



# 8 Schritte zur Gesundheit

*... ein Geschenk für Dich!*



# 8 Heilfaktoren-Übersicht



**Wasser:** Es ist sehr wichtig, viel Wasser zu trinken. Trinken Sie acht Gläser pro Tag (das entspricht ca. 1,5 - 2 Liter pro Tag) als Basisbedarf und noch mehr, wenn Sie krank sind, aber nicht zu den Mahlzeiten. Körperhygiene, ein wohltuendes Bad ist in gesunden wie kranken Zeiten wichtig.



**Ernährung:** Früchte, Gemüse, Getreide und Nüsse in möglichst natürlicher Form sind die beste Nahrung, die uns von unserem Schöpfer zur Verfügung gestellt wird. Kräuter des Feldes sind uns ebenfalls zur Heilung gegeben.



**Ruhe:** „Früh zu Bett und zeitig auf, das ist der beste Lebenslauf!“ Diese Weisheit erhält uns gesund und klug. Versuchen Sie, jeden Tag zur selben Zeit zu Bett zu gehen. Denken Sie auch daran, dass Gott uns einen Ruhetag geschenkt hat, damit wir einen Tag in der Woche entspannen können.



**Trimmen:** Je mehr Bewegung wir haben, desto stärker werden wir sein. Die Durchblutung verbessert sich, Muskulatur und Knochen werden kräftiger. Wenn wir uns nicht bewegen, sind Schwäche und Krankheit die Folge.



**Vertrauen:** Gott liebt uns und will, dass wir Frieden im Herzen haben. Er wird uns helfen, wenn wir ihn um diesen Frieden bitten. Dankbar, vergebungsbereit und froh zu sein, ist die beste Medizin.



**Ohne Drogen:** Eine starke Persönlichkeit wird zu Dingen, die ihrem Körper schaden „Nein“ sagen: Tabak, Drogen, Alkohol, Kaffee, Cola, Lebensmittel mit viel Zucker und Fett oder zu viel Nahrung machen schwach und krank. Auch gehört dazu: Der richtige Umgang mit Fernsehen, Computer, Spiele, Musik und Dingen, die süchtiges Verhalten fördern können.



**Licht:** Sonnenschein tötet Keime ab und hilft dem Körper, Vitamin D herzustellen. Dies stabilisiert Knochen und Muskeln. Es gäbe kein Leben ohne Sonnenlicht: Sowohl die Pflanzen benötigen es zur Herstellung von Blattgrün, als auch wir Menschen, um gesund auszusehen und gesund zu sein.



**Luft:** Frische, reine Luft – Tag und Nacht – versorgt uns mit Sauerstoff und reinigt das Blut. Öffnen Sie die Fenster oft und verbringen Sie viel Zeit im Freien. Meiden Sie Rauch und abgestandene oder schlechte Luft. Ganz wichtig ist dies auch in der Krankenpflege.

W  
E  
R  
T  
V  
O  
L  
L

# Körper, Seele, Geist – eine Einheit

Eine Offenbarungsquelle über Gott ist die Bibel – das Wort Gottes. Da Gott den Menschen geschaffen hat, ist es naheliegend, in diesem Wort Gottes an den Menschen nach Ratschlägen und Hilfen für das Leben zu suchen.

Gott sagt: „Ehrt mich allein, den Herrn, euren Gott, dann werde ich dafür sorgen, dass es in eurem Land genug zu essen gibt und ihr reichlich Wasser habt. Ich werde auch alle Krankheiten von euch fernhalten.“ (2.Mo. 23,25 GN) Ehren wir Gott, wenn wir durch einen falschen Lebensstil den Naturgesetzen entgegen handeln?



Wir wollen nachforschen, wie sich unser Schöpfer den Lebensstil des Menschen vorgestellt hat. Durch seinen Geist sagt er uns Folgendes:

## Ernährung des Körpers

„Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ (1.Mose 1,29) Hinzu kam nach dem Sündenfall folgender

Hinweis: „Verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und du sollst das Kraut auf dem Felde essen.“ (1.Mose 3,17.18)

## Ernährung für Seele und Geist

Mose sagt: „Nehmt zu Herzen alle Worte, die ich euch heute bezeuge, dass ihr euren Kindern befehlt, alle Worte dieses Gesetzes zu halten und zu tun. Denn es ist nicht ein leeres Wort an euch, sondern es ist euer Leben ...“ (5.Mose 32,46.47) „Denn ich will den Namen des Herrn preisen. Gebt unserem Gott allein die Ehre! Er ist ein Fels. Seine Werke sind vollkommen; denn alles, was er tut, das ist recht. Treu ist Gott und kein Böses an ihm, gerecht und wahrhaftig ist er. Das verkehrte und böse Geschlecht hat gesündigt wider ihn; sie sind Schandflecken und nicht seine Kinder.“

Dankst du so dem Herrn, deinem Gott, du tolles und törichtes Volk? Ist er nicht dein Vater und dein Herr? Ist's nicht er allein, der dich gemacht und bereitet hat?“ (5.Mose 32,3-6)

„Fürchtet Gott und gebet ihm die Ehre.“ „Hier sind, die da halten die Gebote Gottes und den Glauben an Jesus.“ (Offenbarung 14, 7.12) „Darum achtet

genau auf eure Lebensweise. Lebt nicht wie Unwissende, sondern wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt.“ (Epheser 5,15 GN) „Seid also nicht uneinsichtig, sondern begreift, was der Herr von euch

Die Übertretung des göttlichen Gesetzes – der Liebe brachte Verderben und Tod in die Welt.

## Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist

GEIST	Glaube, Sinn, Verantwortung	Gotteswahrnehmung
SEELE	Denken, Fühlen, Wollen	Selbst/Ich-Wahrnehmung
KÖRPER	Menschlicher Organismus	Umwelt-Wahrnehmung

Diese drei Elemente sind untrennbar miteinander verschmolzen.

Fehlt eines, ist der Mensch nicht mehr existent.

Im Gegensatz dazu fehlt dem Tier die Geistesdimension

# Es entstand ein großer Kampf zwischen Christus und Satan im Himmel

Satan empörte sich gegen Gottes Herrschaft. Er ist der Verursacher der Sünde und somit jedem Fehlverhalten, jeder Krankheit. Unsere ersten Eltern misstrauten Gott und das brachte sie unter die Herrschaft Satans.

Doch Gott ist Liebe und seine Herrschaft Gerechtigkeit. Um diesen Kampf zwischen Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit geht es bis heute. Gott hat aber durch Jesus Christus einen „Erlösungsplan“ für die Menschen entworfen.

Jesus Christus hat für alle Menschen die Schuld der Sünde (unser Fehlverhalten) auf sich genommen. Wenn wir dieses Geschenk der Befreiung von Schuld annehmen, reinigt er uns vollständig, d. h. wir haben eine neue Chance, das Leben hat wieder einen Sinn und ein Ziel, – mit Christus in einem Leben ohne Sünde zu leben – auf einer neuen Erde!

„Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein; denn das erste ist vergangen.“ (Offenbarung 21,3-4)

„Und kein Bewohner wird sagen: ich bin schwach; denn das Volk, das darin wohnt, wird Vergebung der Sünde haben.“ (Jesaja 33,24)

erwartet.“ (Epheser 5,17) „Lasst Jesus Christus den Herrn, euer ganzes Handeln bestimmen! Macht euch nicht zu Sklaven eurer Wünsche und Triebe.“ (Römer 13,14) „Wisst ihr denn nicht, dass euer Körper der Tempel des heiligen Geistes ist?“ (1.Korinther 6,19) „Euch aber hat Gott zur Gemeinschaft mit Jesus Christus berufen. Der ist unsere Weisheit, die von Gott kommt. Durch ihn können wir vor Gott bestehen.“ (1.Korinther 1,30) „Unser Körper ist Christi erkaufte Eigentum, und wir

dürfen nicht nach Belieben damit umgehen. Wer die Gesundheitsregeln kennt, sollte sich darüber im Klaren sein, dass er ganz persönlich dazu verpflichtet ist, den ihm innewohnenden Gesetzen zu gehorchen. Wenn wir sie nicht beachten, müssen wir selbst die Folgen tragen. Jeder einzelne wird eines Tages für seine Gewohnheiten und sein Verhalten zur Rechenschaft gezogen werden. Daher dürfen wir uns nicht danach richten, was „man“ tut, sondern wir müssen fragen: „Wie soll ich persönlich mit dem Körper umgehen, den Gott mir geschenkt hat?“ (Ellen G. White, Lebensglück S. 79)

## Ein Geschenk Gottes

„Tag für Tag, Stunde für Stunde und Minute für Minute nutzt der Herr die Kräfte der Natur, um uns am Leben und gesund zu erhalten und uns zu kräftigen. Wird ein Körperteil verletzt, so setzt sofort der Heilungsprozess ein; die Natur beginnt die Gesundheit wieder herzustellen, und es ist Gott, der durch sie wirkt. Alle lebenspendende Kraft kommt von ihm. Wenn jemand sich von einer Krankheit erholt, dann hat er ihm seine Gesundheit zu verdanken.“

Krankheit, Leiden und Tod sind das Werk Satans. Er ist der Zerstörer, Gott dagegen der Arzt und Helfer. Jene Worte, die einst zu Israel gesprochen wurden und die körperliche wie auch die seelische Gesundheit betreffen, gelten auch heute noch: „Ich bin der Herr dein Arzt.“ (2.Mose 15,26)

Gottes Wunsch für jeden Menschen kann wie folgt ausgedrückt werden: „Mein Lieber, ich wünsche, dass dir's in allen Stücken wohlgehe und du gesund seiest, so wie es deiner Seele wohlgeht.“ (3.Johannes 2) Es ist niemand anders als Gott, der „dir alle deine Sünde



# Gottes Plan:

Reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe und Entspannung,  
Bewegung, richtige Ernährung, die Anwendung von Wasser,  
Vertrauen in die göttliche Kraft – das sind die wahren Heilmittel.

vergift und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit.“ (Psalm 103,3,4)

## Gehorsam, der Weg zum Leben

So mancher Kranke, den Jesus heilte, wurde eindringlich gewarnt: „Sündige hinfort nicht mehr, dass dir nicht etwas Ärgeres widerfahre.“ (Johannes 5,14) Dadurch gab Jesus ihm zu verstehen, dass er sein Leiden selbst verursacht hatte, in dem er die Gebote Gottes nicht befolgte, und dass er sich nur durch Gehorsam gesund erhalten konnte.

Wir sollten uns immer wieder bewusst machen, dass der Gehorsam gegenüber den Geboten Gottes der Weg zum Leben ist. Gott hat die Naturgesetze festgelegt, und seine Gebote sind keine willkürlichen oder unangemessenen Forderungen.

