

Unsere Gesundheit (1)

Gesundheit – und was die Bibel dazu sagt



Was verstehen wir unter Gesundheit?

Das Thema Gesundheit ist allgegenwärtig und beeinflusst nahezu täglich unser Denken. Das ist durchaus verständlich. Wer möchte nicht gerne gesund sein? Gesundheit steht heute, wie zu allen Zeiten, hoch im Kurs. Jeder Mensch, ja nahezu jedes lebende Geschöpf verteidigt sein Leben und seine Gesundheit mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln. Wenn sich irgendein Tier – sei es eine Ameise oder ein Elefant – irgendwie bedroht oder angegriffen fühlt, reagiert es mit Flucht oder Verteidigung, um seine Gesundheit und sein Leben zu schützen. Erst recht der Mensch als vernunftbegabtes Wesen: Er setzt alle Fähigkeiten und Energien ein, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Bibelleser werden sich an die Frau erinnern, die zwölf Jahre lang unter starken Blutungen litt, ihr ganzes Vermögen zu verschiedenen Ärzten schleppte und trotzdem nicht die ersehnte Gesundheit bekam; sie setzte sich tatsächlich sehr für ihre Gesundheit ein, scheute keine Kosten und Mühen. Erst Jesus konnte sie heilen (Mk 5,25–34). Und welche immensen Anstrengungen unternahm der syrische Offizier Naaman, um von seinem Aussatz befreit zu werden (2Kö 5)! Das sind nur zwei Beispiele von vielen, die uns zeigen, wie die Menschen sich zu allen Zeiten nach Gesundheit sehnten und für dieses Ziel größte Anstrengungen auf sich nahmen.

Gesundheit scheint für die meisten Menschen die Hauptsache im Leben zu sein, wie viele Meinungsumfragen zeigen. Gesund sein zu wollen ist ja ein ganz normales Bedürfnis. Unnormal oder sogar krankhaft ist es, wenn sich jemand Krankheiten wünscht oder sich selbst Verletzungen zufügt.

Um es noch einmal zu sagen: Gesundheit anzustreben ist durchaus verständlich, und es ist auch richtig! Sonst hätte Jesus nicht so viele Menschen geheilt. Deren größtes Anliegen war es, gesund zu werden, wenn sie zu Jesus kamen oder wenn sie gebracht wurden. Stellvertretend für viele andere soll der Synagogenvorstand Jairus zu Wort kommen, als seine 12-jährige Tochter im Sterben liegt. Er wirft sich sogar vor Jesus auf die Erde und fleht ihn an: *»Komm und leg ihr die Hände auf, damit sie gesund wird und am Leben bleibt!«* (Mk 5,23; alle Bibelzitate nach NeÜ, wenn nicht anders vermerkt).

Ganz ohne Frage: Gesundheit ist ein sehr wertvol-

les Geschenk unseres Schöpfers. Ohne Zweifel hat er die Menschen von Anfang der Schöpfung an damit ausgestattet. Als Gott am siebten Schöpfungstag alles anschaute, was er gemacht hatte (auch die Menschen), da musste er voller Begeisterung feststellen: *»Es ist sehr gut!«* Und da war es selbstverständlich, dass auch Adam und Eva keinen Makel und keine Krankheit aufwiesen, sondern mit vollkommener Gesundheit gesegnet waren. Erst durch den Sündenfall wurde das anders. Trotzdem – auch danach gehört die Gesundheit noch zum Wertvollsten, was Gott dem Menschen schenken kann. Und genauso begeistert wie Gott selbst am siebten Tag ist auch David, als er sich das Schöpfungswerk seines gesunden Körpers etwas genauer betrachtet und dann voll Bewunderung zu Gott sagen muss:

»Ich preise dich, dass ich auferstaunliche Weise wunderbar geworden bin. Wunderbar sind deine Werke, das erkenne ich sehr wohl. Als ich im Verborgenen Gestalt annahm, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, war ich nicht unsichtbar für dich. Du hast mich schon gesehen, als ich noch ein Embryo war. Und in dein Buch waren sie alle geschrieben, die Tage, die schon gebildet waren, noch ehe der erste begann.« (Ps 139,14–16)

