

Dr. Lothar Gassmann

GESUND LEBEN

ohne Esoterik!

Tipps für die Praxis

Einleitung: Christ und Gesundheit

Über gesunde Lebensweise wurde schon viel geschrieben. Auch manches Zweifelhafte und Esoterische, das mit dem christlichen Glauben unvereinbar ist. Wie sieht demgegenüber ein einfacher gesunder Lebensstil aus, der dazu dient, den Leib als „Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Kor 6,19) zu erhalten? Darauf möchte diese Schrift durch Erfahrungen aus der Praxis und Gedankenanstöße antworten.

Ich maße mir dabei nicht an, ein medizinisches Kompendium oder Nachschlagewerk zu schreiben oder gar individuelle Therapien bei Krankheiten zu verordnen. Nein, es geht mir lediglich um einige Hinweise zur Gesunderhaltung, zur Vorbeugung gegen Krankheiten ohne Anspruch auf Vollständigkeit – freilich im Wissen, daß Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit letztlich allein in der Hand Gottes liegen.

Die leibliche Übung ist nach Aussage der Heiligen Schrift - im Vergleich zur „Gottesfurcht“! – zwar „wenig nützlich“ (1. Tim 4,8), aber sie ist doch nicht völlig unnütz, sondern hat ihren sinnvollen und guten Platz in unserem Leben. Das wird von „übergeistlichen“ Christen leider manchmal übersehen.

Gott hat uns unseren irdischen Leib mitsamt Geist und Seele geschenkt. Ohne irdischen Leib könnten wir ihm hier auf Erden nicht dienen. Wir haben also eine Verantwortung für unsere irdische Existenz und somit für die Gesunderhaltung von Geist, Seele und Leib.

Somit ist es sinnvoll und hilfreich, sich als Christ über das Thema „Gesundheit“ Gedanken zu machen und dieses Feld nicht den Esoterikern mit ihren zweifelhaften Diagnosen und Therapien zu überlassen.¹

¹ Zur Darstellung und Beurteilung der Esoterik vgl. mein Buch: *Esoterik als Lebenshilfe? Die Wahrheit über Astrologie, Spiritismus, Magie und Zauberei*, Wuppertal 2001. Bei der Esoterik handelt es sich um übersinnliche, dem Gebiet des Dämonischen entstammende Praktiken, Diagnosen und Therapien, z.B. die

Es geht mir dabei nicht um eine Vergötzung des irdischen Daseins, aber genausowenig sollten wir es gering achten. Unsere Lebenszeit auf Erden hat ihren von Gott gesetzten Zweck: Gott und unseren Nächsten zu lieben und uns vorzubereiten auf das, was nach der irdischen Zeit folgt: die Ewigkeit.

Für die Durchsicht des Manuskripts und hilfreiche Ratschläge – etwa zum Thema „Metabolisches Syndrom“ - danke ich den Ärzten Dr. med. Marko Schröck und Dr. med. Rainer Simon, beide in Pforzheim. Für die Durchsicht des Kapitels „Gesunder Land- und Gartenbau“ bin ich Herrn Dipl.-Ing. Gartenbau Bernd Schuler, ebenfalls Pforzheim, zum Dank verpflichtet.

Sieben Grundsäulen der Gesundheit

Die wesentlichsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben lassen sich in sieben „Grundsäulen der Gesundheit“ zusammenfassen:

1.) *Vollwertige Ernährung*: Bevorzugen Sie naturbelassene Lebensmittel: Obst, Gemüse, Vollkornерzeugnisse, Pellkartoffeln, Naturreis, Milch usw. Schränken Sie Genußmittel wie Alkohol und Tabak sowie fabrikatorisch veränderte Nahrungsmittel, v.a. Zucker- und Weißmehlprodukte, weitgehend ein.

2.) *Naturreize*: Setzen Sie Ihren Körper in dosierter und wohlüberlegter Weise den Naturreizen Licht, Luft, Sonne und Wasser aus und stärken Sie damit Stoffwechsel, Organfunktionen, Nerven und Widerstandskraft.

3.) *Bewegung*: Entschlacken Sie sich und trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, indem Sie so lange Sport treiben, wandern, schwimmen, radfahren usw., bis Sie in Schweiß geraten.

verschiedenen Formen der Geistheilung, Pendeln, Wünschelrutengehen, Wahrsagen, Besprechen, Astrologie, Praktiken mit fernöstlichem religiösem Hintergrund (Yoga, Akupunktur, Fengshui, Qigong, Reiki ...) u.ä. Gott hat solche Praktiken streng verboten (vgl. 5. Mose 18,9 ff. u.a.).

4.) *Atmung*: Verbessern Sie die Sauerstoffversorgung Ihres Organismus durch einfache Tiefatmung und Zwerchfellatmung, aber ohne spezielle Yoga- und Meditationstechniken.