Jedes Verbot, ob es nun zum Gesundheits- oder Sittengesetz gehört, enthält auch ein Versprechen. Wenn wir uns daran halten, wird unser Leben gesegnet. Gott zwingt uns nicht, das Richtige zu tun, aber er versucht, uns vor dem Bösen zu bewahren und uns zum Guten anzuleiten.

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit den Gesetzen zuwenden, die den Israeliten gegeben wurden. Gott gab ihnen genaue Anweisungen hinsichtlich ihrer Lebensführung. Er machte sie mit den Regeln bekannt, die ihr körperliches und geistliches Wohlergehen sichern sollten. Solange sie sich an diese Regeln hielten, galt sein Versprechen: „Der Herr wird von dir nehmen alle Krankheit.“ (5.Mose 7,15)

„Nehmt zu Herzen alle Worte, die ich euch heute bezeuge“, „denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und

heilsam ihrem ganzen Leibe.“ (5.Mose 32,46; Sprüche 4,22) Gott wünscht, dass wir den Grad an Vollkommenheit erreichen, den das Opfer Christi uns ermöglicht hat. Er ruft uns auf, den rechten Weg zu wählen, uns mit dem Himmel zu verbinden und uns Grundsätze anzueignen, die in uns das Bild Gottes wiederherstellen können. In der Heiligen Schrift und in der Natur hat Gott uns die Lebensgesetze enthüllt. Es ist jetzt an uns, diese Gesetze kennenzulernen, sie zu beachten und mit Gott zusammenzuarbeiten, um unsere körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren.



Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Gehorsam allein nicht reicht. Gottes besonderen Segen erhalten wir, indem wir die Gnade Christi annehmen. Sie gibt uns Kraft, die Gebote zu halten.

Nur Jesus kann uns helfen, die Fesseln schlechter Gewohnheiten abzustreifen. Seine Gnade ist die einzige Kraft, die uns auf den rechten Weg führen und dort halten kann.

## Die lebensspendende Kraft der Liebe

Die Reinheit und die Kraft des Evangeliums können jeden, der es annimmt, von den Krankheiten heilen, die von Sünde hervorgerufen wurden. „Euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet, wird die Sonne der Gerechtigkeit aufgehen. Ihr werdet Genesung bekommen unter meinen Flügeln.“ (Maleachi 3,20)

Nichts von allem, was diese Welt zu bieten hat, kann ein gebrochenes Herz heilen, kann uns unseren Seelenfrieden zurückgeben, uns von Sorgen befreien oder uns vor Krankheit bewahren. Ruhm, Klugheit und Begabung helfen uns nicht weiter, wenn es darum geht,

ein traurigen Herz zu trösten oder jemandem, der sein Leben sinnlos vertan hat, einen Neuanfang zu ermöglichen. Die einzige Hoffnung des Menschen besteht darin, dass Gott durch seinen Geist in ihm lebt.

Die Liebe, die Christus uns schenkt, ist eine lebenspendende Kraft. Sie wirkt heilsam auf Verstand, Herz und Nerven. Sie weckt die besten Kräfte des Menschen und befreit uns von Angst und Traurigkeit, von Schuld und Sorgen, die unsere Lebenskraft untergraben. Mit ihr ziehen Heiterkeit und Ruhe ins Herz ein; sie weckt eine Freude, die durch nichts hier auf Erden zerstört werden kann: die Freude im Heiligen Geist, die Gesundheit und Leben gibt.

Die Worte unseres Heilandes: „Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“

(Matthäus 11,28), sind ein Heilmittel für körperliche, geistige und seelische Krankheiten. Obwohl wir Menschen durch unser falsches Verhalten unsere Leiden oft selbst verschuldet haben, hat Gott Mitleid mit uns. Bei ihm finden wir Hilfe.

Die Sünde herrscht tausende Jahre über die Menschheit und bekommt sie immer fester in den Griff. Die Lügen und Tricks Satans werfen ihre dunklen Schatten sogar auf die Bibelauslegung, und es gelingt ihm immer wieder, Menschen an Gottes Güte zweifeln zu lassen. Dennoch schenkt unser himmlischer Vater uns immer noch reichlich seine Liebe und Gnade. Würden wir uns für die göttlichen Segnungen öffnen, so würde ihre heilsame Kraft auch an uns wirksam werden.“ (Ellen G. White, Lebensglück S. 120-122)

## Die acht natürlichen Heilmittel

Im Folgenden wollen wir verschiedene Verhaltens- und Lebensgewohnheiten und Bedürfnisse des Menschen näher anschauen und dazu auf praktische Hinweise achten:

### 1. REINE LUFT

Luftverschmutzung ist ein aktuelles Thema unserer Zeit. Es ist deshalb so bedeutsam, weil unser Leben von der Luft abhängt. Reine, frische Luft ist für unser Wohlbefinden unerlässlich. Deshalb sollten wir uns soviel wie möglich in der Natur aufhalten, tief durchatmen und uns kräftig bewegen. Dies ist eine

große Hilfe zur Entlastung der Nerven, zur Anregung der Verdauung und zum Vertreiben depressiver Stimmung und ähnlicher Belastungen.

### 2. BEWEGUNG

Man hat mit Recht heute erkannt, dass der mangelhafte Gebrauch und das fehlende Training unserer Muskulatur ein Heer von Krankheitserscheinungen zur Folge hat. Funktionsminderung und Verkümmern der Muskulatur sind mit schuldig an den häufigsten Krankheitserscheinungen (vor allem der Geistesarbeiter); wie

### Ursachen von Sauerstoffmangel:

Stress, Ärger, Aufregung, eine fettreiche Ernährung, Verkalkung der Gehirnarterien, Bewegungsmangel, Rauchen, beeinträchtigte Kleidung, schlechte Körperhaltung.



Kopfschmerzen. Dazu auch Lustlosigkeit, seelische Belastungen, Mattigkeit, Stuhlverstopfung, Schlaflosigkeit, Herz- und Kreislaufstörungen, Rheuma und Stoffwechselleiden. Regelmäßige Bewegung wie Gartenarbeit, Spazierengehen, Wandern, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren ist in all diesen Fällen als Grundbehandlung zu fordern (Dr. med. E. Schneider, *Nutze die Heilkräfte der Natur*).

### 3. DAS SONNENLICHT

Wie die Luft, so ist auch das Sonnenlicht notwendiger Bestandteil unseres Lebens. Viele Heilerfolge bei den verschiedenen Krankheiten bestätigen immer wieder die Wichtigkeit der Sonnenstrahlen.



Sonnenstrahlen nämlich bedeuten Wärme, nicht nur physikalisch, sondern auch für Gemüt und Herz. Wie sind wir erleichtert, wenn nach Wochen des Regens und des bedeckten Himmels wieder die Sonne scheint! Wie bei jedem Heilmittel, so kann es auch beim Sonnenlicht zu Unverträglichkeitserscheinungen oder gar Schädigungen kommen, wenn es überdosiert wird. Dabei ist zu bemerken, dass die heilende, verträgliche oder schädliche Dosis für die verschiedensten Menschen recht unterschiedlich sein kann. Es müssen je nach Empfindlichkeit kürzere oder längere Bestrahlungszeiten gewählt werden.

Die Anzeichen einer Unverträglichkeit oder Schädlichkeit sind Nervosität, Appetit- und Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Herzklopfen und Temperaturerhöhung (Dr. med. E. Schneider, *Nutze die Heilkräfte der Natur*).

Ernährung und Sonnenschein stehen eng miteinander in Verbindung. Wenn das Sonnenlicht auf die Haut scheint, kann es bestimmte Hormone und Nährstoffe, wie Vitamin D, bilden. Ernährt

man sich nicht richtig, wirkt das Sonnenlicht negativ auf die Haut. Wichtig ist: Sonnenbaden ist gefährlich für diejenigen, die sich allgemein kalorienreich ernähren und dabei nicht genügend Gemüse, Vollkorn-Getreide und frisches Obst essen. In solchen Fällen sollte längere Sonnenbestrahlung vermieden werden (Dr. Z. Kime, USA, *Ernährung und Sonnenlicht*).

### 4. DER GEBRAUCH DES WASSERS



Alle Bewegungen und Abläufe in unserem Körper benötigen Wasser. Wasser wird auch als Heilmittel mit Erfolg eingesetzt.

Da wir durch Stoffwechsel und Bewegung Wasser verlieren, muss es wieder dem Körper zugeführt werden, und zwar in Getränken und Nahrung. Meist verspüren wir weniger Bedürfnis zu trinken, als wir an Flüssigkeit benötigen. Deshalb sollten wir 1,5 - 2 Liter frisches Wasser (8 Gläser) vorbereiten, das wir dann über den Tag verteilt trinken (jedoch nicht zu den Mahlzeiten). Die Menge schwankt sicherlich aufgrund unserer Tätigkeit und der klimatischen Situation.

Äußerliche Wasseranwendungen sollten fester Bestandteil für Hygiene, Vorsorge und Heilmaßnahmen sein, so z. B. das tägl. Waschen, Baden oder Duschen. Als Heilmaßnahme ist die Anwendung von Dampfbädern, sowie auch Umschläge und Wickel bei grippalen Infekten sowie Fuß- und Armbäder bei Durchblutungsstörungen usw. sehr hilfreich (Dr. med. E. Schneider, *Nutze die Heilkräfte der Natur*).



## 5. DIE RUHE

Unser Körper kann nicht pausenlos tätig sein. Er braucht also Ruhepausen:

1. *Für die Verdauungsorgane:* Im frühen Mittelalter nahmen unsere Vorfahren nur zwei Mahlzeiten, vom 11. Jahrhundert an meist drei Mahlzeiten ein. Die Gewohnheit von Zwischenmahlzeiten auch an Werktagen kam in der bodenständigen Bevölkerung erst im letzten Jahrhundert dadurch auf, als man von der Selbstversorgungsnorm zum Nahrungskauf über den Ladentisch übergang. Zugleich mit der Ausbreitung dieses Brauches breiteten sich auch die Zivilisationskrankheiten aus. Die klinische Erfahrung zeigt, dass die Verminderung der Mahlzeitenanzahl auf zwei bis drei sich als Heilhilfe, wenn nicht unerlässliche Maßnahme erwies zur Heilung dieser Krankheiten ...

### ESSGEWOHNHEITEN

Man sollte *nie zwischen* den Mahlzeiten etwas essen; und zu den Mahlzeiten nur gesunde Nahrung. Dazwischen sollten 5 Stunden Ruhepause liegen, damit der Verdauungsvorgang abgeschlossen werden kann.

Die Nahrung sollte zudem *gut gekaut* werden. Dadurch wird weniger gegessen, weil nach etwa 20 Min. Kauarbeit erst ein Sättigungsgefühl eintritt. So kommt es, dass Schnell-Esser zu viel Nahrung zu sich nehmen. Aus „Gesund werden...“ von Heidi Kohl, Krankenschwester und Gesundheitsberaterin, Austria.