Zu diesem Zeitpunkt erfreute sich David ohne Zweifel einer recht stabilen Gesundheit. In Zeiten von Krankheit und Leid klingen seine Worte dagegen ganz anders (siehe Ps 31, Ps 38 u. a.), und da ruft er auch zu Gott um Hilfe und Heilung:

»Strafe mich nicht in deinem Zorn, Jahwe, züchtige mich nicht in deinem Grimm! Sei mir gnädig, Jahwe, denn mir ist ganz elend! Heile mich, Jahwe, denn mein Körper zittert und ich bin ganz verstört. Wie lange noch, Jahwe?« (Ps 6,2–4)

Gesundheit scheint also wirklich, wie es im Volksmund oft heißt, unser höchstes Gut zu sein. Aber wo ist denn die Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit? Wer ist überhaupt gesund? Wenn es nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946 geht, sieht es für die meisten von uns schlecht aus: **»Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.«**

Nach dieser utopischen Messlatte ist kaum jemand wirklich gesund! Da müssen wir uns schon nach einer realistischeren Beschreibung (oder Definition) von

Gesundheit umsehen. Bei dem atheistischen Philosophen Friedrich Nietzsche (1844–1900) werden wir fündig: »Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.«

Auch diese Aussage ist wenig befriedigend. Was sind die »wesentlichen Beschäftigungen«? Und wie weit darf die Krankheit gehen, dass sie mich nicht an diesen Beschäftigungen hindert und noch als Gesundheit bezeichnet werden kann? Da hätte ich mir von einem weltberühmten Philosophen doch eine etwas genauere Definition gewünscht! Lieber erinnere ich mich an den Ausspruch eines Medizinprofessors, der einen Untersuchungskurs für uns Studenten in Düsseldorf leitete. Er meinte zur Einführung: »Meine Herren, nur der Patient ist gesund, den Sie noch nicht gründlich untersucht haben!«

Damit sind wir aber einer Gesundheitsdefinition immer noch nicht näher gekommen. Es scheint also recht schwierig zu sein. Auch die Fachleute sind sich da nicht einig. Jeder empfindet Gesundheit wieder anders, je nach Alter, Erfahrung, Sichtweise.

Aus praktischen Gründen finde ich diese Definition ganz hilfreich: »Gesund ist der, der *nicht* unter psychischen oder körperlichen Beschwerden *leidet*.«

Beispiele:

- Der Diabetiker (»Zuckerkranke«), der sich mit seiner ganzen Lebensweise und Therapie auf diese Stoffwechselstörung eingestellt hat, ist zwar »krank« im medizinischen Sinne, aber er kann sich durchaus wohl fühlen, von seiner Krankheit überhaupt nichts spüren, oft nicht einmal daran denken und auch nicht darunter leiden. Er wird sich selbst als »gesund« bezeichnen.

- Die junge Frau mit »nervösen Herzbeschwerden« wurde schon von mehreren Fachleuten untersucht, immer ohne krankhaften Befund. Der Kardiologe meinte: »Sie sind kerngesund, Sie haben nichts!« Trotzdem leidet die Patientin, sogar recht heftig. Ist sie nun gesund, wie der Facharzt diagnostiziert hat? Nein, wir müssen ihr Leiden ernst nehmen, sie ist wirklich krank!

Diese Beispiele machen deutlich, wie individuell, situationsabhängig und relativ der Begriff *Gesundheit* ist.



Wie gehen wir mit Körper und Gesundheit um?

Einerseits wünschen wir uns Gesundheit »über alles«, andererseits gehen wir aber ganz unterschiedlich mit unserem Körper und der Gesundheit um. Man kann dabei nicht alle Menschen über einen Kamm scheren; einige neigen auch zu Übertreibungen und extremem Verhalten. Grob gesagt kann man vier Gruppen unterscheiden.