5.) *Schlaf*: Schlafen Sie in sauerstoffreicher Luft, auf nicht zu weicher Unterlage, möglichst lärm- und störungsfrei. Bevorzugen Sie den Vormitternachtsschlaf.

6.) *Heilung*: Knüppeln Sie leichte Erkrankungen nicht mit chemischen und antibiotischen Mitteln nieder, sondern setzen Sie, solange es geht, natürliche Heilmittel (z.B. Tees, Pflanzenauszüge) ein. Vorsicht: Homöopathie gehört nicht zum Gebiet der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), sondern wirkt auf geistigem (meines Erachtens: esoterischem) Wege!

7.) *Geist-Seele-Leib*: Sehr viele körperliche Leiden haben seelische Ursachen (psychosomatische Krankheiten). Machen Sie sich dies bewußt und lassen Sie sich von innen her erneuern, indem Sie durch Vertrauen auf Gott Vergebung und Geborgenheit erfahren.

Gesunde Ernährung

Die wichtigste Grundregel für eine gesunde Ernährung lautet: Nehmen Sie Nahrungsmittel so *naturbelassen wie möglich* zu sich, weil sie nur so den größtmöglichen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten. Jeder Erhitzungs-, Verarbeitungs- oder Konservierungsprozeß hat einen mehr oder weniger hohen Verlust von Wertstoffen zur Folge. Das bedeutet z.B. konkret:

- Geben Sie Vollkornbrot und anderen aus dem vollen Getreidekorn hergestellten Produkten den Vorrang vor Weiß- oder Graumehlprodukten. Essen Sie Vollkorn- und Frischkorn-Müsli.

- Bevorzugen Sie rohes Obst und rohes oder möglichst schonend gedämpftes Gemüse.

- Lagern Sie Obst und Gemüse in kühlen, dunklen Räumen, damit es möglichst lange seine Wertstoffe behält.
- Essen Sie Obst und Gemüse gleich nach der Zubereitung und lassen Sie Salat beim Waschen nicht im Wasser liegen, da andernfalls wertvolle wasserlösliche Vitamine verlorengehen.
- Bevorzugen Sie Pellkartoffeln und ungeschälten Naturreis.
- Trinken Sie Milch in möglichst wenig erhitztem Zustand, also lieber rohe, kontrollierte Kuhmilch als pasteurisierte Milch oder gar ultra-hocherhitzte H-Milch.
- Nehmen Sie Zucker in seiner natürlichen Form (Obst, Trockenfrüchte, Honig) zu sich und schränken Sie Produkte, die aus isoliertem Zucker hergestellt sind (süße Bonbons, Schokolade, Torten etc.), weitgehend ein.
- Verwenden Sie Salz nicht im Übermaß. Würzen Sie nach Möglichkeit mit jodiertem Salz, da Jod in der Nahrung oft fehlt.
- Bevorzugen Sie magere Fleisch- und Wursterzeugnisse, reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum und greifen Sie statt dessen immer wieder zu Fisch- oder vegetarischen Gerichten (ohne die mit dem Vegetarismus oft verquickte fernöstliche Reinkarnationslehre zu übernehmen).
- Meiden Sie scharfe, konzentrierte Alkoholika (Liköre, Schnäpse etc.) und trinken Sie auch Bier und Wein nicht im Übermaß.
- Löschen Sie Ihren Durst wirksam mit reinem Quellwasser, Mineralwasser und naturbelassenen Säften statt mit oft überzuckerten Limonaden und Colagetränken.
- Bevorzugen Sie möglichst giffreie Produkte aus kontrolliertem biologischem Anbau ohne Esoterik, also *nicht* aus dem okkulten biologisch-dynamischen Anbau (Demeter), der astrologische Konstellationen und alchemistische Prozesse einbezieht.

- Meiden Sie einseitige Diäten und Extreme in jeder Richtung, sondern ernähren Sie sich mit einer ausgewogenen Mischkost, die möglichst naturbelassen und abwechslungsreich ist und alle Nähr- und Wertstoffe in ausreichendem Maße enthält.

Zur Bedeutung von *Vollkornernzeugnissen* sei folgendes mitgeteilt: Kein Nahrungsmittel besitzt solchen Vitalstoffreichtum und solche Harmonie wie das volle Getreidekorn. Im Gegensatz zum Weiß-, Grau-, Fein- oder Auszugsmehl enthält Vollkornmehl dreimal soviel Kalk, achtmal soviel Vitamin B 1, zwölfmal soviel Kalium, vierzehnmal soviel Zink und vierzigmal soviel Magnesium. Diese und eine Vielzahl weiterer Stoffe sind in genau der Dosierung im Vollkorn enthalten, wie sie der Körper benötigt. Ein Zuwenig ist genauso ungünstig wie ein Zuviel. Kein Vitaminpräparat kann deshalb das Vollkornbrot ersetzen. Außerdem enthält das volle Korn Ballaststoffe, die für Verdauung und Stuhlentleerung wichtig sind.