Ausreichende Pausen in der Beanspruchung des Verdauungs- und des ihm dienenden vegetativen Nervensystems sind für die Gesundung hilfreich. Heute haben wir es fast allgemein mit dem Phänomen des Reizhungers zu tun, der immer wieder dazu treibt, etwas in den Mund zu schieben oder in die Kehle zu gießen. Auch wenn man sich völlig frei hält von Fanatismus oder Askese, ist doch zu sagen, dass es vor allem wichtig ist, diesen Reizhunger loszuwerden. Die griechischen Weisen hielten Menschen, die mehr als zweimal am Tag

maßen, für Barbaren. (Dr. R. Bircher in „Der Wendepunkt“ Nr. 6/1978, S. 244)

2. *Für den Körper:* Er soll mit frischer Kraft den nächsten Tag beginnen können.

7-8 Stunden Schlaf sind daher als Faustregel anzusehen. Dazu ist zu sagen, dass in der Wertigkeit der Vormitternachtsschlaf wesentlich höher liegt als nach Mitternacht. Durch den Einzug des elektrischen Lichts, wird der Abend zu lange ausgedehnt. Das ist unserer Gesundheit abträglich. „Früh zu Bett und zeitig raus, das ist der beste Lebenslauf“, sagt schon das Sprichwort.

Es ist ebenso wichtig, möglichst Lärmquellen zu meiden und vor dem Zubettgehen nicht noch aufwühlende Eindrücke (wie z. B. beim Fernsehen) aufzunehmen. Unser Körper dankt es uns mit neuer Vitalität am nächsten Tag.

3. *Für Seele und Geist:* Um nicht von der Hektik und dem Stress der unendlich einwirkenden Informationen totgetrampelt zu werden, sollten wir einige Minuten jeden Tag zur Besinnung einsetzen, z. B. bei der morgendlichen Zeit der Stille, um auf die innere Stimme zu hören oder bei einem Spaziergang in der Natur.

Auch das Abschalten von der Arbeit sowie der Ausgleich zwischen Arbeit und Ruhe ist wesentlich. Das wird für immer mehr Menschen heute zum Problem.

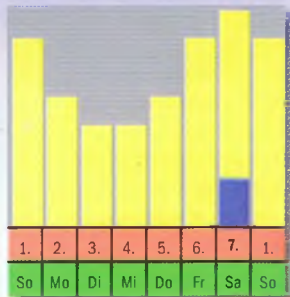
Eine große Hilfe ist der von unserem Schöpfer empfohlene wöchentliche Ruhetag, – jeder 7. Tag also. Wir sollten uns darauf besinnen und den Mut haben diesen Sabbat (Samstag) in unsere Wochenplanung einzubauen. „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst





## Das „P53-Gen“, das „Ruhe-Gen“

Dieser Gen P53 ist für die Gen-Reparatur und Rückbildung von Tumoren zuständig. Wissenschaftlich wurde bei Tierversuchen bestätigt, dass Stress reduziert wird, wenn an jedem siebten Tag der Woche, dem Sabbat (Samstag) geruht wird. Wurde an einem anderen Tag geruht, senkte sich aber der Stresspiegel überhaupt nicht; auch am Sonntag nicht.



Der Stresspiegel ist am 1. und 6. Wochentag gleich hoch, am 2. bis 5. Wochentag niedriger, weil es zu einer Anpassung kommt, aber am 7. Tag am höchsten, wenn nicht geruht wurde. Wird aber am 7. Tag geruht, senkt sich der Stresspiegel stark ab (blaues Feld).

Aus einer Videokassette von der „Stimme der Hoffnung“, Darmstadt. „Ruhe finden zum Leben“ von Dr. Sang Lee, USA.

... da sollst du kein Werk tun.“ (siehe 2.Mose 20; die Zehn Gebote) sondern besonders zu Gott aufschauen, ihm dafür zu danken, der uns Leben und Kräfte schenkt.

Erholung im wahren Sinne des Wortes bewirkt Stärkung und Kräfteaufbau. Indem sie uns aus unserer Alltags Sorge und -beschäftigung herausreißt, erfrischt sie gleichermaßen Körper und Geist. Dadurch befähigt sie uns, mit neuer Kraft zu den alltäglichen Aufgaben zurückzukehren. Das Vergnügen dagegen sucht man um des Genusses willen und gibt sich ihm oft bis zum Übermaß hin. Es zehrt die Kräfte auf, die zu nützlicher Arbeit erforderlich sind, und erweist sich als Hindernis für den wahren Lebenserfolg. (Ellen G. White, *Erziehung*, S. 191)

### 6. MÄSSIGKEIT

Eine Thematik, die wir fast aus den Augen verloren haben, denn Mäßigkeit ist nötig in der Menge der Nahrung, die wir zu uns nehmen, auch von guten und gesunden Nahrungsmitteln. Dazu benötigen wir Selbstbeherrschung, was schon den Kindern eingeprägt werden

sollte. Unsere Triebe dürfen nicht über den Willen herrschen.

Die Beobachtung der Mäßigkeit und Ordnung in allen Stücken erweist sich als sehr segensreich. Mehr als Umstände oder natürliche Gaben wird sie zur Förderung jener lebenswerten und heiteren Gemütsart beitragen, die so wirkungsvoll den Lebensweg ebnen kann. Gleichzeitig wird sich herausstellen, dass die so erlangte Selbstbeherrschung zum wertvollsten Rüstzeug gehört, das wir für ein erfolgreiches Bestehen der harten Anforderungen benötigen, das jeden Menschen erwartet.

Die Wege der Weisheit sind liebevolle Wege, und alle ihre Steige sind Friede. Jeder junge Mensch in unserem Land, der zu noch wichtigeren Aufgaben gerufen ist, als nur weltliche Macht zu besitzen, denke über die Worte des weisen Mannes nach: Wohl dir, Land, dessen Fürsten zur rechten Zeit speisen, zur Stärke und nicht zur Lust. (E. G. White, *Erziehung*, S. 191)

Mäßigkeit ist auch nötig im Gebrauch der Medien. Alles was wir sehen, hören, lesen, müssen wir auch verarbeiten. Be-



schäftigt man sich intensiv mit Literatur wie Märchen, Romane, Helden- und auch Liebesgeschichten, verschlingt man illustrierte, zieht man sich entsprechende Fernseh- oder Videofilme rein, werden Leidenschaften und Wünsche geweckt, die unweigerlich zur Sünde führen. Brutalität und Gewalt wird immer mehr verherrlicht. Selbst der Computer wird dazu genutzt mit Computerspielen, ebenso im Internet mit fragwürdigen Homepages bis hin zur Vermarktung sämtlicher Ideologien.

## Nikotin + Alkohol

In der BRD gibt es etwa 5-6 Mill. Nikotin-abhängige und dazu 2,5 Mill. Suchtkranke

wie Drogen- und Medika-  
mentenabhängige und Alkoholiker.

Genauso problematisch sind Kaf-  
fee, Tee, Süßdrinks und Medikamen-  
te. Man erhofft sich „schnelle Hilfe“  
für Körper, Seele und Geist; allerdings  
mit fatalen Folgen.



Aus „Gesund werden..“ von Heidi Kohl, Kranken-  
schwester und Gesundheitsberaterin, Austria.



ihn verfälschen.  
Oft haben wir Ap-  
petit auf Speisen,  
die der Gesundheit  
schaden und uns

schwächen, statt uns zu stärken. Auch  
den allgemeinen Sitten dürfen wir nicht  
allzuviel Bedeutung beimessen. Viele  
Krankheiten und Leiden sind auf weit-  
verbreitete Irrtümer in der Ernährungs-  
weise zurückzuführen.

Schlecht zubereitete Kost schwächt die  
blutbildenden Organe, bringt den gan-  
zen Organismus durcheinander und ver-  
ursacht Unwohlsein. Man wird gereizt  
und launisch. Tausende fallen einer  
mangelhaften Ernährung zum Opfer.  
Vielen Menschen könnte man auf den  
Grabstein schreiben: Er starb, weil er  
sich falsch ernährte.

Auch *die Musik* wird oft dazu miss-  
braucht, bösen Zwecken zu dienen und  
wird so zu einem der lockendsten Ver-  
führungsmittel. Richtig angewandt, ist  
sie jedoch eine wertvolle Gabe Gottes,  
die die Gedanken auf hohe und edle  
Dinge hinlenken und das Gemüt begei-  
stern und erheben soll. Satan weiß ge-  
nau, wie er uns davon abhalten kann,  
uns charakterlich gut zu entwickeln.  
Und so benutzt er die Beliebtheit die-  
ser Medien listig für seine Zwecke. Er  
möchte uns und unsere Kinder durch  
die gefährlichen Lügen, mit denen er  
die Welt förmlich überschwemmt, irre-  
führen, sie von Gottes Wort ablenken  
und so verhindern, dass sie die rettende  
Wahrheit kennenlernen. Es gibt heute  
eine große *Palette von Süchten* auf na-  
hezu jedem Lebensgebiet. Freizügigkeit  
und Perversionen treiben wilde Blüten.  
„Denn die Wege eines jeden liegen klar  
vor den Augen des Herrn, und er achtet  
auf alle seine Pfade! Den Gottlosen neh-  
men seine eigenen Missetaten gefangen  
und von den Stricken seiner Sünde wird  
er festgehalten. Er stirbt an Zuchtlosig-  
keit, und infolge seiner großen Torheit  
taumelt er dahin“ (*Sprüche 5,21-23*)

### 7. RICHTIGE ERNÄHRUNG

Bei der Auswahl der Speisen sollten  
wir uns davon leiten lassen, welche  
Nahrungsmittel uns am besten mit  
den Nährstoffen versehen, die der Kör-  
per braucht. Auf unseren Geschmack  
können wir uns dabei nicht verlassen,  
denn falsche Essgewohnheiten können

## Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesundheit

### DIE HERZINFARKTRATE BETRÄGT

bei Fleischessern .....	56
bei Lakto-Ovo-Vegetariern .....	39
bei Voll-Vegetariern .....	14

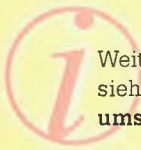
### DIE KREBSRATE BETRÄGT

bei Fleischessern .....	39
bei Lakto-Ovo-Vegetariern .....	29
bei Voll-Vegetariern .....	09

Fleischesser werden auch als Gemisch-  
köstler bezeichnet, die alles essen.

Lakto-Ovo-Vegetarier sind Menschen,  
die sich überwiegend von vegetarische  
Produkten, Milch und Eiern ernähren,  
aber Fleisch vollkommen ablehnen.