1. Die Maßlosen

Vor vielen Jahren gab es einmal einen Werbeslogan für eine Kaffeemarke mit dem Wortlaut »Ich will – Genuss – sofort«: dick gedruckt, untereinander geschrieben, fett umrahmt und mit einer Kaffeebohne verziert. Das ist das typische Lebensmotto für solche Mitmenschen, die sich praktisch nicht um die



gesundheitlichen Belange ihres Körpers kümmern, sondern nur Genuss und Vergnügen als Lebensziel kennen. Die Maßlosigkeit kann sich auf Essen und Trinken beziehen: Man veranstaltet mit Freunden und Gleichgesinnten Wallfahrten zu den Schlemmertempeln des Landes, man kennt keine oder kaum Grenzen beim Alkoholenuss. Für manche gehört auch Nikotin dazu (obwohl Zigarettenrauch die Sensibilität der Geschmacksknospen auf der Zunge stark beeinträchtigt!). Solche Menschen hat es zu allen Zeiten gegeben. Die Bibel weist mehrfach darauf hin:

»Halte dich von den Weinsäufnern fern und von denen, die im Fleischgenuss schwelgen.« (Spr 20,23)

»... Sauforgien, Fressgelage und ähnliche Dinge. Ich warne euch, wie ich das schon früher getan habe: Wer so lebt, wird in Gottes Reich keinen Platz haben.« (Gal 5,21)

»... denn ihr Bauch ist ihr Gott, und sie sind stolz auf das, was ihre Schande ist. Sie denken nur an die irdischen Dinge.« (Phil 3,19)

Auch die hemmungslose Sexualität gehört zur Maßlosigkeit und zu einem schädigenden Umgang mit unserem Körper. Manche denken, dies sei ein Merkmal unserer modernen Gesellschaft. Auch hier belehrt uns die Bibel, dass der Mensch sich seit Jahrtausenden grundsätzlich nicht geändert hat:

»Täuscht euch nicht: Menschen, die in sexueller Unmoral leben, Götzen anbeten oder die Ehe brechen, Lustknaben und Knabenschänder, Diebe oder Habsüchtige, Trinker, Lästerer oder Räuber werden keinen Platz im Reich Gottes haben ... Flieht vor den sexuellen Sünden! Alle anderen Sünden spielen sich außerhalb vom Körper des Menschen ab. Wer aber seine Sexualität freizügig auslebt, sündigt gegen den eigenen Körper.« (1Kor 6,9,18)

»Was unsere Natur hervorbringt, ist offensichtlich: sexuelle Unmoral, Unsittlichkeit und Ausschweifung ...« (Gal 5,19)

»So sind sie in ihrem Gewissen abgestumpft und haben sich ungezügelten Lüsten hingegeben, sind unerträglich in sexueller Unmoral und Habgier.« (Eph 4,19)

»Lasst uns ein Leben führen, wie es zum hellen Tag passt, ein Leben ohne Fress- und Saufgelage, ohne Bettgeschichten und Sexorgien, ohne Streit und Rechthaberei.« (Röm 13,13)

Genau genommen gehören auch einige Hochleistungssportler dazu, insbesondere wenn sie sich ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit Höchstleistungen abverlangen und dabei von Doping Gebrauch machen. Die Motivation dazu ist oft genug Sucht nach Ruhm, Ehre und Anerkennung.

Man kann diese Haltung der Maßlosigkeit vielleicht in folgende Worte fassen: **Ich tue alles, um Lust und Verlangen meines Körpers zu befriedigen, und rufe dadurch z. T. große gesundheitliche Schäden hervor.**

2. Die Gleichgültigen

Weil unser Körper ein wertvolles und sehr kompliziertes Schöpfungswerk Gottes darstellt und weil unsere Gesundheit ein großartiges Geschenk des Schöpfers ist, sollten wir schon behutsam damit umgehen. Leider gibt es eine Gruppe von Menschen, die diesen Werten überhaupt keine Beachtung schenken. Mangelnde Körperpflege und mangelnde Hygiene sind zwar recht selten, kommen aber auch in

unseren Breitengraden vor – und das bringt schon gesundheitliche Gefahren mit sich, z. B. Hauterkrankungen, Parasitenbefall u. a., von der Geruchsbelästigung ganz zu schweigen.

