

Unsere Gesundheit (5)

Gesundheitsprävention für die Wüste



2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die sogenannte Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) ist die Grundlage dieser Erkrankungen, wozu Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine und anderer Körperteile gehören. Die wichtigsten Risikofaktoren sind

- Erbanlage,
- Rauchen (Nikotinkonsum),
- Bewegungsmangel,
- Stress,
- Bluthochdruck,
- Stoffwechselfaktoren wie Diabetes mellitus, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht.

In den Industrienationen werden große Anstrengungen unternommen, diese Risikofaktoren in den Griff zu bekommen: Anti-Raucher-Kampagnen, Ernährungsberatung, Förderung gesunder Lebensweise, Freizeitsport und Entspannung gegen Stress und Bluthochdruck, Milliardenbeträge für Medikamente, Kuren, Krankenhausbehandlungen usw. Trotzdem verbessert sich die Volksgesundheit bei uns nur sehr langsam, die Arteriosklerose mit den erwähnten Folgekrankheiten ist in den westlichen Ländern immer noch Todesursache Nr. 1!

Wie sah nun die Situation zur Zeit des Alten Testaments aus? Die Arteriosklerose existierte als Krankheit der Blutgefäße durchaus schon, wie man von Mumien-Untersuchungen aus dem alten Ägypten weiß. Aber es war offensichtlich damals eine Krankheit der Reichen, die eine »bessere« Ernährung und ein bequemeres Leben kannten.

Was sagte Gott seinem Volk, um gegen Herzinfarkte und Schlaganfälle vorzubeugen? Vergleichen wir das mit dem, was ich als Arzt einem Patienten sagen würde:

»An Ihrer Erbanlage können Sie nichts ändern!«

Das galt damals ganz genauso!

»Aber hören Sie bitte auf zu rauchen!«

Das brauchte Gott seinem Volk nicht zu sagen, es gab nämlich keinen Tabakladen und keine Zigarettenautomaten in der Wüste.

»Bewegen Sie sich mehr, treiben Sie einen Ausgleichssport, der Ihnen Spaß macht!«

Das brauchte Gott dem Volk Israel auch nicht zwei-

mal zu sagen. Sie waren zuerst einmal froh, dass sie die Sklaverei in Ägypten hinter sich gelassen hatten, und wollten so schnell wie möglich von dem Land wegkommen. Die Menschen mussten sich also bewegen. Es gab keine Autos, keine Fahrräder; nur wenige Privilegierte und Alte konnten auf Eseln oder eventuell auf Kamelen reiten, und auch das war eine Art von Sport, jedenfalls diente es nicht nur der Bequemlichkeit.

»Bauen Sie Stress ab, legen Sie Entspannungspausen ein!«

Das hörte sich aus Gottes Mund so an: *»Denk an den Sabbatag und reserviere ihn für Gott! Sechs Tage hast du, um all deine Arbeit zu tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für Jahwe, deinen Gott. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch dein Sohn oder deine Tochter, weder dein Sklave noch deine Sklavin, nicht einmal dein Vieh oder der Fremde, der in deinem Ort wohnt.«* (2Mo 20,8–10)

Sie haben richtig vermutet, es ist das dritte Gebot, das sogenannte Feiertagsgebot; und Gott will damit nur unser Bestes, nämlich Ruhe und Entspannung nach dem Alltagsstress. Da, wo Menschen sich bewusst über diesen Arbeits- und Ruherhythmus hinwegsetzen und ohne Pausen, ohne Ruhetag durcharbeiten, werden sie krank. Zum Beispiel wurde in der Sowjetunion von 1929 bis 1940 ganz allgemein der Sonntag als Ruhetag abgeschafft und durch den sogenannten Revolutionskalender ersetzt. Die Folge war nicht der erwartete Anstieg der Produktionsleistung, sondern es gab sogar deutlich mehr Probleme am Arbeitsplatz und in den Familien, sodass die alte Sonntagsregelung sehr bald wieder eingeführt wurde.