Voll-Vegetarier nennt man Menschen,  
die ausschließlich pflanzliche Nahrungs-  
quellen bevorzugen und auf jegliche  
tierische Lebensmittel verzichten.



Weitere Hinweise zu diesem Thema siehe: **Ernährungsempfehlung umsetzen. S. 14**



**Gott gab uns Getreide, Früchte, Nüsse, Samen und Gemüse als Nahrung. So natürlich und einfach wie möglich zubereitet, sind sie besonders gesund und nahrhaft.** (Ellen G. White, *Lebensglück* S. 69-70)



#### Entgiftung und Fasten

Durch sieben Kanäle in unserem Körper können wir Gifte eliminieren. *Die Leber, die Lungen, die Nieren, die Lymphe, die Haut, das Blut und der Darm.* Wir können den Körper in seiner Tätigkeit unterstützen, wenn wir einen sogenannten „Hausputz“ durchführen in Form von Saft-Fasten. Aus: „Gesund werden, gesund bleiben ...“ Heidi Kohl, Krankenschwester und Gesundheitsberaterin, Austria.

### 8. VERTRAUEN IN DIE GÖTTLICHE MACHT

**Unter Gottes Schutz.** „Die Zukunft mit ihren großen Problemen und düsteren Aussichten darf uns weder entmutigen noch ängstigen, noch resignieren lassen. Der Allmächtige fordert die Menschen auf: „Ihr sollt meinen Schutz in Anspruch nehmen und mit mir Frieden machen, ja wahrlich mit mir Frieden machen.“ (Jesaja 27,5 Bruns)

Wer sein Leben Gott unterstellt, sich von ihm führen lässt und ihm dient, wird niemals in eine Lage geraten, für die der Herr nicht bereits Vorsorge ge-

troffen hätte. Immer und in jeder Situation wird er uns den rechten Weg zeigen, wenn wir uns unablässig nach seinem Wort richten. Was für Probleme und Schwierigkeiten wir auch haben mögen – er kann uns helfen. Welcher Kummer uns auch bedrücken

#### Können wir Gott vertrauen?

Der Mensch heutzutage misstrauisch; er hat zu schlechte Erfahrungen gemacht. Wem kann er denn vertrauen?

und belasten mag, sei es ein schwerwiegender Verlust oder große Einsamkeit – er fühlt mit uns. Auch wenn wir durch Unwissenheit vom rechten Weg abkommen, lässt Christus uns nicht im Stich. Wir brauchen uns nie einsam fühlen, denn Engel begleiten uns, und der Heilige Geist, den Christus uns zu senden versprochen hat, ist alle Zeit bei uns. Auf dem Weg zur Stadt Gottes



gibt es für den, der Christus kennt, keine unüberwindlichen Hindernisse, keine Gefahr, der er nicht enttrinnen könnte, keinen Kummer, keine Sorge, keine menschliche Schwäche, in der Gott nicht helfen würde. Er hat immer einen Ausweg.



**Christus will befreien.** Niemand braucht sich entmutigen lassen oder zu verzweifeln. Satan tritt mitunter an jemanden heran, den er zuvor zur Sünde verleitet hat und flüstert ihm zu: Du bist ein hoffnungsloser Fall; du kannst nicht gerettet werden. Doch für jeden Menschen gibt es Hoffnung: durch Christus. Gott verlangt nicht von uns, dass wir aus eigener Kraft siegen. Er fordert uns auf, zu ihm zu kommen, und wartet nur darauf, dass wir uns von den Schwierigkeiten befreien lassen, die uns bedrücken und krank machen.

*Da Christus selbst Mensch wurde, versteht er unsere Not und kann mit uns fühlen.* Er kennt nicht nur unsere ganz

persönlichen Bedürfnisse und Probleme, sondern er weiß auch um die Umstände, die uns allen zu schaffen machen und uns verwirren. Voller Mitge-

fühl und Güte streckt er jedem seiner leidenden Kinder die Hand entgegen. Diejenigen, die am schwersten zu tragen haben, dürfen um sein besonderes Mitgefühl wissen. Der Gedanke an unsere Schwächen geht ihm nahe. Deshalb möchte er, dass wir Kummer und Sorgen bei ihm abladen und dort lassen.

Es schadet uns, wenn wir uns immer nur mit uns selbst und unseren Gefühlen

### **Der eigentliche Weg der Heilung ist:**

Vergebung der Schuld und  
Veränderung des menschlichen  
Herzens und Charakters und  
**ewiges Leben als Geschenk, wo es  
keine Krankheit und Not mehr gibt.**

auseinandersetzen; denn dann wird Satan uns alle möglichen Schwierigkeiten und Versuchungen in den Weg stellen, um unseren Glauben zu erschüttern und uns zu entmutigen.

Zweifel und Verwirrung sind die Folgen, wenn wir unsere Gefühle auf die Goldwaage legen und ihnen freien Lauf lassen. Unsere Gedanken sollten sich nicht um uns selbst, sondern um Christus drehen.

Wenn die Sünde uns überwältigen will, wenn Schuldgefühle uns bedrücken und unser Gewissen belasten, wenn Zweifel uns bedrängen, dann sollen wir uns ins Bewusstsein rufen, dass wir durch die Gnade Christi fähig werden, die Sünde zu besiegen und die Dunkelheit zu vertreiben. Das Gespräch mit dem Heiland wird uns inneren Frieden schenken.

**Dankbarkeit.** Nichts ist der Gesundheit von Körper und Seele zuträglicher als die ständige Bereitschaft, Gott zu danken und ihn zu loben. Genauso wie wir nicht auf das Gebet verzichten können, kommen wir auch nicht daran vorbei, gegen Trübsinn und Unzufriedenheit anzukämpfen.

Den Christen, die ständig einen Grund zur Klage finden und Fröhlichkeit für eine Sünde zu halten scheinen, fehlt der echte Glaube. Wer nur an den melancholischen, düsteren Seiten der Welt ein trauriges Vergnügen findet, wer lieber abgestorbene Blätter betrachtet, als sich einen Strauß frischer Blumen zu pflücken, wer hohen Bergen und grünen Tälern keine Schönheit abzugewinnen vermag, wer sich den fröhlichen Stimmen der Natur verschließt, die doch wie Musik in den Ohren klingen – der lebt nicht in Christus.

Er bringt nur Trübsal und Dunkelheit über sich, obwohl es in ihm hell und licht sein könnte; denn die Sonne der Gerechtigkeit, die ihn zu heilen vermag, möchte auch für ihn scheinen.



## Es gibt auch Hindernisse für die Heilung:

1. Der Kranke will wirklich gar nicht heil werden und kommt erst überhaupt nicht zu Jesus.
2. Der Kranke ist nicht bereit, seinen Lebensstil zu ändern.
3. Der Kranke soll die Macht Gottes durch diese Situation kennen lernen.
4. Es geht um die Machtfrage: Satan ist der Urheber der Krankheit und er versklavt Menschen. Jesus dagegen befreit Menschen von der bösen Macht.
5. Gott lässt manchmal ein Leid oder eine Krankheit zu, um dem Kranken bewusst zu machen, dass er Heilung von der Sünde benötigt, und er erkennt, dass nur Gott wirklich heilen und befreien kann.

Wenn unsere Schmerzen uns verwirren, dürfen wir nicht ins Grübeln kommen. Wir wissen, dass Christus uns liebt und unsere Schwächen versteht. Wir können seinen Willen tun, indem wir uns einfach in seinen Armen ausruhen.

Der Friede Christi regiere in euren Herzen ... Seid dankbar. (Kolosser 3,15) Statt uns ständig mit unseren eigenen Problemen und Schwierigkeiten zu beschäftigen, sollten wir Gott dafür danken, dass er uns Gelegenheit gibt, ihn mit unserem Leben zu ehren. Jeden Tag werden wir aufs neue reich gesegnet. Wir dürfen nicht versäumen, Gott für diesen Liebesbeweis zu preisen. Schon beim Aufwachen am Morgen haben wir Grund, ihm zu danken, dass er uns in der Nacht bewahrt hat und dass sein Friede uns erfüllt.

Wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, dann sollten wir ihm nicht die Ohren volljammern, um sein Mitleid zu erregen. Unser schwacher Glaube, unsere Sorgen und

Probleme sind kein gutes Gesprächsthema. Der Versucher freut sich, wenn wir uns mit solchen Dingen aufhalten, denn er wird dadurch verherrlicht. Je mehr wir uns mit Satan und seiner Macht beschäftigen, desto leichter kann er uns besiegen ... Statt dessen wollen wir in unseren Gesprächen die unendliche Macht Gottes hervorheben, der unser Anliegen zu seinem macht, und von der Größe und Herrlichkeit Christi erzählen ... Tausende und aber Tausende Engel stehen im Dienst derer, die gerettet werden. Sie bewahren uns vor dem Bösen und drängen die Mächte der Finsternis zurück, die uns verderben wollen. Haben wir da nicht Grund genug, jeden Augenblick dankbar zu sein? Dankbar selbst, wenn sich uns Hindernisse in den Weg stellen? (Ellen G. White, *Lebensglück* S. 139f)

## EIN GEBETSVORSCHLAG:

*„Herr, du kennst mein Herz, es ist schwach und schuldig. Vergib mir meine Schuld und stärke meinen Glauben, damit ich nach deinem Willen leben lerne. Lass mich erkennen, was ich in meinem Leben ändern soll. Heile mich, wenn es in deinem Willen ist, und tröste mich in meinem Leid, lindere meine Schmerzen und schenke mir die Freude, dich wirklich kennenzulernen.“ Amen.*

Auch wenn Gott in seiner Vorsehung keine Heilung schenkt, weil er besser weiß, was gut für uns ist, dürfen wir weiter bitten. Sein Trost ist uns gewiss. Er wird auch unsere Schmerzen lindern und uns die Kraft geben, die Krankheit zu ertragen. Auch beim Einsetzen der natürlichen Heilmittel wie Wasseranwendungen, Umschläge und Kompressen, Kräuter oder Fruchtsäfte, Bewegung ... dürfen wir uns vertrauensvoll an unseren Schöpfer wenden und ihn um seinen Segen bitten. „Denn Gott erhört Gebete, darum kommen alle Menschen zu dir.“ (Psalm 65,3)

## Bedeutung der Grundnahrungsmittel

Die Verdrängung der Rohkost durch die Kochkost hat zweifellos zu einer Reihe von Nachteilen geführt. Die Hitzeanwendung vernichtet nämlich nicht nur die hitzeempfindlichen Vitamine, sondern, wie vor allem Prof. Kollath erforschte, auch die nahrungseigenen Fermente und die Aromastoffe. Das aber sind Nahrungsbestandteile, die wir zur Gesunderhaltung nicht entbehren können.