Viel häufiger sind die Karrieremenschen, die auf ihre Gesundheit keine Rücksicht nehmen und sich für ihr berufliches Ziel bis zum Letzten auspowern – mit massivem Stress, Schlafentzug, unregelmäßigen Mahlzeiten, Unmengen an Kaffee oder anderen Aufputzmitteln usw. Der nächste Schritt ist dann nicht weit entfernt: Man achtet nicht mehr auf die Warnsymptome des Körpers, die vielleicht auf Bluthochdruck oder drohenden Herzinfarkt hinweisen. Ein ernstes Beispiel ist mir noch gut im Gedächtnis: Die erfolgreiche Geschäftsfrau (sie war auch Raucherin) klagte über anhaltenden Husten. Mehrfach gab ich ihr einen Überweisungsschein zum Lungenfacharzt, den sie aber immer verfallen ließ. Ich bat sie händeringend, sich doch wenigstens einmal röntgen zu lassen. Aber auch dazu hatte sie angeblich wegen beruflicher Überlastung noch keine Zeit. Die dringend notwendige Untersuchung schob sie mehrere Monate vor sich her, bis schließlich die Diagnose »inoperables Bronchialkarzinom« auf dem Befund stand. Durchaus möglich, dass zu Beginn noch eine Heilungschance bestanden hätte, jetzt aber war es leider zu spät! Sie starb schon einige Monate später an ihrem Lungenkrebs – ein tragischer Verlauf durch Nichtbeachtung von Warnsymptomen!

Wir sollten sorgfältig mit wertvollen Geschenken Gottes umgehen, das liegt eigentlich nahe. Wir achten ja auch im Alltag auf wertvolle Dinge, wie auf unser Auto oder auf das schicke neue Kleid (»damit nur ja nichts drankommt«). Bei teuren Geräten lesen wir die Gebrauchsanweisung und richten uns danach, damit kein Schaden entsteht. Gilt für unseren Körper und seine Gesundheit nicht das Gleiche? Die zugehörige Gebrauchsanweisung finden wir in Gottes Wort, und deshalb gilt:

»Mein Sohn, achte auf meine Worte und hör mir gut zu! Lass sie nicht aus den Augen, bewahre sie in Herz und Sinn! Denn sie sind Leben für die, die sie finden, und Gesundheit für den ganzen Leib. Mehr als alles hüte dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.« (Spr 4,20–23)

Dass es sich lohnt, nach Gottes Bedienungsanleitung für unseren Körper zu fragen, geht aus dem Hinweis des Propheten Jesaja hervor:



»Ich bin Jahwe, dein Gott, der dich zu deinem Nutzen belehrt [HFA: ich lehre euch, was gut für euch ist], der dich auf den Weg führt, den du gehen sollst. Hättest du doch auf meine Gebote gehört! Dann wäre jetzt dein Frieden wie ein Strom, deine Gerechtigkeit wie die Wogen im Meer.« (Jes 48,17f.)

Natürlich beziehen sich diese Bibelworte auch auf unser seelisches und geistliches Leben, aber der Hinweis auf die Gesundheit für den ganzen Leib in Spr 4 ist doch sehr deutlich.

Das Motto der Gleichgültigen lautet jedoch: Ich beschäftige mich mit vielen anderen Dingen, aber nicht mit der Gesundheit meines Körpers.

3. Der Körperkult

Menschen mit dem Ideal des Körperkults stehen im



Gegensatz zu den Maßlosen und den Gleichgültigen. Sie schenken ihrem Körper und ihrer Gesundheit ein hohes (zu hohes?) Maß an Aufmerksamkeit. Damit wäre also alles gut und richtig? Ja, würden viele Mitbürger antworten, das ist der perfekte Weg! Aber die Bibel hat da eine andere Meinung; mehr davon später.

Schauen wir uns zunächst die Ideale beim Körperkult an: Der eine legt allergrößten Wert auf die Ernährung, für den anderen steht Fitness an erster Stelle, ein Dritter achtet genauestens auf seine Gesundheit und die leisesten Anzeichen einer Krankheit, der Vierte schwört auf Wellness, und die Fünfte setzt alles daran, jung und attraktiv zu bleiben. So unterschiedlich sind die Schwerpunkte, aber eines haben alle gemeinsam: Der Körper wird zu einem Götzen gemacht.

