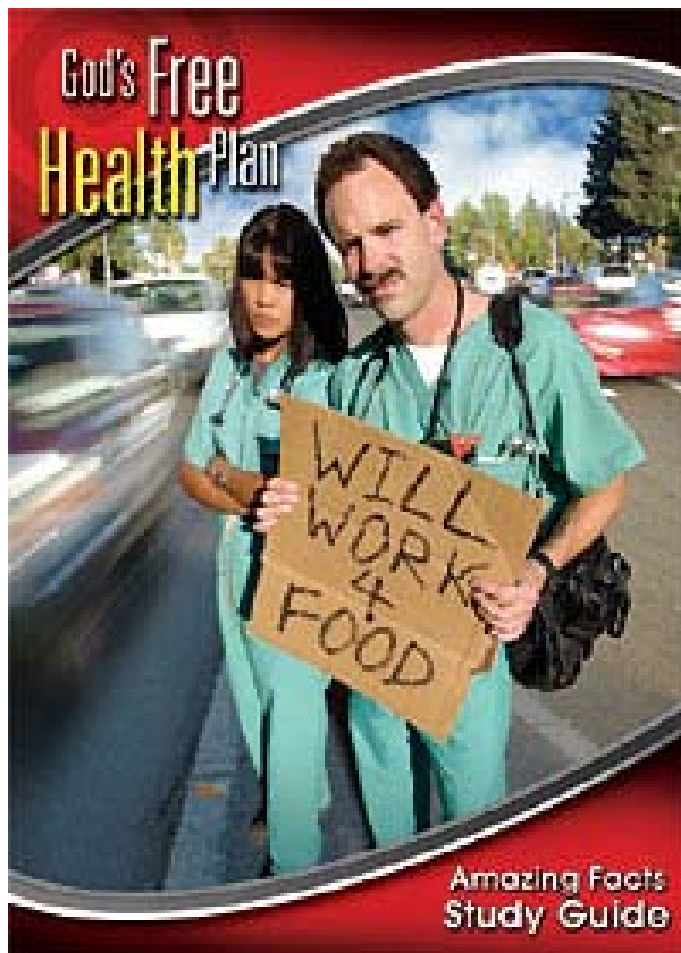


# Gottes kostenloser Gesundheitsplan



## Lesson 13

Gute medizinische Versorgung ist unbezahlbar - doch wäre es nicht besser, wenn wir keine Ärzte mehr benötigten? Wussten Sie, dass es einen bewährten Weg gibt, um viele Ärzte arbeitslos zu

machen? Tragen Sie Sorge zu Ihrem Körper! Wissenschaftler warnen unüberhörbar vor hohem Cholesterin, Tabak, Stress, Übergewicht und Alkohol. Warum also Ihr Glück aufs Spiel setzen? Spitäler und psychiatrische Institutionen sind überfüllt von solchen, welche diese Warnungen missachtet haben. Möchten Sie wirklich zu jenen

gehören? Gott sorgt sich tatsächlich, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen. Er bietet Ihnen einen kostenlosen Gesundheitsplan samt Gebrauchsanleitung an... die Bibel! Entdecken Sie in dieser Studienanleitung die erstaunlichen Fakten, wie Sie sich einer guten Gesundheit und eines langen Lebens erfreuen können. Bitte lesen Sie aber erst alles ganz aufmerksam, ehe Sie voreilige Schlüsse ziehen!

## **1. Sind die**



**Gesundheitsprinzipien tatsächlich Teil**

## **der biblischen Religion?**

"Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, dass dir's wohl gehe und du gesund seiest, wie es denn deiner Seele wohl geht." 3. Johannes 2.

**Antwort:** Ja. Tatsächlich erwähnt die Bibel die Wichtigkeit der Gesundheit beinahe an erster Stelle. Unser Verstand und, unser geistliches Leben und der Leib stehen in enger Beziehung zueinander. Was den einen Teil betrifft, beeinflusst auch die andern. Wenn unser Körper überfordert wird, kann unser Verstand und unser geistliches Leben sich nicht nach Gottes Plan entfalten.

## **2. Warum gab Gott seinem Volk Gesundheitsgesetze?**

"Und der HERR hat uns geboten, zu tun nach allen diesen Rechten ... auf dass es uns wohl gehe alle unsre Lebtage." 5. Mose 6:24. "Aber

dem HERRN, eurem Gott, sollt ihr dienen, so wird er dein Brot und dein Wasser segnen, und ich will alle Krankheit von dir wenden." 2. Mose 23:25.

**Antwort:** Gott gab Gesundheitsgesetze, weil er weiss, was für den menschlichen Körper am besten ist. Autohersteller legen bei jedem neuen Fahrzeug eine "Gebrauchsanweisung" ins Handschuhfach, weil sie wissen, wie ihr Produkt am besten funktioniert. Gott, der unsern Körper geschaffen hat, hält ebenfalls eine "Gebrauchsanweisung" dafür bereit. Diese Anweisung wird die Heilige Bibel genannt. Das Missachten dieser Gebrauchsanweisung hat Krankheiten, verwirrtes Denken und ein ausgebranntes Leben zur Folge, genauso wie die falsche Handhabung eines Autos ernsthafte Schwierigkeiten nach sich zieht. Wer sich an Gottes Anweisungen hält, bewahrt die Gesundheit und erfreut sich eines erfüllten Lebens. Gottes grossartige Gesundheitsgesetze sind mit einem

Schutzwall zu vergleichen, die uns vor Krankheiten schützen, durch die Satan uns Leiden zufügen will. Gott hat uns diese Gesetze gegeben, damit wir die Fallen des Teufels meiden.

### 3. Haben Gottes



Gottes

Gesundheitsgesetze  
betreffen vor allem auch  
unser Essen und Trinken.

**Gesundheitsgesetze auch mit dem zu tun, was wir essen und trinken?**

"Höret mir doch zu, und esset das Gute."

Jesaja 55:2. "Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre." 1. Korinther 10:31.

