen schauen wir etwas sehnsüchtig auf die fröhliche Unbeschwertheit mancher Südländer. Es täte uns sicher gut, eine Portion „guten Mut“ als Gottesgeschenk anzunehmen und zu bewahren!

Aus welchen, manchmal auch kleinen, Anlässen lassen wir den Mut sinken?

**„Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet.“** Römer 12,12

*Darum  
– „...seid nicht bekümmert;  
denn die Freude am Herrn ist eure  
Stärke.“<sup>13</sup>*

12 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/60149/Psychische-Erkrankungen-Alle-Fachgebiete-sind-gefordert> Aufruf: 20.11.22

13 Nehemia 8,10

## 5. EIN LEBENSSTIL, DER DIE GESUNDHEIT FÖRDERT

Vieles von dem, das wir als modern, chic, bequem, unentbehrlich und hilfreich bezeichnen, macht uns in Wirklichkeit krank. Die Grenzen zwischen nützlich, luxuriös oder überflüssig sind ebenso fließend wie jene zwischen hilfreich oder schädlich. Wir wollen hier keine Listen erstellen, denn jeder sollte seinen persönlichen Lebensstil frei wählen dürfen. Folgendes möge dennoch bedacht werden:

- Wie hoch sollten meine Ansprüche sein? Die Bibel spricht vom einfachen Leben, vom Schätze sammeln im Himmel und von der Genügsamkeit.<sup>14</sup>
- Gestalte ich mein Leben nach der Meinung anderer, nach den Erwartungen, die Mode und Gesellschaftsdruck an mich stellen oder frage ich nach dem, was Gott von mir möchte?<sup>15</sup>
- Behalte ich die Verbindung zur Schöpfung, insbesondere durch praktische Arbeiten in Landwirtschaft und Garten, aber auch den erholsamen Aufenthalt in der Natur?<sup>16</sup> Diese Beschäftigungen waren früher selbstverständlich und lebensnotwendig für jeden – heute sind es oft Therapien für Kranke.
- Lade ich mir zu viele Aufgaben und Pflichten auf? Was möchte Gott eigentlich von mir? Was halte ich von Macht und Karriere? Was ist mir wichtig, besonders wenn Kinder da sind? Wie nehmen wir die Verantwortung als Eltern wahr?<sup>17</sup>
- Häufe ich mit einem aufwendigen Lebensstil auch Umweltgifte und andere krankmachende Stoffe in meiner nächsten Umgebung? Bezahle ich besonderen Luxus mit meiner Gesundheit? Welchen Anteil habe ich daran, dass die Schöpfung so viel Schaden nimmt?<sup>18</sup>
- Nach welchen Kriterien wähle ich meinen Wohnort? Wird eine staubige, hektische Großstadt mir auf Dauer guttun?

### *Deshalb*

*– „Frage doch zuerst nach dem Wort des Herrn!“<sup>19</sup>*

<sup>14</sup> Vgl. Matthäus 6,19–21; Timotheus 6,6–11  
<sup>15</sup> Vgl. Kolosser 3,2  
<sup>16</sup> Vgl. 1. Mose 2,15  
<sup>17</sup> Vgl. Ps. 113,9  
<sup>18</sup> Vgl. Offenbarung 11,18  
<sup>19</sup> 1. Könige 22,5

## 6. EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Jeder Autofahrer weiß, was er tanken muss, damit der Wagen gut läuft. Eindeutig weist die Bedienungsanleitung aus, mit welchem Kraftstoff das Gefährt die beste Leistung bringt und keinen Schaden nimmt. Dem gewissenhaften Fahrer würde nicht im Traum einfallen, irgend etwas anderes zu tanken. Doch mit unserem Körper gehen viele sorgloser um. Da wird bedenkenlos hinein geschüttet und – gestopft, weil es eben schmeckt, aus langer Weile oder weil es schnell gehen muss. Welchen Speiseplan hat Gott uns als „Gebrauchsanweisung“ mitgegeben, damit wir gesund bleiben können? = Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse.<sup>20</sup> Fleisch gehörte nicht zur ursprünglichen Absicht Gottes. Wenn es auf der ewigen Erde keinen Tod und kein Leid mehr geben wird, werden die Menschen dort wohl Tiere schlachten zum Essen?<sup>21</sup>

„Vegetarier nehmen viel Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte zu sich. Das gilt als sehr gesund, was durch verschiedene Studien belegt ist. Unter anderem haben Vegetarier ein geringeres Risiko für Übergewicht und die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2. Auch Herz-Kreislauf-Probleme treten seltener auf. Sogar auf einige Krebsarten hat diese Ernährungsform vorbeugende Effekte, vor allem auf Darmkrebs. Mediziner betonen allerdings, dass die meisten Vegetarier zudem maßvoll mit Alkohol und Nikotin umgehen, sowie sich tendenziell häufiger bewegen. Vermutlich entstehen die deutlich messbaren Vorteile für die Gesundheit durch dieses Gesamtpaket.“<sup>22</sup>

Längst haben Wissenschaftler erkannt, wie ungesund Fast Food, zuviel Fett und Zucker sind. Die entbehrungsreiche Nachkriegszeit wird uns wieder als Vorbild für unseren Speiseplan empfohlen: einfach, fett- und zuckerarm, mäßig, einheimische Früchte der Saison, ohne künstliche Zusätze. Auch die Esskultur, also schon die Freude am Zubereiten der Mahlzeit und das gemeinsame Mahl der Familie in einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre ist wichtig.<sup>23</sup>

### *Deshalb -*

*„Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!“<sup>24</sup>*

<sup>20</sup> Vgl. 1. Mose 1,29; 3,18  
<sup>21</sup> Vgl. Offenbarung 21,4  
<sup>22</sup> [https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/vegetarische-ernaehrung-wie-gesund-ist-sie/#:~:text=Vegetarier%20nehmen%20viel%20Obst%20und,Kreislauf-Probleme%20treten%20seltener%20auf,Aufruf\\_201122](https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/vegetarische-ernaehrung-wie-gesund-ist-sie/#:~:text=Vegetarier%20nehmen%20viel%20Obst%20und,Kreislauf-Probleme%20treten%20seltener%20auf,Aufruf_201122)  
<sup>23</sup> Vgl. Apostelgeschichte 2,42  
<sup>24</sup> Psalm 34,9 NLB

## 7. VERANTWORTUNG FÜR SICH SELBST

Einige Dinge, die unsere Gesundheit betreffen, haben wir nicht in der Hand: unsere Erbanlagen, die Einflüsse während der Kindheit oder viele Umwelteinflüsse. Wir haben Angst, z.B. vor krebserregenden Ausdünstungen aus Teppichen und Möbeln. Fürchten wir auch, unserem Körper durch Genussgifte zu schaden? Wie gehen wir um mit Alkohol, Nikotin, Kaffee, schwarzem Tee, Drogen oder Medikamentenmissbrauch? Auch zu viel Stress, Überbelastung, enormer Leistungsdruck, selbst oder von anderen auferlegte Zwänge und psychische Probleme (Schuldgefühle, Streit, Enttäuschungen, Sorgen, Ängste, Abhängigkeiten) zerstören unsere Gesundheit.