Wenn ich mit Akribie auf sämtliche Bestandteile

meiner **Ernährung** achte, wenn ich z. B. nur in ausgewählten Bioläden die gesündesten Nahrungsmittel einkaufe oder nur ganz bestimmte Produkte zu mir nehme und daraus eine eigene Wissenschaft mache, habe ich mir schnell eine Ersatzreligion zurechtgebastelt, zu der ich dann möglichst alle Familienangehörigen und Gesprächspartner bekehren möchte. Mein ganzes Denken wird vom Thema Ernährung beherrscht, mein Tagesablauf kennt keine andere Beschäftigung mehr. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Wir sollten durchaus auf eine angemessene und gesunde Ernährung achten; es gibt genug Menschen, die »Selbstmord mit Messer und Gabel« betreiben, indem sie zu viel Fett und Kohlenhydrate und andere ungesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen. Das Ganze ist eine Wissenschaft für sich, womit ganze Bibliotheken gefüllt werden. Hier geht es mir nur darum, dass die Ernährung nicht zur Religion erhoben wird.

Ähnlich sieht es aus bei dem, der größten Wert auf **körperliche Fitness** (und sportliches Aussehen!) legt. Der Körper ist sein Kultobjekt, und sein persönliches Mekka ist das Fitnessstudio, in das er mindestens dreimal wöchentlich pilgert und wo er viele Stunden seiner Freizeit zubringt. Das Ziel: der ideale Körperbau wie beim Kinohelden, mit kräftigem Bizeps, athletischem Oberkörper und knackigem Hinterteil. Wenn der Muskelaufbau mit dem Krafttraining nicht schnell genug vorankommt, wird mit Eiweißpulver, Steaks zum Frühstück oder anabolen (aufbauenden) Hormonpräparaten nachgeholfen. Man will sich ja schließlich im Freibad nicht blamieren. Dass man dabei ganz schnell in der Dopingfalle landet, ist manchmal gar nicht bewusst.

Eine weitere Art des Körperkults ist die ständige **Beobachtung des eigenen Körpers**. Das kann manchmal krankhafte Ausmaße annehmen. So erinnere ich mich an einen Patienten, der aus Angst vor Krankheit und aus Sorge um seine Gesundheit mehrmals täglich – sogar am Arbeitsplatz – zur Toilette ging, um mit einem Fieberthermometer seine Körpertemperatur zu messen. Auch Blutdruckkontrollen können einen Menschen total in Anspruch nehmen, sodass sich durch die damit verbundene Anspannung und Aufregung der Blutdruck immer weiter steigert und der Patient schließlich mit einem Notarztwagen in die Klinik gebracht werden muss. Auch das habe ich schon mehrfach erlebt. Die betroffenen Menschen

beschäftigen sich nur mit sich selbst, mit ihrem eigenen Körper und ihrer eigenen Gesundheit. Man nennt es auch hypochondrischen Egoismus. Bei den kleinsten Krankheitssymptomen wird sofort das Internet bemüht – mit all den zweifelhaften Erlebnisberichten, die darin zu finden sind. Natürlich verunsichert das unseren armen Menschen noch mehr, er sucht so schnell wie möglich seinen Arzt (oder besser noch Facharzt) auf und kommt nicht eher zur Ruhe, als bis alle denkbaren Untersuchungen durchgeführt sind. Die Arztpraxis ist sein Wallfahrtsort, zu dem er in regelmäßigen Abständen pilgert.

Ein weiteres Stichwort beim Körperkult ist »Wellness«. Manche vermuten, dass die gesamte Wellness-Welle nach dem Zweiten Weltkrieg durch die oben erwähnte Gesundheitsdefinition der WHO ausgelöst worden ist. Wellness ist also ein Modewort unserer Zeit, ein Werbeslogan für alles, was mit Wohlbefinden, Entspannung, Spaß und guter körperlicher Verfassung zu tun hat. Die Angebote dazu sind unüberschaubar. Hotels, Kurorte, Massagesalons, Heilquellen, Kosmetikhersteller und viele andere werben damit. Wer im Internet Wellness als Suchwort eingibt, bekommt in weniger als 1 Sekunde über 500 Millionen Ergebnisse. Der Jahresumsatz der »Wellness-Industrie« in Deutschland wird mit 73 Milliarden Euro angegeben. Wer genug auf dem Konto hat, kann hier sein Geld sinnvoll anlegen und dazu noch ein gutes Gewissen haben, weil er viel für seinen Körper und seine Gesundheit getan hat.