**Antwort:** Ja, ein Christ wird sogar anders essen und trinken als andere - und das alles zu Gottes Ehre - indem er nur das zu sich nimmt, was "gut" ist. Wenn Gott sagt, dass gewisse Dinge nicht als Nahrung für uns geeignet sind, muss er einen guten Grund dafür haben. Er spricht nicht als Diktator, sondern als liebevoller Vater. Alle seine Ratschläge dienen immer zu unserem besten. Die biblische Verheissung lautet: "Er wird kein Gutes mangeln lassen den Frommen." Psalmen 84:12. Enthält Gott uns etwas vor, dann aus dem einen Grund, weil es uns schaden würde.

**Note:** Kein Mensch kann sich den Himmel durch Essen verdienen. Selbst das Essen von Engelsnahrung wird die Menschen nicht befähigen, ins Paradies einzugehen. Einzig und allein die Annahme Jesu als Herrn und

Erlöser vermag dies. Das Missachten von Gottes Gesundheitsgesetzen kann aber dazu führen, dass ein Mensch verloren geht, weil dies sein Unterscheidungsvermögen zerstört und ihn zum Sündigen veranlasst.



Gott hatte für Adam und Eva vegetarische Nahrung vorgesehen.

#### **4. Was gab Gott den Menschen als ideale Nahrung zu essen, als er sie schuf?**

"Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben allerlei

Kraut, das sich besamt, ... und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise." "Du sollst essen von allerlei Bäumen im Garten." 1. Mose 1:29; 2:16.

**Antwort:** Zu Beginn gab Gott den Menschen Früchte, Samen und Nüsse zu essen. Gemüse

kam etwas später dazu (1. Mose 3:18).

## **5. Welche Dinge werden in der Bibel von Gott ausdrücklich als unrein bezeichnet und verboten?**

**Antwort:** In 3. Mose 11 und 5. Mose 14 bezeichnet Gott ganz klar, welche Tierarten unrein sind. Lesen Sie beide Kapitel ganz durch.

**A. Alle Tiere, welche die Klauen nicht spalten und nicht wiederkäuen (5. Mose 14:6).**

**B. Alle Fische und Wassertiere, welche keine Schuppen und keine Flossfedern haben. Fast alle Fische sind rein (5. Mose 14:9).**

**C. Alle Raubvögel, Aasfresser und Fischverzehrer (3. Mose 11:13-20).**

**D. Die meisten "kriechenden" (wirbellosen)**



## **Tiere sind ebenfalls unrein (3. Mose 11:21-47).**

**Anmerkung:** Diese Kapitel machen deutlich, dass die meisten Tiere, Vögel und Wassertiere, die gegessen werden, rein sind. Es gibt jedoch einige beachtenswerte Ausnahmen. Nach Gottes Anweisungen sind folgende Tiere unrein und dürfen nicht gegessen werden: Schweine, Eichhörnchen, Kaninchen, Seewolf, Aal, Hummer, Muscheln, Krabben, Crevetten, Austern, Frösche und viele andere.

## **6. Ich esse aber gerne Schweinefleisch. Wird Gott mich deswegen vernichten?**

"Denn der HERR wird durchs Feuer richten und durch sein Schwert alles Fleisch; und der Getöteten des HERRN wird viel sein. Die sich heiligen und reinigen ... und essen Schweinefleisch, Greuel und Mäuse, sollen weggerafft werden miteinander, spricht der HERR." Jesaja 66:16, 17.

**Antwort:** Es mag schockieren, doch es ist wahr und muss gesagt werden: Die Bibel erklärt, dass alle, die "Schweinefleisch", "Mäuse" und andere unreine Dinge essen, welche ein "Greuel" sind, beim Kommen des Herrn mit Feuer vernichtet werden. Wenn Gott sagt, dass wir gewisse Dinge meiden sollen, dann sollten wir ihm unbedingt gehorchen. Bedenken wir, dass das Essen eines einzigen Stückes der verbotenen Frucht von Adam und Eva, einem vormals sündlosen Paar, Sünde und Tod in diese Welt brachte. Wie kann man zu sagen wagen, dass dies unwichtig sei, wo Gott doch so klar die damit verbundenen Konsequenzen aufzeigt? Gott sagt, dass Menschen vernichtet werden, weil sie "taten, was mir übel gefiel, und erwählten, was mir nicht gefiel." Jesaja 66:4.

**7. Hat dieses Gesetz von reinen und unreinen Tieren seinen Ursprung nicht am Sinai? Galt dieses nicht**

## ausschliesslich den Juden und endete am Kreuz?

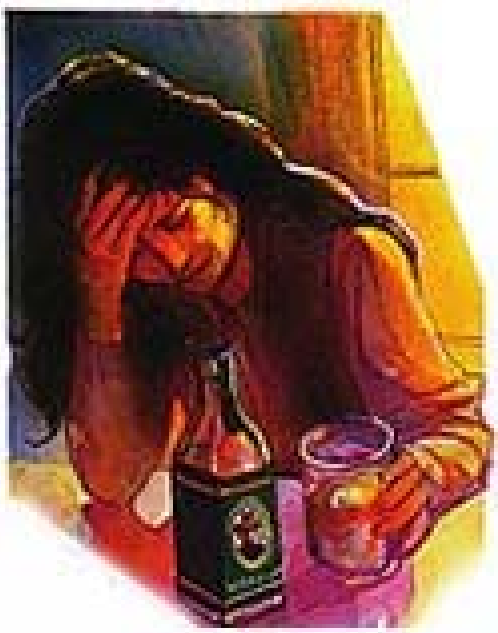
"Und der HERR sprach zu Noah: ... Aus allerlei reinem Vieh nimm zu dir je sieben und sieben, das Männlein und sein Weiblein; von dem unreinen Vieh aber je ein Paar, das Männlein und sein Weiblein." 1. Mose 7: 1, 2.



Noahs Opfer eines reinen Tieres (1. Mose 8:20) zeigt, dass er den Unterschied zwischen rein und unrein verstand.