„Niemand kann Multitasking - Dabei wissen Experten wie Dirk Windemuth längst: Weder Frauen noch Männer beherrschen das. ‚Unser Gehirn kann das nicht‘, sagt der Psychologe vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. ‚Tatsächlich strengt uns dieses Hin- und Herschalten enorm an - wir vergeuden Energie.‘ Das führe zu Fehlern und zu Stress. Zum einen, weil man überfordert ist. Und auch deshalb, weil man immer wieder Fehler korrigieren muss - das koste letztlich mehr Zeit, als die Aufgaben nacheinander zu erledigen.“<sup>25</sup>

„Es gibt viele Leidende, die infolge schädlicher Gewohnheiten krank sind und welche wieder gesund werden könnten, wenn sie für ihre Wiederherstellung tun wollten, was sie tun könnten. Sie müssen belehrt werden, dass jede Handlung, die die körperlichen, geistigen oder seelischen Kräfte zerstört, Sünde ist und dass die Gesundheit gesichert wird durch Gehorsam gegen die Gesetze, die Gott zum Besten der ganzen Menschheit festgelegt hat.“<sup>26</sup>

*Deshalb – „Hab acht auf dich selbst ...“<sup>27</sup>*

## 8. EINFACHE HEILANWENDUNGEN

Methoden und Medikamente, von denen wir Hilfe erwarten, haben oft nicht den auf Dauer erwünschten Erfolg – zumindest meist nicht ohne Nebenwirkungen. Gottes

25 <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html>

Aufruf: 20.11.22

26 E.G. White, Der Weg zur Gesundheit, S. 73

27 271. Timotheus 4:16

Medizin zur Gesunderhaltung und Genesung lautet: reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Wasseranwendung und Vertrauen in die Kraft Gottes. Diese 8 Heilfaktoren sollten in unserem Lebensstil einen wesentlichen Platz einnehmen. Lies die Details hierzu auf Seite 7! An dieser Stelle noch einmal einige Vorteile von Bewegung:

„Bewegung fördert die Durchblutung, trainiert das Herz-Kreislauf-System und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Mit Bewegung lassen sich geschwächte Muskeln aktivieren und kräftigen oder steife, schmerzende Gelenke wieder mobilisieren - in jedem Alter. Sport oder selbst ein ausgedehnter Spaziergang führen zu besserem Schlaf und mehr Stressresistenz. Bewegung stärkt sogar unsere Immunabwehr und steigert das Selbstwertgefühl. Im Gehirn kurbelt sie die Produktion von Glückshormonen an - Bewegung macht gute Laune.“<sup>28</sup>

Unser Leben ist oft so hektisch und terminorientiert, dass wir keine Zeit haben, auf kleine Alarmsignale unseres Körpers zu achten. Wir meinen, einfach nur „funktionieren“ zu müssen, koste es, was es wolle – auch auf Kosten der Gesundheit. Dieser Leichtfertigkeit oder falsch verstandener Selbstverleugnung setzt Gott ein besonderes Gebot entgegen:

„... Liebe deinen Nächsten wie dich selbst...“  
Markus 12,31

*Deshalb*

*– wenn Sie sich überlastet und erschöpft fühlen, weil Sie bisher zu wenig auf sich selbst geachtet haben, finden Sie ein persönliches Ja zum zweiten Teil des Nächstenliebe-Gebots: „Liebe ... dich selbst.“*

## 9. DER WERT UND SINN MANCHER KRANKHEITSPHASEN IM LEBEN

Krankheit wird meist als negativ gesehen. Dennoch sollten wir einmal überlegen, ob ein anderes Verständnis sinnvoll sein könnte. Gott ist nicht der Erfinder der Krankheiten. Dennoch lässt er es zu, dass wir auch bei der gesündesten Lebensweise hin und wieder

28 <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Mit-Bewegung-vorbeugen-und-heilen.bewegungsmedizin100.html#:~:text=Mit%20Bewegung%20lassen%20sich%20geschw%C3%A4chte,Immunabwehr%20und%20steigert%20das%20Selbstwertgef%C3%9Chl.>

Aufruf: 20.11.22

erkranken, sogar chronisch. Warum mag das so sein? Gott spricht auch dadurch zu uns, dass er uns herausreißt aus unserem Alltag und wir das Krankenlager aufschlagen. Dann dürfen wir Gott im Gebet fragen: „Herr, was sagst du mir jetzt durch diese Erkrankung? Bin ich auf einem falschen Weg in meinem Leben? Schenkst Du mir Zeit zur Ruhe und Andacht? Sollte ich andere Kranke verstehen lernen? Prüfst Du mein Verhalten, wenn etwas anderes geschieht, als von mir geplant und gewollt? Wie möchtest du mich durch diese Krankheit erziehen und wachsen lassen?“ Gott antwortet, vielleicht im Gebet, beim Bibel lesen oder durch andere Menschen.

Wir sollten uns hüten, Krankheit als Strafe zu betrachten<sup>29</sup> oder bei Erkrankten gleich einen Sündengrund zur Hand zu haben! Wenn auch bei einem Kettenraucher der Lungenkrebs als selbstverschuldet angenommen werden könnte, so ist doch ein seelsorgerlicher Umgang mit ihm nötig. Es darf nicht heißen: „Sage mir, welche Krankheiten du hast und ich sage dir, wie fromm du bist!“ Jesus sagt, dass wir allezeit Arme unter uns haben, um unsere Nächstenliebe beweisen zu können. Wir werden auch allezeit Kranke unter uns haben, die unserer Liebe und Hilfe bedürfen!<sup>30</sup>

### *Deshalb*

*- dürfen Sie wissen, „dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen ...“<sup>31</sup>*

## **10. NÄCHSTENLIEBE UND FÜRBITTE**

Kranke sind eine Aufgabe für Gesunde!<sup>32</sup> Füreinander da zu sein, sich zu besuchen und zu kümmern sind aktuelle Erfordernisse, die sich mit dem Gebot der Bibel decken:

„Liebe deinen Nächsten ...“<sup>33</sup>.

„Angehörigenbesuche sind ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Patientinnen und Patienten. Als Angehörige werden dabei alle Personen verstanden, zu denen Patienten eine bedeutsame Beziehung haben – neben Lebenspartnern zum Beispiel Verwandte (zu denen auch minderjährige Kinder gehören), relevante Freunde, Kollegen und Nachbarn. Besuche fördern die Genesung von Patienten sowie das Situationsverständnis der Angehörigen.“

Betet für die Kranken! **„Vor allem anderen fordere ich euch auf, für alle Menschen zu beten. Bittet bei Gott für sie und dankt ihm.“**

1. Timotheus 2,1 NLB

„Alles, was wir zu tun haben, besteht darin, Gott zu bitten, den Kranken zu heilen, wenn dies seinem Willen entspricht, und zu glauben, dass er die Gründe, die wir ins Feld führen, ebenso hört wie die aufrichtigen Gebete, die wir darbringen. Sieht der Herr, dass er dadurch wirklich geehrt wird, erhört er unsere Gebete. Aber es ist nicht recht, auf Genesung des Kranken zu drängen, ohne sich dem Willen Gottes unterworfen zu haben.

Alles, was im Gebet für die Kranken getan werden kann, ist, Gottes Hilfe um ihretwillen ernstlich zu erbitten und in völligem Vertrauen die Angelegenheit seinen Händen zu überlassen. ...“<sup>34</sup>

### *Deshalb*

*– „Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“<sup>35</sup>*

## **11. WAS KÖNNTE EINER LINDERUNG ODER HEILUNG ENTGEGENSTEHEN?**

- Gott möchte den Kranken noch prüfen, erziehen und für besondere Aufgaben befähigen.  
→ Die Krankheit hat noch ihren Sinn zu erfüllen.<sup>36</sup>
- liebloses (ungehorsames) Verhalten Jesu und dem Nächsten gegenüber  
→ unwürdiges Empfangen des Abendmahls<sup>37</sup>
- Schuld, Scham, Unfrieden, Unversöhnlichkeit<sup>38</sup>
- Persönliche okkulte Belastungen sowie Ärzte, Therapeuten, Heilmethoden und -mittel aus dem okkulten Bereich<sup>39</sup>

**„Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen wohnt, der spricht zum Herrn: Meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich traue!“** Psalm 91,1.2.

Ich wünsche allen Lesern mehr Gesundheit durch eine bewusstere Lebensweise, die sie gleichzeitig zu ihrem Schöpfer führen möchte.