Jahrtausendlang haben sich die Menschen von Vollkornernzeugnissen ernährt und blieben gesund und leistungsfähig. Achthundert Gramm frisch geschrotetes Getreide war beispielsweise die Tagesration der römischen Legionäre, die ihnen Kraft gab, die halbe Welt zu Fuß zu erobern. Dann aber ging man dazu über, immer mehr Auszugsmehlprodukte, Fabrikzucker, geschälten Reis und Konserven zu essen, Nahrungsmittel also, die durch industrielle Verarbeitung den größten Teil ihrer Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verloren haben. Es kam zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die vor allem auf einem Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen und einem Überschuß an schädlichen Abbauprodukten beruhen.

Jeder Mensch, dem seine Gesundheit am Herzen liegt, sollte das volle Getreidekorn wieder zur Grundlage seiner Ernährung machen. In der Getreidemühle frisch gemahlen, als Brei, Brot, Müsli, Gebäck, Teigwaren oder Kuchen, oder in wenig Wasser leicht angekeimt, hilft Vollkorn beim Aufbau einer stabilen Gesundheit und Widerstandskraft mit. Werden dazu Früchte, Rohgemüsesalate, Pellkartoffeln, Roh- und Sauermilchprodukte, Nüsse, unraffinierte Öle und Fette

und ungeschälter Naturreis genossen, dann ist eine optimale Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Stoffen gewährleistet. Naturprodukte werden vom gesunden Menschen gut vertragen, wenn er gleichzeitig „entwertete“ Nahrungsmittel weitgehend meidet.

Nun folgen weitere aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung gewonnene *Ernährungstipps*:

- Essen Sie langsam und bewußt, dann meldet der Körper, wenn er satt ist, und Sie vermeiden übermäßige Nahrungsaufnahme.
- Kauen Sie gründlich und speicheln Sie die Nahrung gut ein, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Dadurch werden die inneren Organe entlastet.
- Essen Sie nur so viel, wie der Körper für die Arbeit benötigt. Viel essen ist gesundheitsschädlich und verkürzt die Lebenserwartung, da Fettsatz mit allen entsprechenden Folgen (vgl. die Ausführungen über das „metabolische Syndrom“) entstehen kann. Knappe, aber vielseitige Nahrung wird besser ausgenutzt und beugt Krankheiten vor.
- Beginnen Sie jede warme Mahlzeit mit einer ausreichenden Portion Rohkost (Salat). Das schließt die Verdauungsenzyme auf und führt zu einer besseren Verträglichkeit der Gesamtmahlzeit. Man wird nach dem Essen weniger müde.
- Essen Sie nicht gehetzt, sondern konzentrieren Sie sich auf die Nahrungsaufnahme und die Menschen, mit denen Sie evtl. Tischgemeinschaft haben.
- Arbeiten Sie nicht während des Essens, schalten Sie Radio und Fernseher ab, entspannen Sie sich. Das schont das vegetative Nervensystem. Das Essen soll eine Freude sein.
- Essen Sie nicht zu spät am Abend, sonst wird das Verdauungssystem in der Nacht belastet, der Schlaf unruhig und die Erholungswirkung vermindert.

- Legen Sie sich auch am Tage nicht sofort nach üppigen Mahlzeiten hin, da dies den Fettansatz fördert und unter Umständen durch aufsteigende Magensäfte Sodbrennen auslöst. Besser ist es, eine geraume Zeit vor dem Mittagsschlaf zu essen oder diesen durch einen Spaziergang zu ersetzen.

- Beten Sie vor und nach dem Essen. Wer Gott für die Versorgung mit dem „täglichen Brot“ dankt, lebt viel bewußter und harmonischer.

Zum „*metabolischen Syndrom*“, das in unserer „Wohlstandsgesellschaft“ sehr häufig ist, sei folgendes ausgeführt: Es kennzeichnet eine verhängnisvolle Kette mit folgenden Gliedern: Am Anfang steht die zu reichliche, zu süße, zu fette und zu vitalstoffarme Ernährung, die – verbunden mit Bewegungsmangel – zu Übergewicht führt. Das Übergewicht wiederum löst früher oder später häufig Erscheinungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (erhöhter Cholesterinspiegel) und Harnsäurestörungen (bis hin zur Gicht) aus. Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhter Cholesterinspiegel wiederum können zu Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. Die beste Vorbeugung gegen diese verhängnisvolle Entwicklung ist demzufolge eine vollwertige und nicht zu reichliche Ernährung, verbunden mit ausreichender Bewegung, und die dadurch ermöglichte Beibehaltung oder Zurückgewinnung des Normal- oder Idealgewichts.