**Antwort:** Nein, wirklich nicht! Die Bibel enthält genügend Beweise, dass es von Anbeginn der Schöpfung reine und unreine Tiere gab. Noah lebte lange bevor es Juden gab, und doch wusste er um rein und unrein, denn er nahm von den reinen Tieren "sieben" Paare und von den unreinen nur "eines" mit in die Arche. In Offenbarung 18:2 werden gewisse unreine Vögel erwähnt zur Zeit kurz

vor dem zweiten Kommen Christi. Der Tod Jesu hat diese Gesundheitsgesetze nicht ausser Kraft gesetzt, denn die Bibel sagt, dass alle, welche diese Gesetze übertreten, bei Jesu Wiederkunft ausgelöscht werden. (Jesaja 66:15-17). Weder der Magen, noch das Verdauungssystem der Juden unterscheiden sich von denjenigen der Heiden. Diese Gesundheitsgesetze gelten für alle Menschen aller Zeiten.



**Das Trinken von  
alkoholischen Getränken  
wird von der Heiligen  
Schrift deutlich verurteilt.**

## **8. Verbietet die Bibel den Gebrauch von alkoholischen Getränken?**

"Der Wein macht lose  
Leute, und starkes  
Getränk macht wild;  
wer dazu Lust hat,  
wird nimmer weise."  
Sprüche 20:1. "Siehe

den Wein nicht an, dass er so rot ist, und im Glase so schön steht. Er geht glatt ein; aber darnach beisst er wie eine Schlange, und sticht wie eine Otter." Sprüche 23:31, 32.

"Wisset ihr nicht, dass ... weder die Hurer, noch ... die Trunkenbolde ... werden das Reich Gottes ererben." 1. Korinther 6;9, 10.

**Antwort:** Ja, die Bibel untersagt den Gebrauch von alkoholischen Getränken.

## **9. Verurteilt die Bibel den Gebrauch von Tabak?**

**Antwort:** Ja. Die Bibel nennt sechs Gründe, warum der Gebrauch von Tabak Gott missfällt:

**A. Der Gebrauch von Tabak schadet der Gesundheit und verunreinigt den Körper.**

"Wisset ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? So jemand den Tempel Gottes verderbt, den

wird Gott verderben denn der Tempel Gottes ist heilig, - der seid ihr." 1. Korinther 3 16, 17.

## **B. Nikotin ist ein Suchtmittel, das die Menschen versklavt.**

In Römer 6:16 steht, dass wir Knechte dessen oder desjenigen werden, welchem wir anhängen. Wer Tabak gebraucht ist ein Knecht oder Abhängiger des Nikotins. Jesus sagt: "Du sollst anbeten Gott, deinen Herrn, und ihm allein dienen." Matthäus 4:10.

## **C. Die Tabaksucht ist unrein.**

"Darum gehet aus von ihnen und sondert euch ab, spricht der Herr, und rühret kein Unreines an, so will ich euch annehmen." 2. Korinther 6:17. Es ist undenkbar, dass Christus in irgend einer Form Tabak gebraucht hätte, nicht wahr?

## **D. Der Gebrauch von Tabak ist Geldverschwendung.**

"Warum zählet ihr Geld dar, da kein Brot ist?" Jesaja 55:2. Wir sind Gottes Verwalter über

das uns gegebene Geld, und "man sucht nicht mehr an den Haushaltern, denn dass sie treu erfunden werden." 1. Korinther 4:2.

### **E. Der Gebrauch von Tabak bringt niemanden näher zu Christus.**

"Enthaltet euch von fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten." 1. Petrus 2:11.  
Der Gebrauch von Tabak ist eine Lust des Fleisches.

### **F. Der Gebrauch von Tabak verkürzt das Leben.**

Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen die Tatsache, dass der Gebrauch von Tabak die Lebenszeit bis zu einem Drittel verkürzt. Dies ist gegen das Gebot Gottes, das sagt: Du sollst nicht töten (2. Mose 20:13). Auch wenn es sich dabei um ein langsames Töten handelt, so ist es dennoch Töten. Eines der besten Mittel, Ihr Begräbnis hinauszuschieben ist, den Gebrauch von Tabak aufzugeben.

**10. Welches  
sind einige  
der  
einfachen,  
jedoch sehr  
wichtigen**



**Geregelte Essenszeiten sind sehr  
wichtig.**

**Gesundheitsgesetze, die wir in der Bibel  
finden?**

**Antwort: Hier sind 11 biblische  
Gesundheitsregeln:**



**A. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in regelmässigen Abständen ein und verwenden Sie kein tierisches Fett oder Blut.**

"... zur rechten Zeit speisen." Prediger 10:17.

"Das sei eine ewige Sitte..., dass ihr kein Fett noch Blut esset." 3. Mose 3:17.

**Anmerkung:** Neue wissenschaftliche Studien haben die Tatsache bestätigt, dass die meisten Herzinfarkte auf einen hohen Cholesterinspiegel im Blut zurückzuführen sind, und dass die Verwendung von "Fetten" diesen erhöhten Wert verursacht. Es scheint, dass der Herr weiss, wovon er spricht, nicht wahr?

**B. Überiss dich nicht.**

"Setz ein Messer an deine Kehle, wenn du gierig bist." Sprüche 23:2. In Lukas 21:34 warnt Christus ausdrücklich vor "Fresssucht" (Überessen) in den letzten Tagen. Die Gewohnheit des Überessens ist die Ursache für viele Krankheiten.

### **C. Hege weder Neid noch Groll.**

Diese Übel unterbinden Körperfunktionen. Die Bibel sagt, dass der Neid wie "Eiter in den Gebeinen" ist. Sprüche 14:30. Christus verlangt sogar von uns, dass wenn andere etwas gegen uns haben, wir dies bereinigen. (Matthäus 5:23, 24).

### **D. Hege eine frohe, freudige Einstellung.**

"Ein fröhlich Herz macht das Leben lustig." Sprüche 17:22. Viele Krankheiten sind auf Depressionen zurückzuführen. Eine frohe, freudige Lebenseinstellung hingegen ist für die Gesundheit förderlich und verlängert das Leben.

### **E. Vertraue dem Herrn voll und ganz.**

"Die Furcht des HERRN fördert zum Leben, und wird satt bleiben." Sprüche 19:23.