INES MÜLLER

<sup>29</sup> Vgl. Die Bibel, Das Buch Hiob

<sup>30</sup> Vgl. Matthäus 26,11

<sup>31</sup> Römer 8,28

<sup>32</sup> Vgl. Matthäus 25,36

<sup>33</sup> Vgl. 3. Mose 19,18

<sup>34</sup> E.G. White, Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Bd. 1, S. 193-197

<sup>35</sup> Jakobus 5,16

<sup>36</sup> Vgl. Prediger 3,1

<sup>37</sup> Vgl. 1. Korinther 11,26-30

<sup>38</sup> Vgl. Psalm 69,21

<sup>39</sup> Vgl. Leuchtfleur-Ausgabe Okkultismus – zu bestellen unter der Adresse im Impressum



*Dieser Artikel beschäftigt sich mit dem einen unbeliebten und gefürchteten Thema. Es geht um das Thema der psychischen Erkrankungen, die heutzutage jedoch als psychische Störungen benannt werden, um der Stigmatisierung in der Gesellschaft vorzubeugen. Wir finden die Tendenz zur Abstempelung in der Regel aus Unwissenheit und verschiedenerlei Ängsten, wenn nicht genügend Informationen zu diesem Thema bekannt sind.*

Über Jahre haben betroffene Familien aus Angst, von anderen scheel angesehen oder abgestempelt zu werden, eher verheimlicht und vermieden, über ungewöhnliche Verhaltensweisen von betroffenen Angehörigen oder gar von einer ärztlich ausgestellten Diagnostik zu berichten.

Aus diesem Grunde ist es nötig, über dieses Thema zu sprechen.

Eine sogenannte psychische Diagnose wird in unserer Gesellschaft nur dann von Belang, wenn der Betroffene einen so starken Leidensdruck verspürt, dass er sich krankschreiben lassen muss, wenn die Beeinträchtigungen und der Leidensdruck so stark sind, dass das Betroffene nicht mehr arbeiten kann. In Familien, in denen ein guter Zusammenhalt herrscht, gibt es eine Vielzahl unerkannter und nicht thematisierter psychischer Erkrankungen von Angehörigen, die nicht so stark aus dem Rahmen fallen, da die Betroffenen gut eingebettet sind in ein intakt funktionierendes Familiensystem.

Wenn eine psychische Störung jedoch zur Folge hat, dass der Betroffene nicht mehr arbeiten kann, geht es im modernen Gesundheitssystem darum, welche Behörde oder welcher Träger die Kosten für die Behandlung und den Arbeitsausfall trägt. Nur mit einer attestierten Bestätigung des Arztes können diese Gelder in Anspruch genommen werden.

### **WIE WIRD EINE PSYCHISCHE STÖRUNG DEFINIERT?**

Wenn wir von psychischen Störungen sprechen, dann sprechen wir davon, dass die Seele erkrankt ist. Das bedeutet, ein Mensch wurde in seinen normalen seelischen

Entwicklungszyklen gestört. Buchstäblich kann man hier von einer unterbrochenen, einer: gestörten seelischen Entwicklung sprechen.

Man versteht unter Psychischer Störung, erhebliche, krankheitswertige Abweichungen vom Erleben oder Verhalten; konkret betroffen sind die Bereiche des Denkens, Fühlens und Handelns. Als weiteres Kriterium für eine Diagnose psychischer Störungen wird heute neben der Abweichung von der Norm häufig auch psychisches Leid auf Seiten der Betroffenen vorausgesetzt.“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/psychische Störung](http://de.wikipedia.org/wiki/psychische_St%C3%B6rung), Stand: 15.03.2010, Abruf März 2010)

### **ZU DEN PSYCHISCHEN STÖRUNGEN GEHÖREN DIE**

- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
- Entwicklungsstörungen
- Verhaltens- und emotionale Störungen des Kindes- und Jugendalters
- Verhaltensauffälligkeiten
- Neurotische Belastungsstörungen
- Psychosomatische Störungen
- Schwere Depressionen
- Psychosen
- Organische psychische Störungen verursacht durch Drogen
- Essstörungen
- Angststörungen
- Bipolare Erkrankungen
- Soziale Phobien (Ängste)
- durch Demenz verursachte psychische Störungen

## DIE TYPISCHEN MERKMALE VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN SIND:

- sie können nur teilweise von einer Person gesteuert werden,
- sie dauern länger an,
- sie verursachen Leiden,
- sie beeinträchtigen das Leben (Beruf, Partnerschaft, Familie),
- sie bergen die Gefahr von Suizid oder Gewalt gegen andere in sich.

Ob ein Mensch psychisch erkrankt oder nicht hängt vor allem davon ab, ob eine Verletzlichkeit in hohem Maße (Vulnerabilität) vorliegt und ob eine genetische Disposition (erbliche Anlage) vorhanden ist. Traumatisierungen und Krisen von außen verstärken die Möglichkeit einer psychischen Erkrankung.

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN HERVORBRINGEN, DASS BETROFFENE

- der Wahrheit nicht ins Auge sehen können
- die Realität nicht anerkennen können
- nicht erwachsen werden können
- keine Verantwortung für ihr Leben übernehmen können
- unter Umständen anderen Personen Schuldzuweisungen machen

## WICHTIG ZU WISSEN IST: PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

- können die Wahrnehmung, das Denken, Stimmungen und das Verhalten beeinflussen
- sind alltäglicher, als man denkt
- sind kein Zeichen von Schwäche
- können jeden treffen
- werden von jedem anders erlebt
- könnten meist wirksam behandelt werden.“

(<http://www.psychenet.de/psychische-gesundheit.html>)

## DIE GUTE NACHRICHT:

Vor Gott spielt es keine Rolle, ob wir psychisch erkrankt sind oder nicht. Vor dem Herrn sind wir alle Sünder und haben uns nach dem Maßstab des Wortes zu richten (vgl. Jes.1,5-6). Alle Gläubigen sind in der Charakterschulung und Herzensreinigung mit einbezogen (vgl. Mal.3,3). Mit jedem Menschen handelt der Herr individuell, um an Sein Ziel zu kommen mit der jeweiligen Person.

Dennoch liegt in dem Wesen des Schöpfers, dass Er uns Unterstützung und Hilfe zukommen lassen möchte, und wir Unterstützung erhalten in schwierigen und leidvollen Situationen. Darum ist es nötig, dass im Falle einer psychischen Störung die Betroffenen sowie die Angehörigen Hilfe erhalten im **Umgang mit der Situation**, denn eine psychische Störung beinhaltet stets eine leidvolle Komponente. Das Verhalten von Betroffenen erfordert jedoch einen der Situation angepassten Umgang.

In diesem Falle wenden sich Angehörigen an einen Arzt, Therapeuten, Berater oder Seelsorger, um sich Rat holen können. Hier sprechen Fachleute von einer sogenannten psychosozialen Beratung.

## WELCHE FRAGE STELLT EIN ANGEHÖRIGER IN DER REGEL, WENN ER SICH RAT HOLT?:

- Zunächst einmal: Was ist mit dem betroffenen Angehörigen los?
- Wie kann der Betroffene im Miteinander eine hilfreiche Unterstützung bekommen?
- Wo kann ich mir als Angehöriger Informationen und Unterstützung einholen?
- Wie können die Angehörigen, Freunde und Glaubensgeschwister, wenn die Person in einer Gemeinde zuhause ist, angemessen mit dem Betroffenen umgehen, so dass ein gutes Miteinander entsteht?
- Wie wird der Angehörige selbst fertig mit dem ungewöhnlichen Verhalten des Betroffenen?  
Und viele andere Fragen mehr.

## FACHLEUTE SETZEN AUF AUFKLÄRUNG UND INFORMATION, AUF UNTERSTÜTZUNG DURCH SOZIALE NETZWERKE

Heutzutage setzen Fachleute auf **Aufklärung**, zudem werden Trainings empfohlen für Betroffene und Angehörige.

Das christliche Verständnis, welches in der Bibel gelehrt wird, bleibt bestehen. Hinzu kommt professioneller Rat von Personen, die sich bereits mit diesen Erkrankungen auskennen, weil sie betroffen waren und die Krisen überwunden haben. Die Erfahrung zeigt, dass durch den Austausch Handlungsstrategien besser umgesetzt werden, wenn wir uns besser in die Situation hineinversetzen können.

Das Bundesministerium installiert inzwischen finanzierte Programme für psychisch erkrankte Personen, um zu gewährleisten, dass Betroffene eine gute Unterstützung erhalten: So soll langen Krankenhausaufenthalten vorgebeugt werden durch gute Netzwerke, stabile soziale Begleitung und Unterstützung gewährleisten.