Aus diesen höchst interessanten Beobachtungen haben wir etwas wichtiges für unsere tägliche Ernährungsweise zu lernen, nämlich: Kochkost ist eine Mangelkost, die unbedingt der Ergänzung durch Frischkost bedarf.

Diese Frischkost – das heißt immer lebendige, ungekochte Nahrung – sollte stets zu Beginn jeder Mahlzeit, also vor jeder Kochkost gegessen werden, wenn die als Abwehrmaßnahme des Körpers angesehene Vermehrung der weißen Blutkörperchen nicht eintreten und das Nervensystem im Gleichgewicht bleiben soll.

Natürliche Nahrungsmittel, wie z. B. der Apfel, eine Nuss, das Getreidekorn, stellt ein von Natur aus harmonisch aufgebautes und ausgeglichenes Aggregat von Nahrungs-, Wirk- und Lebensstoffen dar. Ebenso soll auch die gesamte menschliche Nahrung in einem harmonischen Ver-

hältnis alles für den Organismus Notwendige enthalten.

Werden alle notwendigen Stoffe in ausreichender Menge und in einem naturgegebenen Verhältnis zugeführt, so tritt Sättigung und völlige Befriedigung des Nahrungsbedürfnisses ein ... Wenn wir in ein naturgegebenes Nahrungsmittel mit physikalischen oder chemischen Mitteln eingreifen – Prozesse, die häufig als „Veredelung“ oder „Reinigung“ bezeichnet werden, uns heute aber als Denaturierung der Lebensmittel erscheinen –, so erzielt man wohl reine, meist hochkonzentrierte Energielieferanten wie Weißmehl, Weißzucker, polierten Reis, raffinierte Öle und Fette, manche Konserveninhalte, reines weißes Kochsalz, aber es sind ihnen die biologisch wirksamen und gesunderhaltenden Eigenschaften weitestgehend genommen ... Sie sind tote Nahrung, die unbedingt der Ergänzung durch lebendige Frischkost, also Früchte aller Art, Nüsse, Salate u. a. bedürfen. (Dr. med. E. Schneider, *Nutze die Heilkraft der Nahrung*)

## FETTVERDAUUNG

In der Natur ist beispielsweise das Fett in Form winziger Tröpfchen in einer Hülle eingeschlossen. So können zuerst Kohlenhydrate (Stärke) und Eiweißstoffe verdaut werden bis am Schluss das Fett nur mangelhaft verarbeitet. 2/3 bis 3/4 allen Fettes wird in Form mikroskopischer Teilchen direkt durch den Darm ins Blut aufgenommen, von wo aus es die Fettdepots gelangt. Wird nun das Fett mit der Nahrung gemischt, so umhüllt die Stärke und Eiweißteile. Dadurch wird die Verdauung stark behindert (bis zu Stunden Verzögerung). So kommt es zu Gärungen und damit zur Bildung von Giftstoffen, die dann in den Körper gelangen und Krankheiten verursachen können.

### Das Weizenkorn – ein Wunderwerk

<b>Kleie</b>	Ballast- u. vitalstoffhaltige Randschichten, eiweiß- und sehr mineralstoffhaltig
<b>Aleuronschicht</b>	Eiweiß- und Ölschicht mit Lecithin, reich an Fermenten und Vitaminen
<b>Mehlkern</b>	Hieraus wird Auszugsmehl hergestellt. Enthält Kleber und Kohlenhydrate sowie verschwindend geringe Anteile an Vitaminen und anderen Vitalstoffen
<b>Getreidekeim</b>	Enthält hochwertiges Eiweiß, Keimöl, Mineralstoffe, Vitamine des B-Komplexes und Spurenelemente



## Gewinnung von Zucker aus Zuckerrüben:

Die Rüben werden geschnitzelt, danach erfolgt Extraktion des Zuckers durch Wasser, Behandeln des rohen Zuckersaftes mit Kalk und Kohlensäure, Filtern, Einengen der wässrigen Lösung in Verdampfern, Abscheiden der Melasse (Sirup), waschen, umlösen, entfärben und erneutes Konzentrieren der entstandenen reinen Zuckerlösung. (Meyers großes Handlexikon)

Der Verlust an Fasern und Wertstoffen liegt bei 95-100%. Übrig bleibt ein reines Kohlenhydrat. In diesem Zustand fehlen die Vitamine und Mineralien, die für den Stoffwechsel im Körper notwendig sind und deshalb entzieht das verfeinerte Nahrungsmittel den Körperreserven diese fehlenden Stoffe, um verwertet werden zu können.

In 100 g sind enthalten:	Feige	Dattel	Rosine	vgl. Zucker
Eiweiß	3,5 g	1,9 g	2,2 g	-
Fett	1,3 g	0,5 g	0,5 g	-
Kohlenhydrate	61,5 g	73,2 g	64,2 g	ca. 99,9 g
Vitamin B <sub>1</sub>	0,12 mg	0,04 mg	0,12 mg	-
Vitamin B <sub>2</sub>	0,09 mg	0,07 mg	0,06 mg	-
Natrium	40,0 mg	23,0 mg	145,0 mg	-
Kalium	800,0 mg	650,0 mg	630,0 mg	-
Kalzium	140,0 mg	65,0 mg	30,0 mg	-
Magnesium	80,0 mg	50,0 mg	60,0 mg	-
Eisen	3,3 mg	1,9 mg	2,7 mg	-
Phosphor	108,0 mg	60,0 mg	110,0 mg	-
Schwefel	80,0 mg	400,0 mg	125,0 mg	-

### Der Weg zur Ölgewinnung

Nach der Pressung durchläuft es vier Reinigungsstufen. Es wird zuerst mit Chemikalien entschleimt, dann mit Natronlauge neutralisiert, mit Bentonit, Kieselgur und Aktivkohle gebleicht und schließlich mit einer Vakuum-Wasserdampfdestillation desodoriert. Um feste Fette zu erhalten wird dann das flüssige Öl hydriert. Dadurch werden aber die essentiellen Fettsäuren wirkungslos, weil aus ihnen neue, in der Natur nicht vorkommende Substanzen entstehen. Man nennt sie Transisome-

re und sie können bis zu 49% des Fettes ausmachen. Wir empfehlen, beim Ölverbrauch auf natürliche Öl-Lieferanten umzustellen. Der Bundesminister für Forschung und Technologie verweist auf eine Forschungsarbeit über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs. Nach den Ausführungen dieser Forschungsgruppe soll die Ernährung so ursprünglich wie möglich belassen werden. Insbesondere der hohe Fettkonsum in Zusammenhang mit der Anfälligkeit für Krebs wird hier erwähnt. (Ernährung und Krebs, S. 31)

Raffinierte/schädliche Produkte	ursprüngl. Zustand/Ersatz
Weißmehl, polierter Reis u. a.	Vollkorngetreide, Hirse Naturreis u. a.
Zucker, Süßstoff	alle Früchte, alle Trockenfrüchte, Honig (unerhitzt)
Kochsalz, Pfeffer, Senf, Zimt, Essig und Essigsäures, Obstessig, Paprika (scharf)	Würzkräuter, Meersalz, Knoblauch, Zwiebeln, Vanille, Zitrone usw.
tierische und pflanzl. Öle und Fette auch kaltgeschlagene Öle	Nüsse, Oliven, Avocados, Samen, Sonnenblumenkerne
Tabak, Drogen, Alkohol, Softdrinks, Schwarztee, Bohnenkaffee, Kakao	Kräutertee, Getreidekaffee, Fruchtsäfte frisch gepresst, Wasser



Vergleich: tierisch/pflanzl. Milch	Kuhmilch 100 ml	Sesammilch 100 ml
Fett	3,2 g	2,2 g
Eiweiß	3,5 g	5,5 g
Kalzium	119,0 mg	165,0 mg
Phosphor	94 mg	68 mg
Eisen	0,07 mg	1,10 mg
Nicotinamid	0,11 mg	0,50 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,04 mg	0,10 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,17 mg	0,03 mg

### Tierische Produkte / Fleischwaren

Dr. med. M. O. Bruker schreibt in seinem Artikel „Die Deckung des Eiweißbedarfs“ bezüglich des tierischen Eiweißes: „Die Angst vor einer Eiweißbuntermilch, die von der klassischen Ernährungslehre nun schon fast ein Jahrhundert lang ständig erzeugt und stetig erneuert wird und dies gerade in den letzten Jahrzehnten in gesteigertem Maß, sitzt auch vielen Vegetariern im Nacken ... Sondern künstlich erzeugt durch systematische und pausenlos wiederholte Fehlinformation.

Beim Vegetarier bekommt diese Angst ihren Ausdruck in dem oft hohen Verzehr von Milcheiweiß, Quark und Käse. Dieses Verhalten entspringt, wie gesagt, nicht dem natürlichen Bedürfnis, sondern ist angelernt und entspricht der Doktrin der klassischen Ernährungslehre die besagt, dass der Mensch ohne tierisches Eiweiß nicht leben könne. Was ist für den Vegetarier, der an diese Irrlehre glaubt, die logische Folge? Er konsumiert Milch, Käse, Eier ... Wir sehen also, von welcher Seite wir auch immer das Problem anpacken,

### Unverträglichkeit bei Vollwertnahrung

Bei starken Blähungen und Beschwerden im Bauchraum sollte Folgendes beachtet werden: Diese Unverträglichkeiten sind Anzeichen für chronische und entzündliche Veränderungen im Magen-Darm-Bereich. Hilfreich ist eine Schonkost mit Haferflocken- oder Weizengetreidesuppe (*Rezept siehe S. 25*). Als Getränke kann man säurefreie Tees, mineralarmes Wasser oder Sauerkrautsaft schluckweise trinken.

Nach zwei bis drei Tagen oder ein bis zwei Wochen kann dann rohes Gemüse z.B. grüne Salate und Möhren, fein gehackt gegessen werden. Langsam wird der Rohanteil erhöht und die Getreidesuppe verringert, bis man fühlt, die Rohanteile in der Vollwertnahrung gut zu vertragen. So heilen die chronischen und entzündlichen Veränderungen im Magen-Darm-Bereich je nach gesundheitlichem Befund.

Die Aufstellung zeigt eine Übersicht über Nahrungsmittel in veränderter Form bzw. mit schädigender Wirkung und dem gegenüber Nahrungsmittel im natürlichen Zustand bzw. gleichwertigem Ersatz.