Außerdem dienen nicht nur das dritte Gebot, sondern alle anderen der Zehn Gebote ebenfalls dem Stressabbau. Denn wer die Gebote *»Ehre Vater und Mutter«* – *»Du sollst nicht töten«* – *»Du sollst nicht ehebrechen«* – *»Du sollst nicht stehlen«* – *»Du sollst kein falsches Zeugnis reden«* usw. missachtet, handelt sich selbstverständlich eine Menge an Konflikten, zwischenmenschlichen Spannungen und damit Stress ein. Also können auch die guten alten Zehn Gebote das Herzinfarktrisiko vermindern!

»Ernähren Sie sich vernünftig, suchen Sie eine Ernährungsberaterin auf, lassen Sie sich das alles erklären und vermeiden Sie Zucker und tierische Fette!«

Das war damals schon sehr wichtig, wie aus den erwähnten Mumienuntersuchungen deutlich wird. Die Ernährungsberatung führte Gott selbst durch, indem er klare Anordnungen gab:

»Jahwe sagte zu Mose: »Gib den Israeliten Folgendes weiter: Ihr dürft keinerlei Fett essen, weder vom Stier noch vom Schaf noch von der Ziege. Das Fett von verendeten oder zerrissenen Tieren dürft ihr für irgendwelche Zwecke verwenden, aber ihr dürft es auf keinen Fall essen.« (3Mo 7,22–24)

Eindeutiger kann eine Anweisung nicht sein. Man braucht keine theologische Ausbildung, um das zu verstehen.

Zucker existierte damals noch nicht, zum Süßen gab es nur wilden Honig, und der war in der Wüste Mangelware.

Es ging aber noch weiter:

Zu den bereits erwähnten unreinen Tieren in 3Mo 11 gehörte auch das Schwein als wichtiger Fleischlieferant für viele andere Völker. Schweinefleisch enthält jedoch, selbst wenn es mager aussieht, eine recht große Menge an verborgenem tierischem Fett in den Muskelfasern, das nur unter dem Mikroskop erkennbar ist (wer wusste das damals schon?). Außerdem ernährt sich das Schwein bekanntermaßen von Aas und Abfällen mit manchmal zweifelhafter Herkunft.

Zu den reinen Tieren gehörten für die Juden alle Fische mit Flossen und Schuppen, die eine sehr gesunde Alternative darstellten; denn sie waren eine wertvolle Eiweißquelle und außerdem reich an den sehr gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Nun werden Sie kritisch anmerken: In der Wüste gibt es nicht besonders viel Fisch, vor allem wenn man an ein Volk von 2,5 bis 3 Millionen Menschen denkt. Dabei sollte man allerdings bedenken, dass das Volk irgendwann in Kanaan, am fischreichen See Genezareth und an den noch fischreicheren Ufern des Mittelmeeres ankommen würde, und auch für diese Zeit des erwarteten Wohlstandes waren die Speisevorschriften Gottes gedacht. So gibt es im See Genezareth noch heute als Delikatesse (allerdings mit vielen Gräten!) den sogenannten Petrus-



fisch, nicht zu verwechseln mit dem ganz anderen Petersfisch, der nur im Meer vorkommt und ebenfalls bei Feinschmeckern beliebt ist.

Trotzdem bleibt die Frage: Woher sollten so viele Menschen in der Wüste genügend Eiweiß bekommen? Sicher, die Rinder durften geschlachtet und verzehrt werden, aber das gab es sicher nur zu besonderen Festmahlzeiten; denn das Vieh war sehr wertvoll und diente auch als Tieropfer für den HERRN. Allerdings waren Gottes Speiseanweisungen sehr



erfinderisch, wenn auch für unsere Geschmacksvorstellungen nicht gerade appetitlich: Alle Arten von Heuschrecken durften im Gegensatz zu den übrigen Insekten als Nahrung dienen. Und dass die Israeliten bis in die Zeit Jesu davon Gebrauch machten, wissen wir von Johannes dem Täufer, der sich von Heuschrecken und wildem Honig ernährte (Mt 3,4). Auf jeden Fall stellte die Ernährung mit wilden Heuschrecken keinen Risikofaktor für die Arteriosklerose dar. Ansonsten werden diese Tiere in der

Bibel nur als Schädlinge mit großer Zerstörungskraft erwähnt. So hatte Gott mit seiner Anordnung noch ein weiteres Ziel erreicht: Wenn 2,5 Millionen Menschen Heuschrecken verzehren, wird so schnell keine Heuschreckenplage auftreten, wie es in Ägypten der Fall war. Finden Sie nicht auch, dass Gottes Ideenreichtum faszinierend ist?