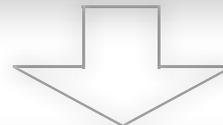
Interessierte Personen aus dem sozialen Bereich werden geschult und für diese Tätigkeit eingesetzt.

Eines dieser Netzwerke heißt psychenet. Das Portal bietet Informationen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und anderen Themen rund um psychische Gesundheit.

Wozu kann dann eine Fachberatung hilfreich sein?

# EXKURS IN DIE ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN GEHIRN UND PSYCHE:

Der Mensch wurde sehr komplex erschaffen. Die Vorgänge der Psyche, die Bibel spricht von dem trotzigem und verzagtem Herzen des Menschen (vgl. Jer. 17,9), haben sehr viel mit den Vorgängen des Gehirns zu tun. Sehr vereinfacht ausgedrückt können wir sagen, dass alles, was wir über gesprochene Worte als Denkleistung (kognitive Prozesse im Gehirn) wahrnehmen, sich zu einem inneren Bild zusammenfügen muss, damit es ins menschliche Herz dringen kann, d.h. vielfältige Sachinformationen fügen sich zu einem Bild zusammen. Dieses zusammenhängende Bild bewirkt, dass sozusagen ein „Aha – Effekt“ entsteht – wir haben einen Vorgang verstanden.



Das wiederum bewirkt eine Schaltung der Nervenbahnen im Gehirn, die sogenannte neuronale Schaltung greift, diese kann in der Seele bearbeitet werden und hilft uns, gute Entscheidungen zu treffen, im Sinne des Wortes Gottes. Solange uns Menschen Vorgänge nicht wirklich verständlich sind, d.h. wenn wir diese nicht nachvollziehen können, können sich uns die Inhalte nicht aufschließen. Darum ist ein sprachlicher Austausch und eine Information über die Sachlage nicht nur hilfreich, sondern dringend gegeben.



Übrigens:

Die erfolgreichste Methode, um eine Schaltung im Gehirn zu erreichen, ist das Durchleben von Situationen, denn Begreifen kommt von Greifen. Kleine Kinder ertasten und erfüllen im ersten Lebensjahr alles mit den Sinnen. Das Gehirn merkt sich diese Erfahrung, und speichert sie als erlebt, begriffen und damit verstanden ab. Das stärkste Beispiel dafür sind die Geschichten von Jakob und Jona, die in der Bibel überliefert sind.

Es geht beim Aufsuchen des Fachmanns um Informationszugang und Aufklärung, die eine Sicherheit in perspektivische Handlungsschritte gibt.

Die Erfahrung zeigt, dass eine Einfühlung in den anderen Menschen besser gelingt, wenn wir nachvollziehen und dadurch Verständnis erwerben können, was in dem anderen vor sich geht - aus welcher Perspektive der Betroffene die Dinge sieht und aus dieser handelt. Dadurch gelingt es sinnvoller, die empfohlene Umgangsweise aus den Worten der Bibel umzusetzen, wenn also eine Sicherheit im Umgang mit den Verhaltensweisen von Betroffenen besteht.

Viele betroffene Christen scheuen sich noch vor dem Gang zum Fachmann, der in der Regel ein Psychiater, Neurologe oder Psychologe sein wird, denn das ist die zuständige Fachdisziplin, die sich mit diesen Störungen auseinandersetzt - weil sie Sorge haben, sie könnten ihren Glauben verleugnen. Doch hier scheinen ein Missverständnis und ebenso möglicherweise Fehlinformationen vorzuliegen, was die Rolle und die Inhalte der Berufe angeht.

sonst bezahlen die Krankenkassen keine Erstellung einer Diagnostik, die für weitere Unterstützungsmaßnahmen von Bedeutung sind.

Welche Unterstützung wäre dies? Zum Beispiel einen Zugang zu einer bestimmten Schule für ein Kind, das an Autismus leidet.

**An einem Beispiel soll die Dynamik verdeutlicht werden:**

Eine Person, die eine schwere Depression durchmacht, wird Zuhause vom Ehepartner und den Angehörigen liebevoll unterstützt. Doch auf die wohlgemeinte, liebevolle Unterstützung, in vielen Wochen der Begleitung und die Ratschläge der Angehörigen, die sich sehr liebevoll und ebenso geduldig kümmern, kann die betroffene depressive Person aufgrund der Symptomatik dieser Erkrankung nicht eingehen. Viele Monate vergehen und den Angehörigen scheint die Zeit zu lang, in der ein üblicher, normaler Alltag nicht mehr möglich ist.

Mit der Zeit verstehen die Angehörigen nicht, dass der Betroffene scheinbar nicht voran kommt.

Ihre Geduld wird bis aufs äußerste strapaziert.

Es schleicht sich Resignation ein. Keine Veränderung in Sicht. Die Angehörigen haben das Gefühl, sie haben dem Betroffenen nicht richtig oder nicht gut genug geholfen. Es entstehen Gefühle des Unwertseins, der Hoffnungslosigkeit, der Perspektivlosigkeit derjenigen, die den Betroffenen begleiten.

Plötzlich machen sich Wut und Verzweiflung in den Angehörigen breit, Schuldgefühle kommen auf. Der erkrankte Betroffene merkt dieses und fühlt sich noch einmal mehr als Belastung. Und so befinden sich Betroffene und Angehörige in einem Teufelskreislauf.

Angehörige zweifeln an sich, verstehen nicht mehr, was eigentlich mit ihnen los ist, haben das Gefühl, dass Gott nicht hilft, wissen nicht mehr, worum sie beten sollen, außer: „Herr, ich kann nicht mehr, hilf mir.“ und brauchen nun selbst Beratung und Ermutigung.

Heutzutage gibt es viele sogenannte Beratungs- und Kompetenzzentren, die Auskunft geben. Doch um staatliche Unterstützung in Anspruch nehmen zu können, braucht es stets ein Attest vom Fachmann,



## WAS HÄTTE UNTERSTÜTZUNG BRINGEN KÖNNEN?

Der Austausch mit bereits Betroffenen, die bereit sind, über eine überwundene Erkrankung offen zu sprechen, und eine Entlastung für die **Begleitung des Betroffenen** durch Unterstützung von anderen Personen.

Die Information einer Fachperson hätte Aufklärung bringen können darüber, dass eine Depression unter Umständen Jahre dauern kann, dass in der Betroffenen-Begleitung stets auch andere Personen gebraucht werden, und dass entlastende Gespräche sehr wichtig sind für die Angehörigen, sowie die Information, dass die depressive Stimmung unter Umständen auf das eigene Gemüt schlagen kann. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von einer infizierenden Wirkung der Depression. Der Angehörige hätte selbst eine Perspektive gebraucht, die durch regelmäßigen Austausch und das Angebot des gemeinsamen Gebetes entstanden wäre.

### ENTSCHEIDEND IST STETS, WIE WIR MIT DEN PSYCHISCHEN STÖRUNGEN UND BELASTUNGEN UMGEHEN. DAS HEISST IM PRAKTISCHEN LEBEN:

- dass wir uns den Tatsachen stellen
- uns professionellen Rat holen
- in den Austausch gehen – mit Betroffenen und Fachleuten
- die Situation akzeptieren und
- die Bibel nach einem guten Umgang damit befragen

### DIE ERMUTIGUNG DURCH DEN SEELSORGER UND DAS FACHPERSONAL WIRD FOLGENDERMASSEN AUSSEHEN:

- Der Verlauf und die damit einhergehenden Umstände der Depression werden erläutert.
- Es wird über die Sicht des Betroffenen informiert und über eine sinnvolle Umgangsweise mit der Erkrankung und dem Betroffenen.
- Es wird dazu ermutigt, offen mit den Dingen umzugehen, d.h. in den entlastenden Austausch zu gehen.
- Möglicherweise hat der Angehörige zu lange allein die Situation tragen müssen.
- Er zeigt Möglichkeiten der Entlastung auf, und wiederum wird der Herr gebeten den Weg dafür zu ebnen.
- Der Seelsorger betet mit den Angehörigen um Kraft von Gott, die Situation zu tragen und Geduld zu haben.