Ersetzen	durch
Ungesunde Fleischsorten, z.B. Schweinefleisch (siehe 3.Mose 11)	tägliche Rohkostsalate, Obst Vollkorn- und Sojaprodukte
Fleisch, Wurst, Fisch aller Art	Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen, Gemüse
Milch und Milchprodukte, Eier	alle natürlichen Nahrungsmittel (s. Aufstellung)



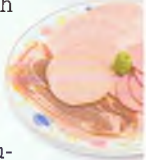


wir kommen immer wieder auf die zentrale Frage: Braucht der Mensch tierisches Eiweiß, um seinen Eiweißbedarf zu decken? Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft muss diese Frage mit einem uneingeschränkten Nein beantwortet werden.“ *Dr. Brukers Fazit:* „Die Angst vor ungenügender Deckung des Eiweißbedarfs ist unbegründet, falls genügend unerhitzte Pflanzenkost wie Samen, Blatt- und Wurzelgemüse und Obst genossen wird.“

Auch auf dem Speiseplan unserer ersten Eltern Adam und Eva, war Fleisch nicht vorgesehen. „Wer sich nun auf fleischlose Kost umstellt, fühlt sich zunächst oft müde und matt. Viele schließen daraus, dass Fleisch für unsere Ernährung unentbehrlich ist; tatsächlich aber muss der Körper sich erst daran ge-

*In den Lebensmitteln, die die Natur bietet, sind nicht nur die Grundnährstoffe, wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthalten, sondern auch die wichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Fermente und Faserstoffe. Alle diese sind in der natürlichen Frucht in einer derart harmonischen Verhältnis enthalten, dass sie uns gesund erhalten.*

wöhnen. Um dies zu erleichtern, ist eine Saft-Fastenkur hilfreich. Es sollte auf jeden Fall die Situation des Einzelnen und die Macht lebenslanger Gewohnheiten berücksichtigt werden. Auch richtige Ideen dürfen nicht dem anderen ungebührlich aufgedrängt werden. Keiner sollte genötigt werden, seine Ernährung von heute auf morgen umzustellen. Gesunde, preiswerte Nahrungsmittel können das Fleisch ersetzen. Dabei hängt viel von der Köchin ab, denn es erfordert Sorgfalt und Können, nahrhafte und appetitliche Speisen zuzubereiten, die einen vollwertigen Ersatz für Fleisch bilden.“ (*Ellen Gould White, Lebensglück S. 82*)



## Lebensmittel-Pyramide



## Schädliche Gewohnheiten

Nicht jeder, der vorgibt, seinen neuen Lebensstil zu praktizieren, tut es wirklich. Für viele besteht die gesamte Reform lediglich darin, auf bestimmte gesundheitsschädliche Lebensmittel zu verzichten. Da sie die Grundsätze einer gesunden Lebensführung nicht begriffen haben, kommen immer noch jede Menge schädlicher Leckereien auf den Tisch. Das ist natürlich nicht vorbildlich für Mäßigkeit und Enthaltensamkeit ... Wenn wir die Gesundheitsregeln wirklich kennen und uns an die richtigen Grundsätze halten, werden wir jedes Extrem vermeiden und uns weder zu reichhaltig noch zu dürrig ernähren.

Weiter auf Seite 19

# Säuren und Basen in der Ernährung

Alle Nahrungsmittel haben die Eigenschaft, entweder säurebildend oder basenbildend zu wirken, je nach den Mineralien, die in den einzelnen Nahrungsmitteln enthalten sind. Unser Körper hält das Blut in einem leicht alkalischen Zustand; der PH-Wert beträgt 7,4. Die Lunge und die Niere regulieren das Säure-Basengleichgewicht in unserem Körper. Eine säurebildende Nahrung belastet unsere Nieren und unser Immunsystem. Unsere zugeführte Nahrung sollte im Säure-Basengleichgewicht sein, das heißt, wir sollten mehr basische als säurebildende Nahrungsmittel zuführen; etwa 75/25%.

**Nicht säurebildende Getreide** sind: Buchweizen, Hirse, Mais.

**Folgen der Übersäuerung:** Aggression, Depression, Allergien, Candida Pilz usw.

## Basische Nahrungsmittel

- A) **stark basisch wirken:** **Trockenobst** wie Aprikosen, Feigen, Rosinen, sowie Oliven, und Melasse; **Gemüsearten** wie Löwenzahn und Mangold.
- B) **eine mittlere Basenbildung finden wir bei:** **Frischobst** wie Ananas, Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Datteln, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mangos, Nektarinen, Orangen, Mandarinen, Pfirsiche, Zitronen. **Gemüse** wie Kresse, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Sauerkraut, Sellerie, Tomaten.
- C) **eine nur geringe Basenbildung haben:** Äpfel, Blaubeeren, Birnen, Erdbeeren, Stachelbeeren, Wassermelone, Haselnüsse. **Gemüse** wie Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Kraut, Kürbis, Paprika, Rettich, Rüben, Spargel, Zwiebeln. **Hülsenfrüchte** wie Kidneybohnen, Sojabohnen.

## Säurebildende Nahrungsmittel

- A) **stark säurebildend:** Austern, Eier, Fische, Hammel, Huhn, Hummer, Krabben, Lamm, Leber, Pute, Rind, Speck, Schwein, Schinken.
- B) **eine mittlere Säurebildung:** Erdnüsse, Gerste, Hafer, Linsen, Reis, Roggen, Weizen, Paranüsse, Walnüsse und Käse (Hart- und Weichkäse).
- C) **eine geringe Säurebildung haben** Pflaumen, Preiselbeeren, Butter, Sahne, Öl

# Holzkohle und ihre Verwendung

... bei Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Vergiftungen.

Aus: „Home Remedies“ v. Dr. Agatha Trash.

1. Viele alte Heilmittel kommen aus der Mode, nicht weil sie wirkungslos sind, sondern weil für ihre Verwendung Geschick erforderlich ist und einiger Arbeitsaufwand, was die meisten Menschen nicht einsetzen wollen. Jeder Privathaushalt sollte Holzkohle zur Hand haben als *sofortiges Gegenmit-*

*tel bei Vergiftungen und als Reinigungsmittel bei Infektionen und verschiedenen Stoffwechselstörungen.* Oral (durch den Mund) eingenommen verhindert Holzkohle wirkungsvoll viele Darminfektionen. Alle Beobachtungen zeigen, dass Holzkohle harmlos ist, wenn sie eingenommen oder eingeatmet wird und wenn sie mit der Haut in Berührung kommt.

2. Holzkohle ist einzigartig als *Mittel zur Reinigung des Körpers* und in der Unterstü-

zung seiner Heilung. Die Körner der Holzkohle haben viele Ecken und Spalten, in denen sie Feststoffe, Gase, körperfremde Proteine, Körperabbaustoffe, Chemikalien und Drogen aller Art aufnehmen können. Dadurch ist sie ein kraftvoller Helfer in den Reinigungsvorgängen des Körpers.

Die gesamte Oberfläche aller Teilchen in einem kleinen Würfel Holzkohle von nur 10 mm Seitenlänge beträgt 1000 qm!

Übrigens sind die Verwendungsmöglichkeiten von Holzkohle fast so unbegrenzt wie die von Wasser, sowohl wirtschaftlich, als auch medizinisch. Holzkohle kann wie Wasser uneingeschränkt als Heilmittel benutzt werden.

*3. Die Holzkohle kann innerlich oder äusserlich für verschiedenartigste Störungen angewendet werden, von Bienenstichen bis zu anderen giftigen Bissen, bei Stoffwechselproblemen wie Gelbsucht bei Neugeborenen, oder einer allergischen Reaktion auf giftigen Efeu.*

Für mehr Informationen kann das Heft über Holzkohle bei der Adresse im Impressum auf der Seite 31 angefordert werden.

**Vitaminpräparate** sind für den Körper schlecht nutzbar. Vitamine können am Besten eingebettet in der Nahrung aufgenommen werden.

**Die Zelle:** ist die Grundlage unserer Gesundheit. Die Zellen unseres Körpers werden ständig erneuert bzw. regeneriert. So auch Nervenzellen und Knorpelzellen!

**Bei eiweissfreier Ernährung sind zu meiden:** Alles Fleisch, (besonders Schweinefleisch) Fisch, Eier, Milch, Quark, Joghurt, Sauermilch, Milchpulver, Käse. Ebenso alle daraus hergestellten Nahrungsmittel sollten nicht verwendet werden.

## Fortsetzung von Seite 17

Unsere Speisen sollen nicht in erster Linie den Appetit befriedigen, sondern vor allem den Körper gesund erhalten. Wenn wir in guter geistiger und körperlicher Verfassung sind, können wir Gott und unseren Mitmenschen am besten dienen. Wenn Verstand und Gewissen unseren Appetit kontrollieren, werden wir mit körperlicher und geistiger Gesundheit belohnt ... und unser ganzes Leben wird für die richtigen Grundsätze sprechen, und wir können anderen zum Vorbild sein.

Es ist unmöglich, feste Regeln aufzustellen, die für alle gültig sind. Nicht alle vertragen die gleichen Speisen. Nahrungsmittel, die für den einen schmackhaft und bekömmlich sind, können bei einem anderen Widerwillen hervorrufen oder ihm sogar schaden. Manche vertragen keine Milch, während sie anderen gut bekommt. Bei manchen rufen Bohnen und Erbsen Verdauungsstörungen hervor, während sie anderen durchaus guttun. Manche mögen am liebsten Grobmehlerzeugnisse, andere können sie beim besten Willen nicht vertragen. Deshalb: Jede Umstellung in der Ernährung sollte darum schrittweise und individuell erfolgen. (Ellen G. White, Lebensglück S. 85/86)

## Fette in der Ernährung:

Ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig. Sie sind enthalten in:

- Butter, Sahne
- Öl aus 1. Pressung, z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl
- Nüsse, z. B. Mandeln, Walnüsse
- Samen u. Kerne, z. B. Sesamsamen



Alle Fette sollten in natürlichem Zustand verwendet werden. Das ist sehr wichtig. Deshalb sollte es nicht mitgekocht werden. Das zerstört die ungesättigten Fettsäuren.

### **EINIGE ALLGEMEINE TIPPS ZUM BROTBACKEN:**

Nur frische Hefe verwenden. Anstatt Öl, das den Teig weicher macht und ihn nicht so austrocknet, können feingemahlene Nüsse oder Nussmus verwendet werden. Bei 180°C Backtemperatur sollte das Brot etwa 45 Minuten backen. Frischgebackenes Brot erst nach 1-3 Tagen verwenden. Frisches Hefebrot ist nämlich schwer verdaulich!

### **Häufige Fehler beim Brotbacken:**

**Saures Brot:** Es war das Wasser zu warm, die Gehzeit zu lange oder es wurde alte Hefe verwendet.

**Trockenes/Bröckeliges Brot:** Es war zu viel Mehl im Teig, es wurde zu lange gebacken, der Anteil an Weizen war zu gering (max. 1/3 andere Mehlsorten verwenden)

**Schweres/Feuchtes Brot:** Durch Temperaturschwankungen während des Gehens; es wurde unzureichend geknetet, es wurde altes Mehl verwendet oder alte Hefe, es war zuviel Flüssigkeit im Brot, es wurde zu wenig gebacken.