Gottesfurcht stärkt Gesundheit und Leben.

"Mein Sohn, merke auf meine Worte. ... Denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und gesund ihrem ganzen Leibe." Sprüche

**4:20-22. Somit ist Gesundheit die Folge von Gehorsam Gottes Geboten gegenüber und vollem Vertrauen in ihn.**

## **F. Ausgewogenheit zwischen Arbeit, Bewegung, Schlaf und Ruhe.**

"Sechs Tage sollst du arbeiten, und alle deine Dinge beschicken aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du kein Werk tun." 2. Mose 20:9, 10.

"Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß."

Prediger 5:11. "Im Schweisse deines Angesichts sollst du dein Brot essen. 1. Mose 3:19. "Es ist umsonst, dass ihr früh aufstehet und hernach lange sitzt ." Psalmen 127:2.

"Denn was kriegt der Mensch von aller seiner Arbeit und Mühe seines Herzens, die er hat unter der Sonne? Denn alle seine Lebtage hat er Schmerzen mit Grämen und Leid, dass auch sein Herz des Nachts nicht ruht."

Prediger 2:22, 23.

## **G. Halte deinen Körper rein. "** **... reinigt euch." Jesaja 52:11.**

## **H. Sei mässig in allen Dingen.**

"Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich alles Dinges." 1. Korinther 9:25. Ein Christ wird alles meiden, was schädlich ist und alles mit Mässigkeit gebrauchen, was gut ist.

Gewohnheiten, welche der Gesundheit schaden, sind eine Übertretung des Gesetzes: "Du sollst nicht töten." Solche Gewohnheiten töten nach und nach und können als "Selbstmord auf Raten" bezeichnet werden.

## **I. Meide alle schädlichen Stimulantien.**

Das mag für einige eine Überraschung sein. Die medizinische Wissenschaft hat die Tatsache bestätigt, dass dass Schwarztee, Kaffee und Süssgetränke, welche die süchtig machende Droge Koffein und andere schädliche Zusätze enthalten, dem menschlichen Körper schaden.

Keinerlei Nährwert ist darin enthalten, ausser dem Zucker oder dem beigefügten Kafferahm. Viele von uns verwenden bereits

zu viel Zurcker. Stimulantien geben dem Körper einen gefährlichen, künstlichen Auftrieb. Die Beliebtheit dieser Getränke ist nicht ihrem Geschmack oder der Werbung zuzuschreiben, sondern der darin enthaltenen Dosis Koffein. Viele Menschen sind kränklich wegen ihrer Abhängigkeit von Kaffee, Schwarztee und Süssgetränken, die Koffein enthalten. Doch die wahre Tragödie besteht darin, dass Männer und Frauen, die nach Frieden und Kraft suchen, zu Schwarztee und Kaffee greifen, was lediglich ein billiger Ersatz für Gebet und Bibelstudium ist. Das freut den Teufel und zerstört das menschliche Leben.

### **J. Mache die Essenszeit zu einer frohen Zeit.**

"Denn ein jeglicher Mensch, der da isst und trinkt, und hat guten Mut in aller seiner Arbeit, das ist eine Gabe Gottes." Prediger 3:13. Unliebsame Szenen während den Mahlzeiten stören die Verdauung. Dies sollte vermieden werden.

### **K. Hilf denen, die in Not sind.**

**"Reiss weg allerlei Last brich dem Hungrigen dein Brot, und die, so im Elend sind, führe ins Haus so du einen nackt siehst, so kleide ihn ... Alsdann wird ... deine Besserung schnell wachsen." Jesaja 58:6-8. Dies ist zu klar, um missverstanden zu werden. Wenn wir den Armen und Notleidenden helfen, fördert das unsere eigene Gesundheit.**

**Antwort: Hier sind 11 biblische Gesundheitsregeln:**

**A. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in regelmässigen Abständen ein und verwenden Sie kein tierisches Fett oder Blut.**

**"... zur rechten Zeit speisen." Prediger 10:17.**

**"Das sei eine ewige Sitte..., dass ihr kein Fett noch Blut esset." 3. Mose 3:17.**

**Anmerkung: Neue wissenschaftliche Studien haben die Tatsache bestätigt, dass die meisten Herzinfarkte auf einen hohen Cholesterinspiegel im Blut zurückzuführen sind, und dass die Verwendung von "Fetten"**

diesen erhöhten Wert verursacht. Es scheint, dass der Herr weiss, wovon er spricht, nicht wahr?

## **B. Überiss dich nicht.**

"Setz ein Messer an deine Kehle, wenn du gierig bist." Sprüche 23:2. In Lukas 21:34 warnt Christus ausdrücklich vor "Fresssucht" (Überessen) in den letzten Tagen. Die Gewohnheit des Überessens ist die Ursache für viele Krankheiten.

## **C. Hege weder Neid noch Groll.**

Diese Übel unterbinden Körperfunktionen. Die Bibel sagt, dass der Neid wie "Eiter in den Gebeinen" ist. Sprüche 14:30. Christus verlangt sogar von uns, dass wenn andere etwas gegen uns haben, wir dies bereinigen. (Matthäus 5:23, 24).

## **D. Hege eine frohe, freudige Einstellung.**

"Ein fröhlich Herz macht das Leben lustig." Sprüche 17:22. Viele Krankheiten sind auf Depressionen zurückzuführen. Eine frohe,

freudige Lebenseinstellung hingegen ist für die Gesundheit förderlich und verlängert das Leben.

### **E. Vertraue dem Herrn voll und ganz.**

"Die Furcht des HERRN fördert zum Leben, und wird satt bleiben." Sprüche 19:23.

Gottesfurcht stärkt Gesundheit und Leben.

"Mein Sohn, merke auf meine Worte. ... Denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und gesund ihrem ganzen Leibe." Sprüche 4:20-22. Somit ist Gesundheit die Folge von Gehorsam Gottes Geboten gegenüber und vollem Vertrauen in ihn.

### **F. Ausgewogenheit zwischen Arbeit, Bewegung, Schlaf und Ruhe.**

"Sechs Tage sollst du arbeiten, und alle deine Dinge beschicken aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du kein Werk tun." 2. Mose 20:9, 10.

"Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß."

Prediger 5:11. "Im Schweisse deines

Angesichts sollst du dein Brot essen. 1. Mose



**3:19. "Es ist umsonst, dass ihr früh aufstehet und hernach lange sitzt ." Psalmen 127:2.**

**"Denn was kriegt der Mensch von aller seiner Arbeit und Mühe seines Herzens, die er hat unter der Sonne? Denn alle seine Lebtage hat er Schmerzen mit Grämen und Leid, dass auch sein Herz des Nachts nicht ruht."**

**Prediger 2:22, 23.**

**G. Halte deinen Körper rein. "**

**... reinigt euch." Jesaja 52:11.**

**H. Sei mässig in allen Dingen.**

**"Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich alles Dinges." 1. Korinther 9:25. Ein Christ wird alles meiden, was schädlich ist und alles mit Mässigkeit gebrauchen, was gut ist.**

**Gewohnheiten, welche der Gesundheit schaden, sind eine Übertretung des Gesetzes:**

**"Du sollst nicht töten." Solche Gewohnheiten töten nach und nach und können als**

**"Selbstmord auf Raten" bezeichnet werden.**

**I. Meide alle schädlichen Stimulantien.**

Das mag für einige eine Überraschung sein. Die medizinische Wissenschaft hat die Tatsache bestätigt, dass dass Schwarztee, Kaffee und Süssgetränke, welche die süchtig machende Droge Koffein und andere schädliche Zusätze enthalten, dem menschlichen Körper schaden.

Keinerlei Nährwert ist darin enthalten, ausser dem Zucker oder dem beigefügten Kafferahm. Viele von uns verwenden bereits zu viel Zurcker. Stimulantien geben dem Körper einen gefährlichen, künstlichen Auftrieb. Die Beliebtheit dieser Getränke ist nicht ihrem Geschmack oder der Werbung zuzuschreiben, sondern der darin enthaltenen Dosis Koffein. Viele Menschen sind kränklich wegen ihrer Abhängigkeit von Kaffee, Schwarztee und Süssgetränken, die Koffein enthalten. Doch die wahre Tragödie besteht darin, dass Männer und Frauen, die nach Frieden und Kraft suchen, zu Schwarztee und Kaffee greifen, was lediglich ein billiger Ersatz für Gebet und Bibelstudium ist. Das freut den

**Teufel und zerstört das menschliche Leben.**

### **J. Mache die Essenszeit zu einer frohen Zeit.**

"Denn ein jeglicher Mensch, der da isst und trinkt, und hat guten Mut in aller seiner Arbeit, das ist eine Gabe Gottes." Prediger 3:13. Unliebsame Szenen während den Mahlzeiten stören die Verdauung. Dies sollte vermieden werden.

### **K. Hilf denen, die in Not sind.**

"Reiss weg allerlei Last brich dem Hungrigen dein Brot, und die, so im Elend sind, führe ins Haus so du einen nackt siehst, so kleide ihn ... Alsdann wird ... deine Besserung schnell wachsen." Jesaja 58:6-8. Dies ist zu klar, um missverstanden zu werden. Wenn wir den Armen und Notleidenden helfen, fördert das unsere eigene Gesundheit.

## **11. Welche feierliche Ermahnung ergeht an jene, welche Gottes Anweisungen**

## missachten?

"Irret euch nicht, Gott lässt sich nicht spotten! Denn was der Mensch sät, das wird er ernten."  
Galater 6:7.

**Antwort:** Die Antwort ist zu klar, um missverstanden werden zu können. Wer Gottes Gesetze inbezug auf das Sorgetragen zum Organismus bricht, wird einen kranken Körper und ein ausgebranntes Leben ernten, genauso wie einer, der mit seinem Auto grosse Probleme bekommt, wenn er es falsch behandelt. Wer weiterfährt, Gottes Gesundheitsgesetze zu übertreten, wird letztlich vernichtet werden (1. Korinther



Gottes  
Gesundheitsgesetze zu  
missachten ist ein sicherer  
Weg, auf dem  
Operationstisch zu landen.

3:16,17). Gottes Gesundheitsgesetze sind uns nicht aus Willkür gegeben. Es handelt sich um feststehende Naturgesetze des Universums, genauso wie das Gesetz der Schwerkraft. Das Missachten dieser Gesetze hat immer verheerende Folgen. Die Bibel sagt: "... ein unverdienter Fluch trifft nicht." Sprüche 26:2. Schwierigkeiten rühren daher, dass man die Gesundheitsgesetze missachtet. Gott in seiner Gnade informiert uns über diese Gesetze, damit wir vor den Folgen der Missachtung seiner Anweisungen bewahrt bleiben.



Eltern, die Drogen konsumieren,  
vererben ihren Kindern oft

**12. Wie sind  
unsere Kinder  
und  
Grosskinder  
gesundheitlich  
in**

**gewisse Schäden.**

## **Mitleidenschaft gezogen?**

"Und sollst es darum nicht essen, dass dir's wohl gehe und deinen Kindern nach dir." 5. Mose 12:25. "Denn ich, der HERR, dein Gott, bin ein eifriger Gott, der da heimsucht der Väter Missetat an den Kindern bis in das dritte und vierte Glied, die mich hassen." 2. Mose 20:5.

**Antwort:** Gott sagt ganz klar, dass Kinder und Grosskinder (bis in die vierte Generation) für die Torheit ihrer Eltern bezahlen, welche Gottes Gesundheitsgesetze missachten. Wenn Mütter und Väter Gottes Gesundheitsprinzipien für ihr Leben ablehnen, erben ihre Kinder und Grosskinder geschwächte, kränkliche Körper. Möchten Sie das Ihren Kindern und Grosskindern antun?