Gott möge Gnade geben, dass wir Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abbauen, bereit sind, offen und liebevoll in den Austausch zu gehen, in Gemeinden Informations-, Gebets- und Gesprächskreise ins Leben rufen und so einander besser unterstützen können.

U.K.



DER

9

# GESUNDHEITSAKTOR

*Die Gesundheitsreform basiert auf acht Heil- oder Gesundheitsfaktoren, die zumeist auf die persönliche Anwendung abzielen. Um das Gebot der Nächstenliebe zu erfüllen, wird gern auf die theoretische Verkündigung von Gesundheitstipps zurückgegriffen. Wer seine Mitmenschen liebt, könnte mehr tun wollen. Jeder darf in seinem Einflussgebiet mithelfen, dass der Andere auf seine Gesundheit achten kann und die wertvolle Theorie lebendig wird. In diesem Sinn sollte sich jeder als Gesundheitsfaktor, dem neunten, für seine Nächsten entwickeln.*

Die ursprünglichen acht Gesundheitsfaktoren sind Wasseranwendungen, reine Luft, Sonnenschein, Bewegung, Mäßigkeit, Ruhe, vegetarische Ernährung und Vertrauen in die göttliche Kraft. Diese prophylaktischen und therapeutischen Ratschläge entfalten zumeist ihre Wirksamkeit, wo der Wille und die Umstände ihre Anwendung ermöglichen. Neben dem theoretischen Wissen über die Anatomie und Physiologie des Körpers, die Pathogenese (Krankheitsentstehung), persönliche Möglichkeiten der Prophylaxe und Therapie im häuslichen Bereich, gibt erst die Willensentscheidung: „Ich möchte von den Gesundheitsgrundsätzen profitieren!“, den Startschuss für ein neues, gesundheitsbewusstes Leben. Die acht erwähnten Faktoren bilden eine Einheit und bedürften eigentlich keiner Ergänzung.

Hier soll untersucht werden, ob ein neuer Gesundheitsfaktor die Gruppe der Acht unterstützen kann und ob sein Fehlen die gesunderhaltende oder heilende Wirkung dieser acht Faktoren behindert.

„Werdet nicht krank!“ ruft eine Mutter ihren Sprösslingen hinterher und entlässt sie bei 10 Grad Minus ohne Schal, Mütze und Handschuhe zum Rodeln. Undenkbar? Vielleicht. Doch das Fehlen der Voraussetzungen, damit der gute Wunsch zur Tat wachsen kann, erleben viele, die eigentlich der Gesundheitsreform positiv gegenüberstehen. „Ich wünsche dir recht viel Gesundheit!“ prangt auf der Glückwunschkarte zum Geburtstag für den Kollegen. Doch ausgerechnet der Kartenschreiber verschusselte eine wichtige Terminarbeit, die nun das Geburtstagskind zusätzlich übernehmen darf. „Bleibt gesund!“ mahnt der Chef und brummt seinen Angestellten eine Zusatzarbeit nach der anderen auf. Ohne darüber nachzudenken, was es für die Omi bedeutet, verrät ihr der Sohn am Freitagabend, dass am nächsten Tag sechs Gäste erwartet werden und sie doch mehr kochen möge.

Diese Beispiele verdeutlichen, warum mitunter die Gesundheit des anderen aus dem Blick verschwindet. Oft handeln wir gedankenlos und bemerken nicht, welche Nöte wir unseren Mitmenschen bereiten, wodurch wir ihnen das Leben unnötig erschweren, sie überlasten und bedrücken.

Wer seine eigene Gesundheit als Geschenk Gottes bewahren möchte, der sollte auch

den Blick auf das Wohlergehen des Nächsten schärfen und sein persönliches Engagement als neunten Gesundheitsfaktor begreifen.

## ENTWICKELN UND PRÜFEN

Bevor ein Arzneimittel auf den deutschen Markt, also in die Apotheken gelangt, durchläuft es ein jahrelanges Prüfverfahren. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) spielt hierbei eine große Rolle. „Ein Schwerpunkt der Arbeit des BfArM ist die Zulassung von Fertigarzneimitteln auf der Grundlage des Arzneimittelgesetzes. Dabei wird der gesundheitliche Nutzen - das bedeutet die Wirksamkeit, die Unbedenklichkeit und die pharmazeutische Qualität des Arzneimittels - geprüft.“<sup>1</sup>

Das Prüfinstitut, um sich selbst zu testen und herauszufinden, was zu welchem Zweck in einem steckt, ist das Lehrbuch und der Spiegel des Wortes Gottes. Auf den Bibelseiten entdeckt der Leser seine Inhaltsstoffe – seine Gaben und seinen Charakter. Besonders aus dem Leben Jesu erfährt der Nachfolger Jesu, wie erhellend die Theorie der Nächstenliebe ist und um wie viel beglückender das aktive Leben im Sinne Jesu. Wie ein Medikament in der Entwicklungsphase immer wieder verbessert wird, können auch wir die eigene Tauglichkeit als segensreicher Gesundheitsfaktor erhöhen. Wir steigern unsere Wirksamkeit, indem wir die biblischen Ratschläge und Aufrufe beherzigen. „**Lernet Gutes tun**“ ermutigte Jesaja sein Volk. (Jesaja 1,17) Für unser Thema treffend könnten wir formulieren: Lerne, ein guter Katalysator für die Umsetzung der acht Gesundheitsfaktoren bei deinem Nächsten zu sein!

## LIES DEINEN BEIPACKZETTEL!

In jeder Medikamentenschachtel steckt ein unscheinbares Stück Papier, das nach dem Auseinanderfalten mitunter die Ausmaße einer Tageszeitung erreicht. Dieser Waschzettel, wie der Beipackzettel umgangssprachlich genannt wird, soll sicherstellen, dass das verordnete Medikament der Genesung dient, statt zu gefährden oder zu schaden.

Wir können uns dieser Metapher eines Beipackzettels bedienen, um zu analysieren, wie der Mensch als Gesundheitsfaktor wirken könnte und greifen typische Inhaltspunkte auf, die den Pharmazieprodukten beiliegen.

<sup>1</sup> [http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/zul/\\_node.html](http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/zul/_node.html)