Aus: *Unser täglich Brot, K+D. Sternberger, Austria*

### **GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE, WIE KOCHEN?**

**Buchweizen und Hirse:** mit doppelter Menge Wasser ankochen und 15-20 Minuten auf kleiner Hitze ausquellen.

**Weizen, Roggen, Gerste, Vollreis:** mit doppelter Menge Wasser am Abend vorher einweichen und am nächsten Tag bei kleiner Hitze langsam ausquellen (4-5 Stunden). Das Getreide ist dann bekömmlicher.

**Linsen und Spalterbsen:** mit doppelter Menge Wasser am Abend vorher einweichen und am nächsten Tag 2-3 Minuten kochen.

**Weißer Bohnen und Kichererbsen (getrocknet):** mit doppelter Menge Wasser am Abend vorher einweichen und am nächsten Tag bei kleiner Hitze etwa 45-60 Minuten kochen.

Die **Rezeptideen** der nächsten Seiten sollen helfen, eigene Ideen und Rezepte vorzustellen. Beispielhaft soll gezeigt werden, wie und auf welche Weise die gewohnten Rezepte angepasst werden können.

## **Rezept-Ideen – frische Marmelade**

### **Pflaumen- marmelade ohne Zucker**

getrocknete Pflaumen  
etwas Zimt oder Vanille  
Wasser



### **Aprikosen- marmelade ohne Zucker**

getrocknete Aprikosen  
etwas abgeriebene Orangenschale  
Wasser

1. Getrocknete Pflaumen über Nacht in warmem Wasser einweichen. Nur soviel Flüssigkeit verwenden, dass die Früchte bedeckt sind.
2. Am nächsten Morgen mit soviel Flüssigkeit pürieren, dass eine dickflüssige Marmelade entsteht.
3. Mit Zimt oder Vanille geschmacklich abrunden.

Nur begrenzt im Kühlschrank haltbar!

*Alternativ* dasselbe mit getrockneten ungeschwefelten Aprikosen zubereiten. Geschmacklich würzen mit abgeriebener Orangenschale. (Aber nicht Früchte mit behandelter Oberfläche verwenden!)

## Sesam-Milch

110 g	Sesam, ungeschält
1 EL	Honig
1 Prise	Salz
1 L	Wasser



1. Die Sesamsamen fein mahlen und mit der Hälfte des Wassers und den übrigen Zutaten im Mixer pürieren.
2. Danach das restliche Wasser dazugeben und nochmal durchmischen.
3. *Alternativ* kann auch geschälter Sesam verwendet werden.



## Mandel-Milch

125 g	Mandeln
1 L	Wasser
1 Prise	Salz
etwa 6	Datteln, getrocknet
1	Banane

1. Die Hälfte des Wassers und die übrigen Zutaten dann im Mixer pürieren.
2. Danach das restliche Wasser dazugeben und alles nochmal durchmischen.
3. *Alternativ* können auch andere Nussorten verwendet werden.

## Nuss-Butter

2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Haselnüsse
etwas	Wasser
1 Prise	Salz



1. Die Sonnenblumenkerne und die Nüsse fein mahlen und mit etwas Wasser geschmeidig rühren.
2. Eine Prise Salz zum Würzen verwenden.  
(Wird die Nuss-Butter für süße Aufstriche verwendet, ist anstelle von Salz auch etwas Honig möglich.)

## Salatsoßen-Grundrezept

3 EL	Cashewbruch
3 EL	Sonnenblumenkerne
5 EL	Wasser
1/2	Zitrone, der Saft
1/2 TL	Kräutersalz
1/2 TL	Küchenkräuter
1/2	Zwiebel, gehackt



1. Die Cashewnüsse und Sonnenblumenkerne fein mahlen und mit den übrigen Zutaten zu einer cremigen Soße mixen und abschmecken.
2. Als Variante mit gehackten Zwiebeln servieren.

## Neutrale Vegan-Mayonnaise

1 Tasse	Wasser
1 Tasse	Sojamilchpulver
1,5 Tassen	Cashewnüsse, Bruch
1/2 Tasse	Zitronensaft
1 TL	Salz
2 Tassen	Wasser
2 EL	Maisstärke



1. Die Cashewnüsse mit Wasser im Mixer fein mixen; danach die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gut mixen.
2. Unter Rühren zwei - dreimal aufkochen. Nach Geschmack können Gewürze zugefügt werden.
3. Auch als Salatdressing, für Kartoffel- oder Nudelsalat bzw. Aufläufe zu verwenden.

## Soßen-Grundrezept

200 ml	Wasser
1	Zwiebel, gehackt
1 EL	Weizenschrot, fein
1 TL	Kräutersalz
1 TL	Sojasauce, flüssige Würze
etwas	Tomatenmark und Kräuter

1. Die Zwiebel in etwas Wasser dünsten.
2. Schrotmehl mit Wasser anrühren, zu der Zwiebel dazugeben und aufkochen.
3. Würzen und abschmecken.

## Mais-Grießbrei

250 g	Maisgrieß
1 L	Wasser
1 TL	Salz
1 EL	Nussmus
etwas	Muskatnuss

1. In das kochende Wasser Mais und Salz geben und ca. 20 Minuten leicht kochen lassen.
2. Zum Schluss etwas Nussmus bzw. Muskatnuss unterrühren.



## Grünkern-Auflauf



300 g	Grünkernschrot
1 L	Wasser
50 g	Paranüsse, gehackt
1	Zwiebel, gehackt
etwas	Majoran und Kräutersalz
reichlich	Petersilie, geschnitten
2 TL	Nussmus

1. Den Schrot im Wasser aufkochen und 20 Minuten quellen lassen.
2. Nüsse, Zwiebel und Gewürze dazugeben und in eine Auflaufform füllen.
3. Im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

## Hirse-Auflauf

250 g	Hirse
3 große	Mohrrüben
3 Stangen	Porree (Lauch)
1 TL	Kräutersalz
1 EL	Sojamehl
200 ml	Sesam- oder Sojamilch
1 Bund	Petersilie
etwas	Selleriesalz
einige	Trockenkräuter nach Belieben
100 g	Vollkornsemmelbrösel

1. Die Hirse in 500 ml Wasser und dem Kräutersalz weichkochen.
2. Das Gemüse putzen und in wenig Wasser dünsten, bis es gar ist.
3. Hirse und Gemüse vermengen, das Mehl und die Milch mit den Gewürzen verrühren und daruntergeben und in eine Auflaufform füllen.
4. Zum Schluss die Vollkornsemmelbrösel darüberstreuen.
5. Im Ofen bei 200°C 45 Minuten backen.

## Schneller Nudelaufbau

200 g	Vollkornnudeln
2	Zwiebeln
4	Tomaten
1 Stange	Lauch
je 1/2	Blumenkohl/Broccoli
1	Kohlrabi
3	Mohrrüben
je 1/2 Bd.	Petersilie/Schnittlauch
etwas	Kräutersalz/Paprika Sellerieblätter/-gewürz
1 Becher	Cashew- od. Mandelsahne
1/4 L	Gemüsebrühe

1. Die Nudeln ungekocht in eine gefettete Form geben.
2. Das Gemüse sehr klein schneiden; alles in Schichten auf die Nudeln legen. Die Tomaten in Scheiben und die Zwiebeln in Ringe geschnitten obendrauf verteilen.
3. Die einzelnen Lagen mit Kräutersalz und Würze leicht würzen.
4. Die Cashewcreme kräftig würzen und über den Auflauf geben. Danach 1/4 Liter kochende Gemüsebrühe in die Auflaufform gießen und so ca. 30 Minuten backen. Garprobe machen, fertig.

## Linseneintopf

250 g	Linsen, braun
750 ml	Wasser
1 EL	Tomatenmark
1 Stange	Lauch (Porree)
1	Mohrrübe
etwas	flüssige Würze (Sojasauce) und Kräutersalz

1. Die Linsen zusammen mit Tomatenmark, in Würfel geschnittene Möhre und Lauch garkochen.
2. Nach dem Garen restliche Gewürze hinzufügen und abschmecken.



## Serbische Bohnensuppe

375 g	weiße Bohnen, eingeweicht
4 große	Tomaten
5	Mohrrüben
2	Zwiebeln, in Scheiben
1 TL	Paprikapulver
je 1/2 TL	Salz, Selleriesalz, Rauchsalz
2-3 EL	Sesam- oder Sojamilch
2 EL	Sojasauce, flüssige Würze

1. Die über Nacht eingeweichten weißen Bohnen 10 Minuten vorkochen. Das Wasser abgießen.
2. Tomaten würfeln, die Mohrrüben in Scheiben schneiden, ebenso die Zwiebeln.
2. Die Bohnen mit neuem Wasser und dem Gemüse zusammen weichkochen. Wenn gewünscht, eine Knoblauchzehe mitkochen.
3. Dann die Suppe würzen und mit Sesam- oder Sojamilch abrunden.



## Kanarische Suppe

4 große	Kartoffeln
200 g	Kichererbsen, eingeweicht
1 L	Wasser
1 große	Zwiebel, gehackt
1 Zehe	Knoblauch
etwas	Kräutersalz
1 Bund	Petersilie, gehackt
2 EL	Schrotmehl



1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Die eingeweichten Kichererbsen, die Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch und Kräutersalz im Wasser kochen.
3. Zum Schluss die gehackte Petersilie zufügen und nach Geschmack mit etwas Schrotmehl abbinden.



## Zucchini-Cremesuppe

500 g	Zucchini
1	Zwiebel
3	Kartoffeln
1 L	Wasser
1 EL	Kerbel, getrocknet
1 TL	Meersalz
2 EL	Sojacreme

1. Zucchini schälen und in Würfel schneiden, genauso die Zwiebel und die Kartoffeln.
2. Dann mit Wasser und Kerbel zusammen 30 bis 35 Minuten kochen.
3. Danach mit Mixer pürieren und mit Sojacreme verfeinern.

## Weizensuppe

120 g	Weizenschrot, fein
1	Möhre
0,25 + 1 L	Wasser
1 EL	Suppengewürz
2 EL	Sojacreme
etwas	Küchenkräuter
oder	Honig und Meersalz



1. Schrotmehl in 1/4 L Wasser einweichen.
2. Die Küchenkräuter und Möhre in 1 Liter Wasser 20-30 Min. kochen; dann die Brühe absieben.
3. In der Brühe das eingeweichte Mehl hineingeben und ausquellen lassen.
4. Die Suppe abschmecken und event. mit Sojacreme abrunden. *Statt Kräuter kann auch Honig u. Meersalz verwendet werden.*

## Brot-Grundrezept

650 g	Weizen-Vollkornmehl
1/2 Liter	Wasser
5 g	Hefe
1 EL	Mandelmus
1 TL	Salz
etwas	Honig



1. Wasser, Hefe, Salz, Honig und Mandelmus gründlich verrühren und ca. 5 Min. gehen lassen
2. Das Mehl hinzufügen und dann gründlich durchkneten.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben, mit Wasser bestreichen und 30 Minuten gehen lassen.
5. Bei ca. 200°C 60-70 Min. backen.