## **13. Welch weitere ernüchternde**

## Tatsachen offenbart uns Gottes Wort?

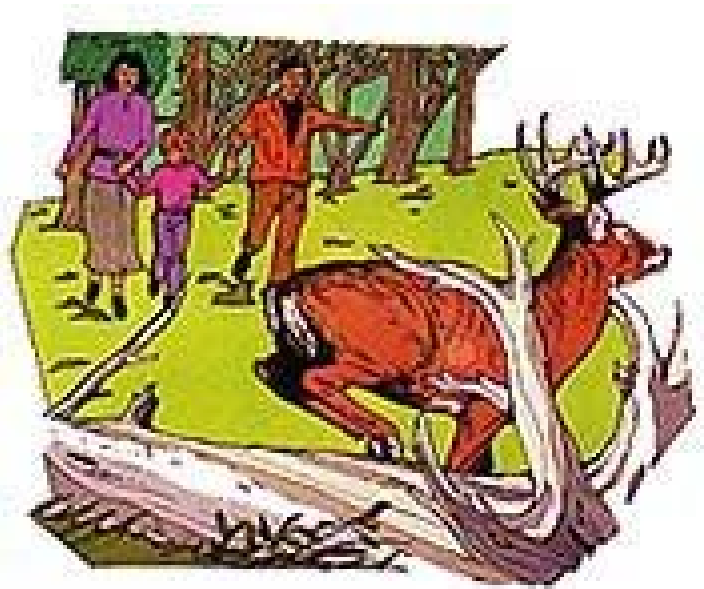
"Und es wird nicht  
hineingehen irgend  
ein Gemeines."

Offenbarung 21:27.

"Denen aber, so  
nach ihres Herzens  
Scheuern und

Greuern wandeln, will ich ihr Tun auf ihren  
Kopf werfen, spricht der Herr, HERR."

Hesekiel 11:21.



Bewegung im Freien hilft uns  
in der Vorbereitung auf den  
Himmel.

**Antwort:** Nichts unreines, fehlerhaftes wird  
in Gottes Reich Eingang finden. Alle  
schädlichen Gewohnheiten verunreinigen  
einen Menschen. Der Verzehr von  
ungeeigneter Nahrung verunreinigt (Daniel  
1:8). Das ist ernüchternd, jedoch wahr. Das  
Handeln nach eigenem Gutdünken, nach  
dem, "was Gott übel gefällt", wird die  
Menschen ihr ewiges Heil kosten (Jesaja 66:3,

4, 15-17).



Aufrichtige, lebendige  
Christen haben den  
Wunsch, ihr Leben in  
Übereinstimmung mit  
Gottes  
Gesundheitsprinzipien zu  
bringen.

## 14. Was sollte jeder aufrichtige Christ sogleich anstreben?

"Lasset uns von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes uns reinigen." 2. Korinther 7:1. "Und ein jeglicher, der solche Hoffnung hat zu ihm, der reinigt sich, gleichwie er (Christus) auch rein

ist." 1. Johannes 3:3. "Liebet ihr mich, so haltet meine Gebote." Johannes 14:15.

**Antwort:** Aufrichtige Christen werden ihr Leben ohne Verzug in Übereinstimmung mit Gottes Anweisungen bringen, weil sie ihn lieben. Sie sind sich bewusst, dass seine



Gesetze zu ihrem Wohl und Glück gegeben sind und um sie vor Krankheiten zu bewahren, die Satan über sie bringen möchte (Apostelgeschichte 10:38). Gottes Ratschläge und Anweisungen sind immer zu unserm Wohl, ebenso wie die Anweisungen guter Eltern für ihre Kinder. Und wenn wir einmal erkannt haben, was in den Augen Gottes richtig ist, wird er uns dafür zur Verantwortung ziehen."Denn wer da weiss Gutes zu tun, und tut's nicht, dem ist's Sünde." Jakobus 4:17.

**15. Ich mache mir Sorgen, weil einige meiner üblen Gewohnheiten mich so fest im Griff haben. Was soll ich tun?**



Üble Gewohnheiten und Gebundenheiten können sogleich durch Jesus

"Wie viele ihn aber

aufnahmen, denen **überwunden werden.**  
gab er Macht, Gottes  
Kinder zu werden." Johannes 1:12. "Ich vermag  
alles durch den, der mich mächtig macht,  
Christus." Philipper 4:13.

**Antwort:** Gehen Sie mit all diesen  
Gewohnheiten zu Christus und legen Sie sie  
ihm zu Füßen. Er wird ihnen mit Freuden ein  
neues Herz und die notwendige Kraft  
schenken, um mit jeder üblen Gewohnheit zu  
brechen und ein Sohn oder eine Tochter  
Gottes zu werden (Hesekiel 11:18, 19). Wie  
frohmachend ist die Gewissheit, dass "mit  
Gott alle Dinge möglich sind." Markus 10:27.  
Jesus sagt: "Wer zu mir kommt, den will ich  
nicht hinausstoßen." Johannes 6:37. Jesus ist  
bereit, die Ketten zu sprengen, mit denen wir  
gebunden sind. Er sehnt sich danach, uns frei  
zu machen, sofern wir unsere Zustimmung  
dazu geben. Unsere Ängste, üblen  
Gewohnheiten und nervösen Spannungen  
werden verschwinden, wenn wir seine  
Gebote halten. Er sagt: "Solches rede ich zu

euch, auf dass ... eure Freude vollkommen werde." Johannes 15:11. Der Teufel behauptet, dass im Ungehorsam wahre Freiheit zu finden sei, doch das ist ein Trugschluss (Johannes 8:44).



Im Himmel wird es keine Krankheiten geben. Alle Bewohner werden Gottes Lebensgesetze befolgen.

## **16. Welche frohmachenden Verheissungen werden uns bezüglich Gottes neuem Reich gegeben?**

"Und kein Einwohner wird sagen: Ich bin schwach." Jesaja 33:24. "Und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein." Offenbarung 21:4. "Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden,

dass sie wandeln und nicht müde werden."  
Jesaja 40:31.

**Antwort:** Die Bewohner von Gottes neuem Reich werden nach seinen Gesundheitsgesetzen leben. Dort wird es keine Krankheiten geben. Sie werden mit nie endender Kraft und Jugend gesegnet sein und in der Gemeinschaft mit Gott in unaussprechlicher Freude und Glück in alle Ewigkeit leben.