	<b>PHARMAZEUTISCHER HEILFAKTOR HELFISAN</b> (Fantasieprodukt aus der Apotheke) <b>Alle Angaben sind fiktiv!</b>	<b>MENSCH ALS GESUNDHEITSAKTOR</b>
Was ist es und wofür wird es angewandt?	Helfisan ist ein Aerosol. Es basiert auf bestimmten chemischen und pflanzlichen Inhaltsstoffen, die das Leben glücklicher gestalten sollen.	Der Mensch ist ein Geschöpf Gottes, das seinem Nächsten zum Segen leben sollte. „Du sollst ein Segen sein!“ (1. Mose 12,2)
Kontraindikation (Gegenanzeigen)	Auf Helfisan ist in glücklichen Zeiten zu verzichten.	Menschen dürfen einander in guten und schlechten Zeiten begleiten. „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.“ (Römer 12,12)
Schwangerschaft und Stillzeit	Während der Schwangerschaft und Stillzeit Vorsicht mit Medikamenten, da Nebenwirkungen möglich.	Gerade für werdende und junge Eltern sind die Mitmenschen als Gesundheitsfaktor wichtig. „Lasst uns aufeinander Acht haben ...“ (Hebräer 10,24)
Bedienen von Maschinen und im Straßenverkehr	Das Medikament Helfisan mindert die Reaktionsfähigkeit und das logische Denken. Nicht in Gefahrensituationen anwenden!	Gerade wenn es gefährlich wird, sich die Anforderungen erhöhen und Belastungen jeglicher Art auftreten, sollte einander gesundheitsfördernd begegnet werden. „Einer trage des anderen Last ...“ (Galater 6,2)
Indikation	Bei verschiedenen Gefühlslagen einsetzbar.	Wir leben in einem wechselseitigen Beziehungsgeflecht miteinander. „Ein jeder von uns lebe so, dass er seinem Nächsten gefalle zum Guten und zur Erbauung.“ (Römer 15,2)
Nebenwirkungen	Bei Medikamenten sind Nebenwirkungen möglich, so auch bei Helfisan.	Der menschliche Gesundheitsfaktor ist nicht fehlerfrei. Menschen können versehentlich, gedankenlos oder aus Unwissenheit bei bester Absicht einander verletzen, Zeit und Ruhe, Kraft und Nerven rauben. Doch der Mensch kann lernen und sich entwickeln! „und ertrage einer den andern und vergebt euch untereinander ...“ (Kolosser 3,13)
Art der Anwendung	Helfisan ist ein Aerosol, das eingeatmet wird.	Ein Mensch unterstützt die Gesundheitsbemühungen des anderen durch Worte, Taten, Gebete und Gaben. „Seid aber Täter des Worts und nicht Hörer allein.“ (Jakobus 1,22)
Dosierung	Bei Helfisan empfiehlt sich eine Anwendung von höchstens dreimal täglich.	Überdosierungen an Gutes tun, Hilfe und Segen sein sind nicht bekannt. „Gutes zu tun und mit anderen zu teilen vergesst nicht“ (Hebräer 13,16)
Wenn die Anwendung vergessen wurde	Dosierungsfehler bei Helfisan können nicht nachträglich korrigiert werden.	Wer zu wenig achtsam mit seinem Nächsten umging, kann künftig bewusster leben, um Vergebung bitten und Fehler zu korrigieren versuchen. „Pflügt ein Neues ...“ (Jeremia 4,3)
Dauer der Anwendung	Helfisan sollte nicht länger als 3 Monate ununterbrochen angewandt werden.	Ein Segen zu sein, ist eine lebenslange Aufgabe. Mitmenschlichen Segen zu empfangen, darf ein ebenso langes Geschenk sein. „... Ich will den Herrn loben mein Leben lang.“ (Psalm 146,2)
Aufbewahrung	Helfisan ist dunkel und trocken zu lagern.	Zur aktiven Nächstenliebe gehört auch die Bewahrung der eigenen Gesundheit. „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ (Gal. 5,14) Wer chronisch ausgepowert ist, hat kaum Kraft für andere.
Angaben zum Hersteller	Pharmakonzern „Happy Medi“ 12345 Tinkturstadt Zäpfchenweg 33	Der Mensch ist ein Geschöpf Gottes, des Allmächtigen, der seine Kinder befähigt, in seiner Kraft und seinem Auftrag zum Guten zu wirken. Jesus sagt. „... Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht ...“ (Johannes 15,5)

## KONKRET: WIE HELFE ICH MEINEM NÄCHSTEN ALS GESUNDHEITSKATALYSATOR?

Wir unterscheiden eine sichtbare und unsichtbare Hilfe, die der andere kaum bemerkt. Wer sich näher mit den acht Gesundheitsfaktoren beschäftigt hat, hat vermutlich festgestellt, dass für deren Anwendung vor allem eines nötig ist: Zeit. Aber auch innere Ruhe und ein friedliches Privat-, Gemeinde- und Arbeitsleben sind förderlich.



### EIN ZEITBEWAHRER FÜR ANDERE IST ...

- wer seine Zeit aus Gottes Hand empfängt. „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ (Psalm 31,15)
- der erkannt hat, wie kostbar seine Zeit und die des Anderen ist und deshalb die Zeit des Nächsten mithelfen möchte, positiv zu gestalten.
- der den anderen fragt, wie er ihm zeitlich gut begegnen kann, um ihn nicht übermäßig zu beanspruchen.
- einer, der seine Zeit verschenkt, um dem anderen eine zeitraubende Tätigkeit abzunehmen.
- wer ein Gespür dafür entwickelt, wann sein Nächster keine Zeit für ihn hat und ihm deshalb keine Vorhaltungen macht.
- jemand, der andere mit guten Hinweisen hilft, seine Zeit intensiv zu nutzen.
- ein pünktlicher, zuverlässiger, zügig und strukturiert arbeitender Mensch.
- jemand, der seine Pflichten treu erfüllt, seine Verantwortlichkeiten erkennt und gern mehr tut, als unbedingt nötig.
- jemand, der sich bemüht, an seine Lebensbedürfnisse selbst zu denken, der sich kümmert, plant, vorbereitet und ausführt, soweit er dazu in der Lage ist.
- einer, der sich, wenn es nötig ist, kurz fassen kann bei Telefonaten und in Sitzungen.
- jemand, der zeitintensive Prozesse für sich und andere gleichzeitig ausführt, der also effektiv arbeitet.
- wer im Privat- und Gemeindebereich sowie am Arbeitsplatz sein Bestes gibt.
- wer anderen hilft, Zugang zur grenzenlosen Zeit zu finden: zur Ewigkeit in Gottes Reich.

### EIN RUHEVERBREITER FÜR ANDERE IST ...

- jemand, der aus der Hektik des Alltags emporblickt zu Gott. „Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.“ (Psalm 62,5)
- der sich über den Stress erhebt und höher und weiter denkt und fühlt.
- jeder, der seinen Tag so plant und gestaltet, dass Ruhezeiten entweder zur Erholung dienen können oder diese Unvorhergesehenes auffangen können. „Wo man nicht mit Vernunft handelt, da ist auch Eifer nichts nütze; und wer hastig läuft, der tritt fehl.“ (Sprüche 19,2)
- ein Mensch, der anderen ihre Ruhe gönnt, auch wenn er sich selbst gerade gehetzt fühlt.
- einer, der nicht einfach alle mit allem überfällt.
- ein Mitmensch, der zuhören kann, der Zeit zum Gebet und für ein tröstendes Wort hat.
- jemand, der Wichtiges und Unwichtiges unterscheiden kann und Prioritäten setzt. „Besser eine Hand voll mit Ruhe als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind.“ (Prediger 4,6)
- wer im Privat- und Gemeindebereich sowie am Arbeitsplatz sein Bestes gibt.
- der andere in ihrer Unruhe, in Stress und Überlastung auffangen kann und tatkräftig für eine Verbesserung sorgt.
- der sich und anderen erlaubt, Ruhephasen zu erleben, einschließlich des Sabbats, aber auch tägliche Freiräume und Erholungshöhepunkte. „Gedenke des Sabbattages ...“ (2. Mose 20,8)
- Jemand, der den Menschen von der Sabbatruhe erzählt, diese vorlebt und von der ewigen Ruhe in Gottes Herrlichkeit spricht. „Darum ist noch eine Ruhe vorhanden dem Volke Gottes ...“ (Hebräer 4,9)

## EIN FRIEDENSBRINGER FÜR ANDERE IST ...

- jemand, der vom Friedefürsten Christus gelernt hat und in dessen Fußspuren geht. Über Jesus heißt es in Epheser 2,14: „Er ist unser Friede.“
- der „so viel an ihm liegt, mit allen Menschen in Frieden lebt.“ (vgl. Römer 12,18)
- der lieber persönliche Nachteile in Kauf nimmt, als den Frieden zu verlieren.
- ein Vorausschauender, der prophylaktisch gegen Streit wirkt, schlichtet und versöhnend wirkt. „Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ (Matthäus 5, 9)
- ein Mensch, der mit Menschenkenntnis auf die Bedürfnisse anderer eingeht.
- jemand, der in seinem Umfeld mit Verständnis und Barmherzigkeit wirkt. „Lass ab vom Streit, ehe er losbricht.“ (Sprüche 17,14)
- der weiß, was er wem, wie, wann und wodurch mitteilen kann.
- einer, der sich weder rächen möchte noch schadenfroh ist, der nicht Sünden anderer aufrechnet und nachträgt.
- ein Mensch, der die sachliche von der Gefühlsebene zu trennen versucht, der nicht nach Parteilichkeiten sortiert und Vorurteile pflegt.
- jemand, der eigene Fehler einsieht, sein Versagen bekennt und sich nicht über den anderen erhebt. „Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander ...“ (Jakobus 5,16)
- der bereit ist, anderen eine Chance zu geben. „Pflüget ein Neues ...“ (Jeremia 4,3)
- der die frohmachende Friedensbotschaft durch Jesus Christus seinen Nächsten verkündet.