Gottes Weisheit legte also schon damals fest, was zu einer gesunden Lebensweise und bestmöglichen Ernährung notwendig war, obwohl niemand die Zusammenhänge mit der Arteriosklerose kannte.

Zu solchen Fragen der Ernährung und der Lebensweise gibt es einige interessante Untersuchungen, die besonders in den USA durchgeführt wurden: Orthodoxe Juden und Mormonen, Hutterer und Amish-People haben ein bis zu 50 % geringeres Herzinfarktrisiko und eine 7 bis 15 Jahre höhere Lebenserwartung als die amerikanische Stadtbevölkerung. Warum ist das so? Diese Bevölkerungsgruppen richten sich weitestgehend nach den Speisevorschriften des Alten Testaments, sie halten die Zehn Gebote und leben überwiegend in ländlicher Umgebung mit naturnaher Landwirtschaft, haben also eine Lebensweise, die sich recht genau nach der Bibel ausrichtet. Übrigens kommen bei ihnen auch andere Erkrankungen deutlich seltener vor, wie Dickdarm-, Lungen- und Blasenkrebs. Die interessantesten Zusammenhänge mit dem Gebärmutterhalskrebs werden wir noch sehen.

Insgesamt bedeutet das doch, dass die Bibel viel mehr zum Erhalt der Gesundheit zu sagen hat, als wir denken. Voraussetzung ist natürlich, dass wir uns auch danach richten. Für die Israeliten war es verbunden mit Gottes Autorität und dem Gehorsam ihrem Gott gegenüber.

3. Krebs

Es gibt einige Gründe anzunehmen, dass zu alttestamentlichen Zeiten die Krebserkrankungen seltener waren als heute. Das kann an den geringeren Umweltgiften und der naturnahen Lebensweise der Menschen gelegen haben. Dennoch hat es sie gegeben. In ägyptischen Gräbern wurden weit über 3000 Jahre alte Knochen mit Tumormetastasen gefunden, und in einem aus der gleichen Zeit stammenden ägyptischen Papyrus heißt es: »Wenn du die Zeichen eines Tumors entdeckst, dann weißt du, es

ist eine Krankheit, um die du dich nicht zu kümmern brauchst – es gibt keine Behandlung.« Allerdings hatten diese bösartigen Erkrankungen für die Volksgesundheit eine sehr viel geringere Bedeutung als die gefürchteten Seuchen und Infektionskrankheiten.

Deshalb ist es verständlich, dass Gott nur wenige Anweisungen gibt, die vor Krebs schützen können. Blicken wir einmal etwa 100 Jahre zurück nach Amerika. In den Vereinigten Staaten wurden zwischen 1910 und 1950 die ersten statistischen Aufarbeitungen von Krebserkrankungen vorgenommen. Bei der Auswertung von vielen tausend Krankengeschichten fiel auf, dass bei jüdischen Frauen deutlich weniger Gebärmutterhalskrebs (auch Cervix- oder Cololumkarzinom genannt) auftrat als bei den übrigen Frauen. Mehrere Untersuchungen hatten immer wieder das gleiche Ergebnis: Nichtjüdinnen litten mehr als achtmal häufiger an dieser Krebsart als die Frauen, die mit Juden verheiratet waren. Schon sehr bald kamen die Forscher darauf, dass der wichtigste Unterschied zwischen den beiden Bevölkerungsgruppen in der Beschneidung der Männer bestand. Man erkannte, dass sich unter der Vorhaut des Mannes durch den normalen Bakterienbefall Substanzen bilden, die beim Geschlechtsverkehr auf den Gebärmutterhals der Frau übertragen werden und Krebs auslösen können. Weitere Nachforschungen ergaben, dass auch unter Muslimen (bei denen die rituelle Beschneidung ebenfalls praktiziert wird) und unter Nonnen (ohne Geschlechtsverkehr) der Gebärmutterhalskrebs sehr viel seltener ist. Immerhin gehört diese Krebsart neben dem Brustkrebs zu den häufigsten bösartigen Tumoren bei Frauen.