Von den verschiedenen Arten des Körperkults habe ich hier nur die Auswüchse geschildert. Der eigentliche Gedanke dahinter ist im Grunde genommen gar nicht schlecht; denn gegen eine gesundheitsbewusste Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung, gegen Ruhezeiten mit Entspannung und eine gute Körperpflege ist gar nichts einzuwenden, das muss sogar gefördert werden. Aber sobald ein Mensch eine Sache extrem übertreibt und sein ganzes Leben und Denken davon beherrscht wird, besteht für ihn die große Gefahr, dass daraus eine Ersatzreligion oder ein Götzendienst wird und dass er die wirklich wichtigen Dinge des Lebens aus den Augen verliert.

Bleibt noch zu klären, was Götzendienst oder ein Götze ist. Es ist ein biblisches Bild für eine Sache,

- die mein Denken und Handeln ganz wesentlich beeinflusst,



- der ich Opfer bringe in Form von Zeit, Geld und Energie,
- die ich innerlich anbete und verehere, weil ich sie für das Wichtigste im Leben halte,
- und die mich dadurch von meiner Beziehung zu Gott, dem Schöpfer, ablenkt.

Deshalb kann man auch die biblischen Aussagen zum Götzendienst auf die Auswüchse des Körperkults anwenden:

»Was unsere Natur hervorbringt, ist offensichtlich: ... Ausschweifung, Götzendienst und Zauberei, Feindseligkeit, Streit und Eifersucht ...« (Gal 5,20)

»Haltet euch von allem Götzendienst fern, liebe Geschwister!« (1Kor 10,14)

Und im ersten Gebot heißt es:

»Ich bin der Herr, dein Gott ... Du sollst außer mir keine



anderen Götter verehren!« (2Mo 20,2f. HFA)

Für Menschen, die aus der Ernährung eine Ersatzreligion machen, finde ich in der Bibel diesen Kommentar, der die Prioritäten Gottes aufzeigt:

»Denn im Reich Gottes geht es doch nicht um Essen und Trinken, sondern um das, was der Heilige Geist bewirkt: Gerechtigkeit, Frieden und Freude« (Röm 14,17).

Zusammenfassend gilt für den, der dem Körperkult huldigt: Ich tue alles für meinen Körper und seine Gesundheit – und vergesse dabei oft genug das Wohl meiner Seele.

4. Die Verantwortungsvollen

Endlich sind wir bei denen angekommen, die uns auf den ersten Blick am sympathischsten sind. Ja, dazu möchten wir auch gerne gehören. Was macht einen

Menschen aus, der verantwortungsvoll mit seinem Körper und seiner Gesundheit umgeht und dabei die Bibel als Leitlinie benutzt?

- Er sieht seinen Körper als ein erstaunlich kompliziertes und wertvolles Schöpfungswerk Gottes an, gewissermaßen als Leihgabe für die Zeit seines irdischen Lebens.

- Er nimmt das ernst, was er in 1Kor 6,19f. liest: »Wisst ihr denn nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott bekommen habt? Ist euch nicht klar, dass ihr euch nicht selbst gehört? Denn ihr seid für ein Lösegeld gekauft worden. Macht also Gott mit eurem Körper Ehre.«

- Er weiß also, dass sein Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, und versucht durch die Art und Weise, wie er mit seinem Körper umgeht, Gott Ehre zu machen.

- Außerdem betrachtet er seine Gesundheit als ein wertvolles Geschenk des Schöpfers.

- Aber er macht aus einer gesunden Lebensweise keine Wissenschaft, keinen Kult und auch keine Ersatzreligion.

Und wie führt er ein gesundes Leben?

- Er achtet auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung (z. B. die sog. Mittelmeerdiät).

- Er vermeidet Giftstoffe wie Nikotin, Umweltgifte, Drogen, größere Mengen Alkohol.

- Er sorgt für ausreichenden Schlaf und genug Bewegung.

- Er sucht Entspannung und versucht, Stress abzubauen, wo es möglich ist.

- Er ordnet seine Beziehungen: zu Gott, dem Schöpfer, zu seinen Mitmenschen und letztlich zu sich selbst.

- Er hat damit nicht nur die Hygiene seines Körpers, sondern auch die Hygiene von Geist und Seele im Blick.

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Rundum gesund

Gottes geniales Gesundheitskonzept

Christliche Verlagsgesellschaft

Dillenburg 2019

ISBN 978-3-86353-576-6

272 Seiten, € 14,90