## LASST UNS FÜREINANDER DER NEUNTE GESUNDHEITSAKTOR SEIN!

Wer von seinem Umfeld mit Ruhe, Frieden und Zeit beschenkt wird, der kann es sich leisten, sich in frischer Waldluft im Sonnenschein zu bewegen. Der findet Ruhe bei einem entspannenden Fußbad und gönnt sich Zeit beim Einkauf und Kochen gesunder Nahrungsmittel. Er wird Maß halten bei gesunden Komponenten des Lebens, z.B. der Arbeit, und auf Ungesundes völlig verzichten, z.B. Alkohol. Dieser Beschenkte hat Zeit für seine Bibellese und das Gebet. Er freut sich auf das Gemeindeleben. Seine glaubensstärkenden Erfahrungen mit Gott und den Menschen wachsen, wodurch sein Vertrauen in Gott stetig zunimmt.

Im Blick auf die Gesundheitsreform heißt Nächstenliebe, einander Ruhe, Frieden und Zeit zu schenken. Zu Philipper 1,21 kommentierte die Schullehrerbibel von 1825: „So lange ich lebe, lebe ich im Geiste Jesu, als sein Nachfolger zum Besten seines Werkes und seiner lieben Menschen.“

E.G. White schrieb: „Ich hoffe und bete darum, dass ihr alle in Demut wandeln möchtet, dass ihr einander zum Segen seid.“

**„Darum, solange wir noch Zeit haben, lasst uns Gutes tun an jedermann, allermeist aber an des Glaubens Genossen.“** (Galater 6,10).

INES MÜLLER

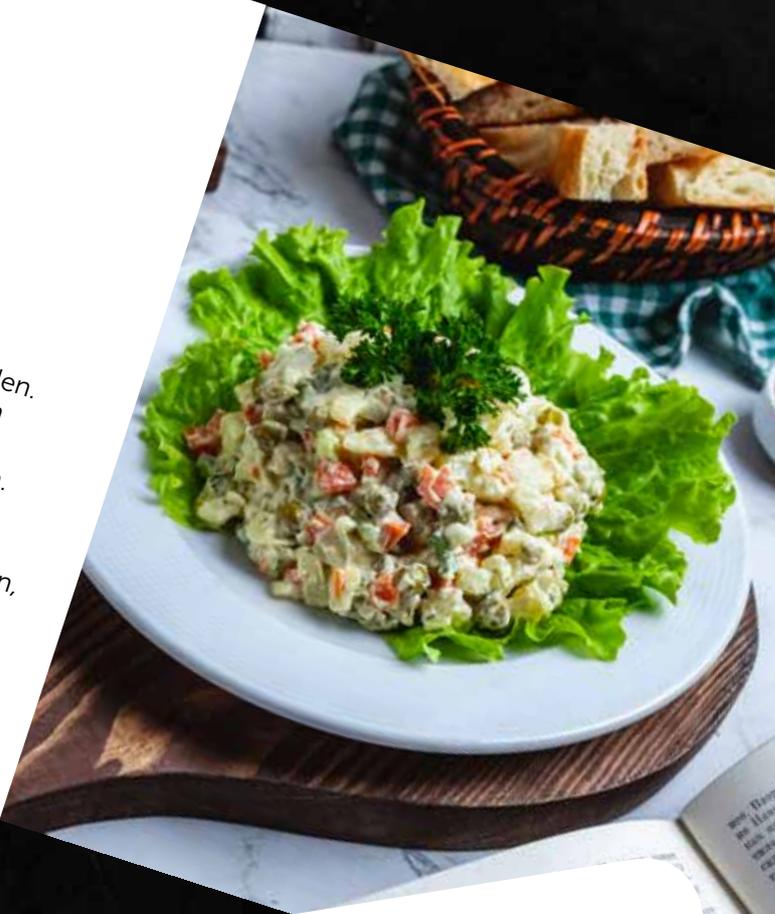


## Bunter Kartoffelsalat mit Joghurt

Zutaten für ca. 4-6 Personen:  
1500 g feste Kartoffeln  
450 g gefrorenes Gemüse (Erbsen, Möhren, Mais)  
1 große Zwiebel (gewürfelt)  
1 großer Sojajoghurt  
½ Päckchen Soja-Cuisine (Sojacreme)  
½ Zitrone, Salz und etwas Honig

### Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen, abschälen und in Scheiben schneiden. Das gefrorene Gemüse in etwas Salzwasser nicht zu weich kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit aus dem Sojajoghurt und dem Soja-Cuisine eine Majonaise herstellen. Mit Salz, Zitrone und evtl. etwas Honig kräftig abschmecken. Die Zwiebel, die Kartoffeln und das Gemüse dazugeben und alles 1 Stunde ziehen lassen. Sollte der Kartoffelsalat zu fest sein, kann noch etwas Wasser oder Sojamilch zugegeben werden. Dieser Kartoffelsalat ist sehr leicht und lecker und etwas für heiße Tage. Selbstverständlich kann das Gemüse auch durch Kräuter, saure Gurke, Paprika-Lachse (sehr lecker) ersetzt werden. Guten Appetit!



## Gabys Rezepte-Ecke

## Ungarischer Salat - Ein feiner Brotaufstrich

### Zutaten:

1 Päckchen Sojasauce (250 ml)  
1 Glas Paprika-Lachse (gegrillt und in Zitronensäure eingelegt - z.B. vom Penny Markt) ca. 300 g Abtropfgewicht  
5 vegetarische Würstchen (in Streifen geschnitten)  
1 saure Gurke (fein gewürfelt)  
1 Bund Dill (gehackt)  
Zitronensaft, Kräutersalz, Edelsüßpaprika  
1 Teelöffel Reismehl

### Zubereitung:

Die Sojasauce in einem Topf mit dem Reismehl verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Masse abkühlen lassen und mit der Hälfte der Paprika-Lachse pürieren. Die andere Hälfte der Paprika-Lachse in feine Streifen schneiden und mit den Würstchen, der sauren Gurke und dem Dill zu der Sojamasse geben. Salat mit Kräutersalz, Edelsüßpaprika und evtl. etwas Zitrone abschmecken. Guten Appetit!



## Soja-Hack-Klößchen in pikanter Paprikasauce

Zutaten für ca. 6 Personen:  
30 Soja-Hack-Klößchen (gibt es fertig zu kaufen) je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (in Streifen schneiden)  
2 große Zwiebeln (grob gewürfelt)  
2 Knoblauchzehen (gepresst)  
2 Dosen Tomatenmark o. passierte Tomaten (es kann auch fertige Tomatensauce sein)  
3 geh. Essl. Erdnussbutter  
Salz, Gemüsebrühgranulat und Edelsüßpaprika  
evtl. Pizsakräuter oder frischer gehackter Basilikum

Zubereitung:  
Zwiebel und Knoblauch in etwas Wasser leicht schmoren. Paprikaschoten zufügen und unter Zugabe von ca. 300 ml. Wasser garen. Tomatenmark dazugeben und mit dem Salz und den Gewürzen abschmecken. Soja-Hack-Klößchen zufügen und Sauce anschließend mit der Erdnussbutter binden. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Wasser zufügen. Alles kurz aufkochen lassen und zum Schluss bei Bedarf die Kräuter zugeben.  
Nach Belieben mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln und einem frischen Salat servieren. Guten Appetit!