Mittlerweile ist ein weiterer Faktor für die Tumorentstehung entdeckt worden: ein Virus mit dem Namen »Humanes Papilloma-Virus« (HPV), das ebenfalls durch Geschlechtsverkehr übertragen wird, vorwiegend bei häufigem Partnerwechsel. Eine Beschneidung schützt auch hier wieder. Ganz erstaunlich: Sowohl HPV- als auch AIDS-/HIV-Infektionen kommen bei beschnittenen Männern und ihren Frauen deutlich seltener vor.

Aus diesen erst seit einigen Jahren bekannten Zusammenhängen wird deutlich, dass Gott schon vor 3500 Jahren sein Volk wirksam gegen bestimmte Krebserkrankungen und Infektionen geschützt hat. Voraussetzung war natürlich, dass sie



seine Anweisungen ernst nehmen und befolgten.

Ein weiterer Schutz vor bösartigen Tumoren lag mit Sicherheit in der Ernährung, wenn man sich nach den biblischen Speisegeboten richtete. Auch das haben zahlreiche amerikanische Untersuchungen gezeigt: Juden, Mormonen und ähnliche Volksgruppen (die »biblisch« leben) erkranken viel seltener an Dickdarmkrebs, Blasenkrebs, Lungenkrebs und anderen bösartigen Krankheiten. Wie oben schon erwähnt, beruht das höchstwahrscheinlich auf der



Ernährung und der Lebensweise, natürlich auch auf dem Nikotinverzicht.

Die Sache mit der Blutgerinnung

Im Zusammenhang mit der erwähnten Beschneidung gibt es noch ein erstaunliches Forschungsergebnis, und das betrifft den Zeitpunkt der Beschneidung. Es hat zwar nichts mit Krebserkrankungen zu tun, zeigt aber doch die Weisheit und Fürsorge Gottes für sein Volk. Wenn denn schon eine Beschnei-

dung nötig war, dann sollte sie mit möglichst geringen Risiken verbunden sein. Denn damals gab es ja noch keine Arztpraxis und keine Klinik, wo man bei Komplikationen schnelle Hilfe bekommen hätte.

Nach dem Gesetz Gottes war die Beschneidung der Vorhaut seit Abraham ein rituelles Bundeszeichen für jeden Juden, das am achten Tag nach der Geburt eines Knaben durchgeführt werden musste:

»Eure Verpflichtung mir gegenüber besteht darin, dass ihr jeden Mann und jeden eurer männlichen Nachkommen beschneiden müsst. Bei allen müsst ihr die Vorhaut am Geschlechtsteil entfernen. Das ist das Zeichen für den Bund zwischen mir und euch. Am achten Tag muss jeder männliche Neugeborene beschnitten werden.« (1Mo 17,10–12)

Warum nun gerade am achten Tag? Gott hatte diesen Zeitpunkt bestimmt, er war nicht von Abraham willkürlich gewählt worden. Und Gott hatte sich etwas dabei gedacht:

Bei der Geburt haben die Babys noch relativ wenig Vitamin K und wenig von dem Vitamin-K-abhängigen Blutgerinnungsfaktor Prothrombin. Das Defizit verstärkt sich sogar noch in den ersten Lebenstagen und erreicht den tiefsten Wert am dritten bis fünften Tag nach der Geburt. Wenn in dieser Zeit chirurgische Eingriffe durchgeführt werden oder Verletzungen geschehen, besteht eine erhöhte Blutungsgefahr, die auch lebensbedrohlich sein kann. Jetzt passiert aber das kleine Wunder, dass durch die zunehmende Darmflora des Neugeborenen der Vitamin-K-Spiegel und das Prothrombin sehr rasch ansteigen, so dass sie am achten Tag sogar über dem Normalwert liegen. Also besteht zu diesem Zeitpunkt die geringste Blutungsgefahr, und genau das ist der von Gott festgelegte Tag der Beschneidung. Die wissenschaftlichen Grundlagen sind erst seit etwa 1940 erforscht, Gott kannte sie offensichtlich schon früher!

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Rundum gesund

Gottes geniales Gesundheitskonzept

Christliche Verlagsgesellschaft

Dillenburg 2019

ISBN 978-3-86353-576-6

272 Seiten, € 14,90