**17. Da ein gesunder Lebensstil tatsächlich Teil der biblischen Lehre ist, bin ich bereit, Gottes Gesundheitsgesetze zu befolgen.**

**Antwort:**

## **FRAGEN ZUM NACHDENKEN**

# **1. In 1. Timotheus 4:4 steht: "Alle Kreatur Gottes ist gut, und nichts ist verwerflich, das mit Danksagung empfangen wird." Wie ist diese Aussage zu verstehen?**

Dieser Schriftabschnitt (Vers 3) bezieht sich auf Speisen, die "Gott geschaffen hat, zu nehmen mit Danksagung" den Gläubigen. Diese Speisen sind rein, wie wir bereits entdeckt haben und sind in 3. Mose 11 und in 5. Mose, Kapitel 14 aufgelistet. Vers 4 macht deutlich, dass alle Kreatur Gottes gut und nicht verwerflich ist, sofern sie unter den Kreaturen sind, die "mit Danksagung empfangen werden" (d.h. die reinen Tiere). Vers 5 sagt, warum diese Tiere (oder Speisen) in Ordnung sind: sie sind "geheiligt" durch das Wort Gottes, welches diese als rein erklärt, und durch ein "Dankgebet". Bitte beachten Sie aber, dass Gott jene vernichten wird, welche "sich selbst heiligen", während sie unreine Speisen essen (Jesaja 66:17).

## **2. In Matthäus 15:11 lesen wir: "Was zum Munde eingeht, das verunreinigt den Menschen nicht; sondern was zum Munde ausgeht, das verunreinigt den Menschen." Wie ist dies zu verstehen?**

In Matthäus 15:1-20 geht es um das Thema des Essens ohne vorheriges Waschen der Hände (Vers 2). Es geht hier nicht ums Essen, sondern ums Waschen. Die Schriftgelehrten unterwiesen die Leute, dass jedes Essen, das ohne vorheriges, besonderes Waschritual eingenommen werde, den Menschen verunreinige. Jesus erklärte die zeremoniellen Waschungen jedoch als bedeutungslos. In Vers 19 zählt er gewisse Übel auf - Mord, Ehebruch, Dieberei, etc. Dann schlussfolgerte er: "Das sind die Stücke, die den Menschen verunreinigen. Aber mit ungewaschenen Händen essen verunreinigt den Menschen nicht." Vers 20.

## **3. Wurden in der Vision des Petrus nicht alle Tiere von Jesus gereinigt nach dem**

## **Bericht in Apostelgeschichte 10?**

Nein! In dieser Vision geht es nicht um Tiere, sondern um Menschen. Gott gab Petrus diese Vision, um ihm verständlich zu machen, dass die Heiden nicht unrein wären, wie die Juden meinten. Gott hatte Kornelius, einen Heiden, angewiesen, Männer zu Petrus zu schicken. Petrus hätte es jedoch abgelehnt, diese zu empfangen, hätte Gott ihm nicht zuvor diese Vision gegeben, denn das jüdische Gesetz verbot es, Heiden ins Haus zu nehmen (Vers 28). Als die Männer ankamen, wurden sie von Petrus aufgenommen. Dabei erklärte er ihnen, dass er dies normalerweise nicht getan hätte, würde Gott ihm nicht gezeigt haben, dass "kein Mensch gemein oder unrein zu heissen ist." Vers 28. Im nächsten Kapitel (Apostelgeschichte 11), wurde Petrus von den Gemeindegliedern wegen seines Umgangs mit den Heiden getadelt. Da erzählte er ihnen die ganze Geschichte mit der Vision und deren Bedeutung. In Apostelgeschichte 11:18 lesen wir dann: "Da sie das hörten, schwiegen sie still und lobten Gott und sprachen: So hat

Gott auch den Heiden Busse gegeben zum Leben!"

#### **4. Wofür hat denn Gott das Schwein geschaffen, wenn nicht zur Speise?**

Gott schuf dieses aus dem selben Grund wie den Bussard - als einen Aasfresser, um die Umwelt von Abfall zu säubern. Und das Schwein kommt dieser Bestimmung in bewunderungswürdiger Weise nach.

#### **5. In Römer 14:3, 14, 20 steht: "Welcher isst, der verachte den nicht, der da nicht isst." "Nichts ist gemein an sich selbst." "Es ist zwar alles rein." Wie kann dies erklärt werden?**

In den Versen 3-6 geht es um Menschen, die gewisse Dinge essen, die andere meiden. In diesem Abschnitt wird weder dem einen noch dem andern Recht gegeben, sondern der Rat erteilt, einander nicht zu verurteilen. Gott sollte die Sache beurteilen (Verse 4,10-12). In den Versen 14 und 20 geht es um Speisen, die erst den Götzen dargebracht



worden waren (was sie zeremoniell unrein machte) - nicht um reine oder unreine Tiere von 3. Mose 11. (Bitte lesen Sie 1. Korinther 8:1, 4, 10, 13). Es geht in dieser Diskussion darum, dass vorheriges Darbringen der Speisen den Götzen diese Speisen nicht "unrein" machten, weil ein Götze "nichts in der Welt ist." 1. Korinther 8:4. Doch wenn sich ein Mensch ein Gewissen darüber macht, dann sollte er es besser nicht anrühren. Selbst wenn ein Bruder Anstoss daran nähme, sollte er darauf verzichten.

## **6. Sind Gesundheitsgesetze, Essen und Trinken für mich persönlich wirklich von Bedeutung? Genügt es nicht, wenn ich den Herrn liebe?**

Es geht dabei um Leben und Tod, weil der Gehorsam mit im Spiel ist. "Und da er vollendet war, ist er geworden allen, die ihm gehorsam sind, eine Ursache zur ewigen Seligkeit." Hebräer 5:9. "Es werden nicht alle, die zu mir sagen: Herr, Herr! in das Himmelreich kommen, sondern die den

**Willen tun meines Vaters im Himmel."**

**Matthäus 7:21. Es geht hier um die Liebe, die wir zu Christus haben, denn er sagt: "Liebet ihr mich, so haltet meine Gebote." Johannes 14:15. Wenn wir den Herrn wirklich lieben, dann gehorchen wir ihm gerne, ohne Ausflüchte oder Entschuldigungen zu suchen. Es handelt sich hier um den grössten Prüfstein.**

## **QUIZ FRAGEN**

### **1. Gottes Gesundheitsgesetze sind für den menschlichen Körper (1)**

\_\_\_\_\_ in der Kindheit notwendig, haben aber wenig Bedeutung für Erwachsene.