## Gabys Rezepte-Ecke

### Vegetarische Leberwurst

Zutaten:  
200 ml Olivenöl  
250 g Zwiebeln (grob gewürfelt)  
2-3 Knoblauchzehen (gepresst)  
100 g Weizenvollkornmehl  
80 g Haferflocken  
50 g Hefeflocken  
1/4 l Wasser  
2 Teelöffel Gemüsebrühgranulat  
1 Teelöffel Kräutersalz  
Majoran (nach Geschmack)

Zubereitung:  
Zwiebeln in dem Öl goldgelb dünsten, jedoch nicht rösten. Etwas abkühlen lassen, im Mixer fein pürieren und zurück in den Topf geben. Das Weizenmehl unterrühren und wieder auf die Herdplatte stellen. Jetzt das Wasser, die Haferflocken, die Würze und Majoran dazugeben und quellen lassen. Es muss eine dicke Masse entstehen.  
Zum Schluss noch die Hefeflocken unterrühren und nach Geschmack nachwürzen. Die Leberwurst kann gut heiß eingeweckt werden. Guten Appetit!



## Kartoffel - Sauerkrautauflauf mit Cashewguss und einer Dill-Knoblauchsauce

Zutaten für ca. 4 Personen:

1000 g Pellkartoffeln  
300 g Sauerkraut (milchsauer eingelegt)  
1 Möhre (fein gewürfelt)  
4 mittelgroße Zwiebeln  
etwas Olivenöl (kaltgepresst)  
1 Teel. Kümmel  
1 Lorbeerblatt  
3 Wacholderbeeren  
2 Essl. Hefeflocken  
2 Essl. Sesam  
Salz  
Kräutersalz  
1-2 Tassen Wasser

Guss:

1 Tasse Cashewkerne  
4 Essl. Haferflocken  
3 Tassen heißes Wasser  
1 Teel. Kümmel  
1 Teel. Gemüsebrühegranulat  
1 Teel. Koriander

Dill-Knoblauch-Sauce:

250 g Soja-Dream  
1/2 Tasse Sojamilch  
3 Essl. Zitrone  
1/2 Teel. Honig  
1 kleine Zwiebel (sehr fein gewürfelt)  
3 Knoblauchzehen (gepresst)  
1 Essl. Dill  
Kräutersalz

Das Sauerkraut mit der gewürfelten Möhre, 2 gewürfelten Zwiebeln, Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz und dem Wasser ca. 20 min kochen. Alle Zutaten für den Guss mit 2 Tassen heißem Wasser im Mixgefäß ca. 5 min quellen lassen, anschließend 1 min mixen, abschließend mit dem restlichen Wasser mixen.

1. Schicht vom Auflauf:

Die Hälfte der Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Scheiben einer Zwiebel dazwischen stecken, mit Kräutersalz bestreuen.

2. Schicht:

Sauerkraut über die Kartoffelschicht verteilen.

3. Schicht: wie 1. Schicht

Zum Schluss den Guss über dem Auflauf verteilen, das Ganze mit Hefeflocken und Sesam bestreuen und bei ca. 200 Grad 45 min backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce vermengen und abschmecken. Guten Appetit!



## Power-Müsli

Zutaten für ca. 2 Personen:

2 Äpfel, 1-2 Bananen, 1 Apfelsine

3 Essl. Haferflocken, 1 Essl. Rosinen

1 Essl. Kürbiskerne

1 Essl. Leinsamen (zerkleinert)

6 halbe Walnüsse,

4 Essl. Soja-Joghurt

Je nach Saison kann noch anderes Obst hinzugefügt  
bzw. getauscht werden.

Zubereitung:  
Haferflocken über Nacht in dem Soja-Joghurt einweichen.  
Am Morgen: Bananen quetschen, Äpfel grob raspeln,  
Apfelsine in Stücke schneiden, Walnüsse grob zerkleinern  
und mit den anderen Zutaten vermischen. Guten Appetit!



## Gabys Rezepte-Ecke

### Kürbis-Muffins

150 g Kürbis (fein geraffelt)  
120 g Vollkornmehl (gesiebt), 140 g Weißmehl (gesiebt)  
125 g Vollzucker, 6 Essl. Rapsöl, 250 g Sojamilch  
85 g Apfelmuss (ersetzt 1 Ei)

1 Weinsteinbackpulver, 1 Prise Salz, ½ Tl. Zimt

Streusel aus:

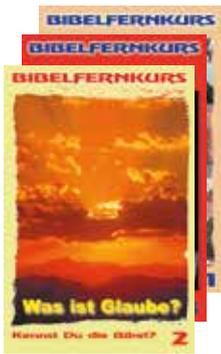
50 g Vollkornmehl, 50 g Weißmehl, etwas Zimt, 50 g Rapsöl

Zubereitung:

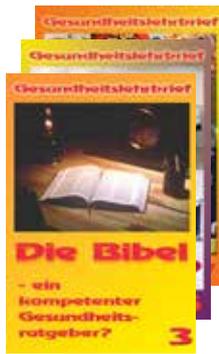
Backofen auf 200° vorheizen. Streuselzutaten zu groben  
Krümeln vermischen und kühl stellen. Papiermanschetten  
in die Muffinformen legen. Trockene Zutaten (außer Zucker)  
und Gewürze in einer Schüssel mischen. Feuchte Zutaten mit  
dem Zucker in einer weiteren Schüssel verquirlen und zuletzt  
die Kürbisraffel unterheben. Feuchte Zutaten schnell mit  
dem Rührlöffel mit den trockenen Zutaten vermengen. Teig  
anschließend gleich in die Muffinformen füllen und Streusel  
darüber bröseln.

Etwa 25 Min. backen. Guten Appetit!

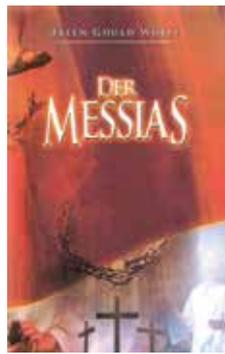




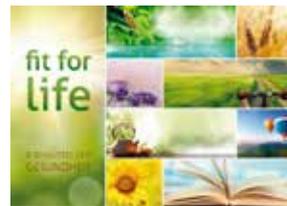
**BIBELFERNKURS**  
- kostenlos -\*



**GESUNDHEITS-  
FERNKURS**  
- kostenlos -\*



**BUCH  
DER MESSIAS**  
- kostenlos -\*



**BROSCHÜRE  
FIT FOR LIFE**  
- kostenlos -\*



**BROSCHÜRE  
DEPRESSIONEN**  
- kostenlos -\*

## GUTSCHEIN ANGEBOTE

Wenn Sie die Angebote interessieren und/oder Ihnen die Zeitschrift „Leuchtfleur“ gefällt, dann abonnieren Sie diese kostenlos für zwei Jahre.

Füllen Sie einfach den Gutschein unten aus, trennen ihn ab und senden ihn an die angegebene Adresse.

### EINWILLIGUNG ZUR DATENNUTZUNG

Ihre Adresse bzw. Telefon- und E-maildaten werden von uns elektronisch und/oder in Printform gespeichert. Ihre Daten werden nur dazu verwandt, 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 eines Jahres gelöscht.

In der nächsten Ausgabe:



### EIN BISSCHEN SÜNDE?

- Wie behandle ich die Fehler und Sünden meiner Mitmenschen?
- Du kannst Versuchungen widerstehen
- Das bisschen Sünde
- Das Gebet eines Sünders
- Der Weg der Erlösung
- u.a.

\* je ein Exemplar pro Haushalt

### BESTELLMÖGLICHKEIT:

**postalisch:**

Internationale Missiongesellschaft  
Schulstraße 30  
06618 Naumburg

**online:**

www.reform-adventisten.net  
e-mail: info@reform-adventisten.net

**telefax:**

Fax: 03445 / 792923

Bitte hier abtrennen

# GUTSCHEIN



Einzusenden an:  
Internationale Missiongesellschaft  
Schulstraße 30  
D-06618 Naumburg

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Datum, Unterschrift



**EIN FREUNDLICHER BLICK  
ERFREUT DAS HERZ;  
EINE GUTE NACHRICHT  
STÄRKT DIE GESUNDHEIT.  
SPRÜCHE 15,30 NLB**

**GUTSCHEIN**

- |                               |                       |                       |                     |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| <i>Der Messias</i>            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Bibelfernkurs       |
| Broschüre <i>fit for life</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Gesundheitsfernkurs |
| Broschüre <i>Depressionen</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Leuchtfeuer-Abo     |