

## Gesunder Lebensstil

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

zusammengestellt von Kay Faßbender (©)  
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,  
Erkenntnisstand 5/2006  
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

Gesunder Lebensstil – Welche Empfehlungen gibt die Bibel? :

„Alles ist mir erlaubt; aber nicht alles ist gut!  
Alles ist mir erlaubt; aber ich will mich von nichts beherrschen lassen. Die Speisen sind für den Bauch und der Bauch für die Speisen; Gott aber wird diesen und jene abtun. Der Leib aber ist nicht für die Unzucht, sondern für den Herrn, und der Herr für den Leib. Gott aber hat den Herrn auferweckt und wird auch uns auferwecken durch seine Kraft. Wisset ihr nicht, dass eure Leiber Christi Glieder sind? Soll ich nun die Glieder Christi nehmen und Hurenglieder daraus machen? Das sei ferne! Wisset ihr aber nicht, dass, wer einer Hure anhängt, ein Leib mit ihr ist? «Denn es werden», spricht er, «die zwei ein Fleisch sein.» Wer aber dem Herrn anhängt, ist ein Geist mit ihm. Flieht die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch sonst begeht, ist außerhalb des Leibes; der Unzüchtige aber sündigt an seinem eigenen Leib. Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des in euch wohnenden heiligen Geistes ist, welchen ihr von Gott empfangen habt, und dass ihr nicht euch selbst angehört? Denn ihr seid teuer erkauft; darum verherrlicht Gott mit eurem Leibe!“ 1. Kor.6,12-20

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

Gott hat uns wunderbar gemacht.

David in Psalm 139, 13+14:

“Denn du hast meine Nieren geschaffen, du wobest mich in meiner Mutter Schoß. Ich danke dir, dass du mich wunderbar gemacht hast; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl!“.

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

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

Römer 1,10:

“Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre!“

Paulus sagt weiter in 1. Kor.9,27:

“... vielmehr züchtige (diszipliniere) und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen predige und selbst verworfen werde.“

Einige Fakten:

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

Die Ernährungspyramide:

Eine ausgewogene Ernährung sollte wie folgt aufgebaut sein:

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

Ausreichend Bewegung ist notwendig:

Besonders geeignet sind Schwimmen und Nordic Walking (bringt Fettpolster zum Schmelzen; ist 40 bis 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke).

Für alle Sportarten gilt: Nicht übertreiben, aber regelmäßig ausüben (2-3 in der Woche).

Viel trinken:

Mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt aufnehmen (ist wichtig für die Nieren; am besten Wasser, ungesüßte Getränke, Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte).

Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit – daher nur in Maßen genießen.

Achtung bei gezuckerte Getränke: Eine 0,33l-Dose Coca-Cola enthält ca. 9 Teelöffel Zucker.

Ausreichend Schlafen hält fit:  
Fragen: Was raubt mir meinen Schlaf?  
Selektiert Fernsehen, Freizeit-Stress  
vermeiden, Sorgen... .

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

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

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

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

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

Übergewicht?  
Hier kann berechnet werden, ob Unter-,  
Normal- oder Übergewicht vorliegt:  
[www.zdf.de/ZDFde/inhalt/6/0,1872,2029894,00.html](http://www.zdf.de/ZDFde/inhalt/6/0,1872,2029894,00.html)

Im Hinblick auf die Gefahr zuckerkrank zu  
werden gilt eine einfache Faustregel:  
Überschreitet der Bauchumfang bei Männern  
95 Zentimeter und bei Frauen 88, ist ihr Risiko  
Diabetes zu bekommen, deutlich (12fach)  
erhöht.  
[www.ernaehrung.de/tipps/diabetes/diab10.htm](http://www.ernaehrung.de/tipps/diabetes/diab10.htm)

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

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

Anderen vergeben, die an einen schuldig  
geworden sind.  
Innere Verletzungen und Disharmonien haben  
oft gesundheitliche Auswirkungen.

Schritte zur Umkehr:

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

Quellen:

- ▶ [www.online-predigt.de](http://www.online-predigt.de) – Derek Prince,  
kostenlose MP3-Vorträge zum Thema  
„Wie siehst Du Deinen Körper“ Teile 1+2.
- ▶ Infos über die Ernährungspyramide:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide>
- ▶ Liste der Zusatzstoffe in Lebensmitteln (z.B.  
E-Nummern) [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de)
- ▶ Buch: „Gewicht im Griff“,  
Verbraucherzentrale NRW e.V., ISBN 3-  
923214-66-9
- ▶ Buch: „Durstlöscher Wasser“,  
Verbraucherzentrale, ISBN 3-933705-45-2.
- ▶ Thema Nr. 1.9 „Fasten“
- ▶ Thema Nr. 4.3 „Vergebung“
- ▶ Thema Nr. 4.2 „Lebensbereinigung“
- ▶ Thema Nr. 5.3 „Leben aus Gnade“
- ▶ Thema Nr. 4.7 „Umgang mit Sorgen“

Dieses und andere Themen gibt es als kostenlose  
Downloads unter:  
[www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de](http://www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de)