\_\_\_\_\_ sind ein wichtiger Teil des wahren biblischen Glaubens.

\_\_\_\_\_ haben nichts mit der Religion einer Person zu tun.

### **2. Gottes Gesundheitsgesetze wurden**

## **gegeben (1)**

\_\_\_\_\_ von einem liebenden Gott, der uns geschaffen hat und am besten weiss, was zu unserm Glück dient.

\_\_\_\_\_ allein für die Juden und haben heute keine Bedeutung mehr.

\_\_\_\_\_ um deutlich zu machen, dass er der Boss ist, der uns beherrscht.

## **3. Ein wahrer Christ wird (1)**

\_\_\_\_\_ alles essen und trinken, was ihm beliebt.

\_\_\_\_\_ den Herrn über alles lieben und seine Gesundheitsgesetze ignorieren, weil sie seit dem Kreuz aufgehoben sind.

\_\_\_\_\_ nur das essen und trinken, was Körper, Geist und Charakter stärkt und Gott ehrt.

## **4. Die ursprüngliche Nahrung der Menschen (1)**

\_\_\_\_\_ bestand aus Früchten, Samen und Nüssen.

\_\_\_\_\_ enthielt alkoholische Getränke und

**Fleisch.**

\_\_\_\_\_ bestand aus alle dem, wonach Adam und Eva gelüstete.

## **5. Gott bezeichnet diese Geschöpfe als unrein: (7)**

- \_\_\_\_\_ Kuh
- \_\_\_\_\_ Schwein
- \_\_\_\_\_ Huhn
- \_\_\_\_\_ Eichhörnchen
- \_\_\_\_\_ Kaninchen
- \_\_\_\_\_ Seewolf
- \_\_\_\_\_ Reh
- \_\_\_\_\_ Truthahn
- \_\_\_\_\_ Muscheln
- \_\_\_\_\_ Crevetten
- \_\_\_\_\_ Hummer
- \_\_\_\_\_ Ziege

## **6. Alkoholische Getränke (1)**

\_\_\_\_\_ sind dem Christen gestattet, wenn er sie mässig gebraucht.

\_\_\_\_\_ für einen Menschen nur dann verkehrt, wenn er davon überzeugt ist.

\_\_\_\_\_ sollen von Christen nicht gebraucht werden.

## **7. Der Gebrauch von Tabak ist (1)**

\_\_\_\_\_ jedem seine eigene Sache und hat nichts mit seiner Religion zu tun.

\_\_\_\_\_ eine Sünde, deshalb wird ein Christ diesen in keiner Form gebrauchen.

\_\_\_\_\_ dem Christen von Vorteil.

## **8. Gehen Sie die aufgelisteten Gesundheitsgesetze durch und markieren Sie jene, welche Gottes Gesundheitsprinzipien sind: (9)**

\_\_\_\_\_ Nicht überessen.

\_\_\_\_\_ Nach jedem Essen rauchen.

\_\_\_\_\_ Glücklich und fröhlich sein.

\_\_\_\_\_ Vor den Mahlzeiten einen Likör trinken.

\_\_\_\_\_ Den Körper rein halten.

\_\_\_\_\_ Viel Schweinefleisch essen.

\_\_\_\_\_ Viel Kaffee und Tee trinken.

\_\_\_\_\_ Mässigkeit in allen Dingen.

\_\_\_\_\_ In regelmässigen Zeitabständen

essen.

\_\_\_\_\_ Keinen Groll hegen.

\_\_\_\_\_ Ausgewogenheit zwischen Arbeit, Bewegung und Schlaf.

\_\_\_\_\_ Volles Vertrauen in den Herrn haben.

\_\_\_\_\_ Weder tierisches Fett noch Blut verwenden.

## **9. Eine wichtige Wahrheit inbezug auf Gottes Gesundheitsgesetze ist, dass (1)**

\_\_\_\_\_ Kinder und Grosskinder oft körperlich und geistig geschwächt sind, weil Eltern Gottes Gesundheitsgesetze missachten.

\_\_\_\_\_ diese Gesetze nur den Juden galten und heute keine Bedeutung mehr haben.

\_\_\_\_\_ wenn wir Christus wirklich lieben, die Gesundheitsgesetze unwichtig sind.

## **10. Die beste Art und Weise, sündige Gewohnheiten zu überwinden, ist (1)**

\_\_\_\_\_ nach und nach damit zu brechen.

\_\_\_\_\_ sich Christus voll und ganz zu übergeben, der uns Kraft zum Überwinden

schenkt.

\_\_\_\_\_ zu hoffen, dass sie verschwinden.

## **11. Gottes Gesundheitsgesetze sind (1)**

\_\_\_\_\_ wie die Gebrauchsanweisung für ein Auto: Sie sind zu unserem Wohl gegeben. Bei Missachtung bekommen wir ernsthafte Probleme.

\_\_\_\_\_ Teil des Gesetzes Mose, das am Kreuz aufgehoben wurde.

\_\_\_\_\_ eine gute Sache, haben aber nichts zu tun mit der Beziehung des Menschen zu Gott.

## **12. Ein aufrichtiger Christ wird (1)**

\_\_\_\_\_ mehr Zeit für das Gebet verwenden und den Gesundheitsprinzipien Gottes keine Beachtung schenken.

\_\_\_\_\_ jede Gewohnheit sogleich ändern, wenn er erkennt, dass diese gegen Gottes Prinzipien verstossen, denn wenn wir Christus lieben, werden wir seine Regeln und Ge

\_\_\_\_\_ sich frei fühlen, Tabak zu gebrauchen.

---

**Visit [www.amazingfacts.org](http://www.amazingfacts.org) for free Bible study resources!**