## Hüttenbrot

2 kg	Weizenschrot, fein
750 g	gekochte Kartoffeln, kalt
knapp 1 L.	Wasser.
1 Würfel	Hefe, (eventuell etwas weniger)
2 EL	Salz



1. Die Hefe im Wasser auflösen; alle Zutaten dazugeben und gut durchkneten; wenn möglich in einer Küchenmaschine.
2. Den Teig 25 Minuten gehen lassen.
3. Nochmals kräftig kneten und in Kugelformen. Diese dicht an dicht auf ein Backblech setzen.
4. Das Brot nochmal 20 Min. gehen lassen, dann bei 220°C etwa 35 Min. backen.
5. Reicht für 2 Backbleche.

## Kirschkuchen

200 g	Hartweizengrieß
150 g	brauner Zucker
200 g	gemahlene Nüsse
1 Pck.	Vanillezucker
1 EL	Mehl
1 EL	Carobpulver
20 g	Sonnenblumenkerne
1/2 TL	Lebkuchengewürz
350 ml	Sojamilch
1/2 Fl.	Bittermandel-Aroma

1. Alle Zutaten zuerst trocken mischen und dann mit Sojamilch und Bittermandelaroma vermengen und alles 15 Minuten quellen lassen.
2. Dann in eine 26 cm große Springform geben (und wenn gewünscht entsteinte Kirschen hineindrücken) und 30 Minuten bei 200 °C backen.
3. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestreuen.





## Pizza

1,5 Tassen Weizenvollkornmehl, fein  
1 Tasse Maismehl  
1/2 Würfel Hefe  
1 TL Meersalz  
1 EL Honig  
1,3 Tassen Wasser

250 g passierte Tomaten  
1 große Zwiebel, in Scheiben schn.  
1/2 Dose Champignons  
1/2 Paprika, rot  
etwas Oregano und Kräutersalz

### Cashew Käse:

1 Tasse Cashewbruch  
1 Tasse Wasser  
1/2 TL Salz, etwas Knoblauch  
1 Prise Thymian  
1/2 TL Zwiebelpulver  
60 g frische Paprika, rot  
1 TL frischen Zitronensaft

1. Für den Boden: Die Hefe mit Honig und Salz im Wasser auflösen. Das Mehl in einer Schüssel vermischen. Das Hefegemisch unterrühren und kneten, bis der Teig glatt und weich ist. Dann 30 Minuten gehen lassen. Danach den Teig auswellen und auf ein Backblech geben und bei 200°C etwa 10 Min. vorbacken.
2. Die passierten Tomaten darauf verteilen, ebenso nacheinander Kräutersalz, Oregano, Zwiebelringe, Pilze und Paprika.
3. Cashewkäse auf der Pizza verteilen.
4. Die Pizza bei 200°C 20-25 Minuten dann fertigbacken.
5. **Cashew Käse:** Alle Zutaten glattmischen, dann unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse dick wird. Abkühlen lassen.
6. Für Pizza: die Masse ungekocht verwenden und mitbacken.

## Vollkorn-Kräcker

500 g	Weizenschrot, fein gemahlen
300 ccm	Wasser
250 g	Sonnenblumenkerne (oder eine Mischung von Mandeln, anderen Nussarten, Sesam usw.) alles gemahlen
1 TL	Salz

1. Alle Zutaten verkneten, dünn auf dem Backblech ausrollen und Stücke vormarkieren.
2. 20 Minuten bei 200°C hellbraun backen.



## Sesam-Knusperbrot

125 g	Haferflocken, mittelfein
125 g	Weizenschrot, fein
400 ccm	Wasser
60 g	Sesam, geschält
60 g	Sesam, ungeschält
1 TL	Salz
2 TL	Koriander, gemahlen
2 TL	Avocado

1. Haferflocken und Weizenschrot mit dem Wasser zu einem Brei verrühren und eine Stunde quellen lassen.
2. Alle übrigen Zutaten zugeben.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
4. Bei 175°C 60 Minuten backen.
5. Nach ca. 15 Minuten Backzeit mit einem Messer in Streifen schneiden.

## Kokos-Granola

8 Tassen	Haferflocken
1 Tasse	Kokosraspel
1 Tasse	Nüsse, gemahlen
1/4 Tasse	Sesamsamen, ungeschält
1 Tasse	Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse	Honig
1 Tasse	Wasser
etwas	Vanillepulver und Rosinen

1. Alle Zutaten gut vermengen und auf ein Backblech legen.
2. Im Ofen bei 120°C ca. 1,5 - 2 Std. rösten lassen.
3. Variante: Anstatt Honig können auch 50 g gedünstete Datteln verwendet werden.
4. Rosinen nur nach Wunsch.



## Tina's Traumcreme

100 g	Cashewnüsse
8-10	Datteln
150 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1/2 TL	Bourbon-Vanillepulver



1. Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Möglichst kühl aufbewahren.

## Falscher Eieraufstrich

1/2 Tasse	Sesamsamen, geschält
1 kleine	Zwiebel, gehackt
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Kräutersalz
genügend	Wasser



1. Den Sesam ganz fein mahlen und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

## Rührtofu mit Pilzen

400 g	Tofu, Natur
1	Zwiebel, gehackt
100 g	Pilze, in Scheiben
etwas	Kräutersalz
1 TL	Kräuter, gemischt
reichlich	Petersilie, geschnitten
1 TL	Sojasauce, flüssige Würze



1. Die Zwiebel mit den Pilzen in wenig Wasser dünsten.
2. Den Tofu in die Pfanne bröckeln.
3. In der Pfanne braten, bis die Stücke fest werden und dann abschmecken.

## Grünkern-Aufstrich

200 g	Grünkern, fein gemahlen
1/2 L	Wasser
je 1	Zwiebel und Knoblauchzehe
1 Tasse	Sesammus
Gewürze	Petersilie, Majoran, Salz

1. Den Grünkern mit Gemüsebrühe im Wasser aufkochen und ausquellen lassen.
2. Die zerhackte Zwiebel und Knoblauchzehe, das Sesammus und die Gewürze zum gegarten Grünkern zugeben und gut mischen.

## Vegetarische-Leberwurst

200 g	Sonnenblumenkerne
1 kleine	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Gemüsebrühenpulver
60 g	Sesam, ungeschält
1 EL	Majoran, gerebelt
3 EL	Mandel- od. Cashewmus
100 ml	Wasser



1. Die Sonnenblumenkerne fein mahlen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in wenig Wasser andünsten.
3. Alle Zutaten im Mixer gut pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Die Masse in ein Gefäß füllen.

*Sonnenblumenkerne* sind hervorragende Eiweißlieferanten.

Neben dem Spitzenreiter „Kürbiskerne“ und Sesamsaat enthalten Sonnenblumenkerne essentielle Aminosäuren die zum Aufbau unserer Zellen und Knochen von wichtiger Bedeutung sind, gerade im Hinblick auf eine vegane Ernährung.

*Avocados* sind neutrale Früchte und reich an Vitamin E.

*Knoblauch* ist Krebsverhüter Nummer 1 und enthält einen natürlichen Wirkstoff von gesundheitlichem Nutzen: Allicin.

## Avocadocreme

1 reife	Avocado
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Kräutersalz
1/2	Saft einer halben Zitrone



1. Die Avocado schälen und zerdrücken.
2. Den Knoblauch pressen und mit Kräutersalz und Zitronensaft unter die Avocado mengen. Anstatt Knoblauch kann auch eine Zwiebel verwendet werden.

*Der Zitronensaft verhindert das Braunwerden (Oxidation) der Avocadocreme.*

## Hirsebraten

- 3 Tassen gekochte Hirse
- 1 Tasse Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse)
- 3 Zwiebeln
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 1-2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Kräutersalz; etwas Basilikum



1. Die Nüsse fein mahlen, Zwiebeln fein schneiden. Alle Zutaten mischen und abschmecken.
2. Die Masse in eine Auflaufform geben und bei ca. 200°C 45-60 Minuten backen.
2. Diese Masse kann auch zu Bratlingen verarbeitet werden. in 5cm große Küchlein formen, auf Backpapier legen und bei 200°C 45 Min. backen.

## Falafel

- 1 Tasse gekochte Kichererbsen
- 1 Tasse gekochter Reis
- 3/4 Tasse Vollkornsemmelbrösel
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Basilikum
- 1 TL Oregano
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Sojasoße; Salz nach Bedarf



1. Die in etwas Suppenwürze gekochten Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken.
2. Die Zwiebeln mit 1/2 Tasse Wasser goldbraun andünsten, Tomatenmark zugeben und zusammen weiterdünsten.
3. Zutaten und Gewürze gut vermischen; Kugeln formen; flachdrücken; im Backofen 45 Min. bei ca. 210°C backen. Nach halber Zeit einmal wenden.

## Hinweise auf Risiken

Der Herausgeber haftet nicht für gesundheitliche Risiken aus den Anwendungen. Er zeigt lediglich Empfehlungen für die Anwendung und Tipps zu gesunder Lebensweise; und es soll keinen Arzt ersetzen.

## Impressum

1. Auflage 1985 überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2006 und © Herausgeber: H.-J. Muschong

GIHON Publishing  
Postfach 1309 · D-71503 Backnang  
literatur@gihon.de

## Kontaktadresse:

**CVG**  
Christlicher Verein für Gesundheitspflege eV.  
Gruppe: Bergheim/Erft  
Mail: cvg.service@gmx.de  
Postfach:3139, 50110 Bergheim

# 8 Schritte zur Gesundheit

ERNÄHRUNG  
WASSER  
SONNENSCHNEIN  
FRISCHE LUFT  
BEWEGUNG  
RUHE  
MÄSSIGKEIT  
VERTRAUEN



Gegen Zivilisationskrankheiten durch acht natürliche Heilmittel.  
Wie finde ich inneren Frieden durch Vertrauen in die göttliche Macht?



## Der Weg zur Gesundheit

von E. G. White

Reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Anwendung von Wasser und Vertrauen in die göttliche Macht - dies sind die wahren Heilmittel.

Jeder sollte die Heilkräfte der Natur kennen und wissen, wie sie anzuwenden sind.

Paperback, 440 Seiten



## Bewusst essen – bewusst leben

von E. G. White

Was hat das Essen mit dem Glauben zu tun und wie wirkt sich das in unserem Leben und bei unseren Kindern aus. Mit Rezeptbeispielen.

Paperback, 420 Seiten

Zu beziehen über die Kontaktadresse.