Das Normal- und Idealgewicht berechnet sich nach der Broca-Formel so: Normalgewicht in kg = Körpergröße in cm weniger 100. Idealgewicht in kg = Körpergröße in cm weniger 100 weniger 10 %. Dabei sind allerdings individuelle Unterschiede in Geschlecht, Alter, Knochenbau, Fett- und Muskelverteilung zu berücksichtigen, so daß es sich bei der Broca-Formel nur um einen ungefähren Richtwert handeln kann. Zum Beispiel ist ein durchtrainierter Sportler, der dank seiner Muskelmasse etwas über dem Normalgewicht liegt, in der Regel gesünder als ein untrainierter Normalgewichtiger mit einem „Speckgürtel“ um Bauch und Hüfte.

Zum Thema „Bewegung“ siehe das nächste Kapitel.

Gesunde Bewegung

Die rund sechzig Billionen Zellen des Körpers benötigen ständig Sauerstoff. Fehlt Sauerstoff, so kommt es zu einer Verminderung der Zellatmung, zu Fettansatz und Funktionsstörungen im Organismus. Die heutige sitzende Lebensweise, Bewegungsmangel, flache Atmung, Umweltverschmutzung und falsche Ernährung führen zu Sauerstoffmangel und mancherlei Krankheiten.

Viele „Zivilisationskrankheiten“ sprechen hervorragend auf regelmäßige Ausdauerbewegungen an. Sehr wirksam sind *Laufübungen*, nicht als Schnellauf und nicht als Höchstleistungs-Intervalltraining, sondern vielmehr in einem der individuellen Kondition entsprechenden leichten Trabten, so daß man sich gegebenenfalls noch mit einem anderen Teilnehmer unterhalten könnte. Dabei wird achtmal mehr Sauerstoff aufgenommen als in Ruhestellung, und es entsteht kein Sauerstoffmangel. Wichtig ist es, beim „Laufen ohne zu schnaufen“ oder „Joggen“ gründlich in Schweiß zu geraten. Wer die Zeit hat, laufe täglich eine halbe bis zu einer Stunde, und das bei jedem Wetter. Die Wirkung ist tiefgreifend und führt zu einer wesentlichen Steigerung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter, gleich ob Mann oder Frau.

Joggen hat jedoch auch Nachteile: Es belastet durch seinen spezifischen Bewegungsablauf – vor allem auf harten Böden – Füße und Gelenke mit dem zwei- bis dreifachen Körpergewicht und ist deshalb für Menschen mit Arthrosen im Knie- oder Hüftgelenk oder Durchblutungsstörungen in den Beinen nicht zu empfehlen.

Diese Nachteile werden bei Bewegungsarten wie *Radfahren*, *Schwimmen* und *Skilanglauf* vermieden. Auch hier wird die Ausdauer wirksam gesteigert, aber Füße und Gelenke werden durch die Gewichtsverlagerung auf das Fahrrad, das Wasser oder die Skier weitgehend entlastet. Außerdem sind solche Bewegungsarten im Unterschied zum doch recht intensiven Joggen auch für ältere Menschen gut geeignet.

Weitere wertvolle Bewegungsarten sind *Wandern, Bergwandern, Gymnastik und Gartenarbeit*. Leistungssport hingegen oder auch alpiner Skilauf ist nicht jedermanns Sache und führt vielfach zu Verletzungen. Wichtig ist, daß die Bewegungsarten, die man sich wählt, Freude bereiten, so daß die regelmäßige Durchführung nicht langweilig wird. Anfänger sollten langsam beginnen und dann allmählich die Intensität steigern. Gerade die Regelmäßigkeit – am besten 2-3 mal in der Woche – und Vermeidung schädlicher Überforderung ist für die Erhaltung der Ausdauer und Gesundheit ein wesentlicher Faktor.

Übrigens kann bereits ein halb- bis einstündiger *Spaziergang* alle ein, zwei Tage in der frischen Luft Wunder wirken. Er führt, vor allem wenn er in Gottes Schöpfung durchgeführt wird, nicht nur zu körperlicher Frische, sondern auch zum Abbau von Stress und zur seelischen Entspannung in der Begegnung mit Mensch und Natur - und, falls die Zeit zum Beten genutzt wird, auch zur Begegnung mit Gott.

Gesunder Schlaf

Wer gut schlafen will, muß müde sein. Machen Sie deshalb nach Möglichkeit abends noch einen kleinen Spaziergang. Nehmen Sie Ihre Probleme nicht mit ins Bett, sondern bringen Sie sie im Gebet vor Gott.

Vermeiden Sie Dauerreize, Hektik, Zuvielessen, Genußgifte (Kaffee, Alkohol, Tabak), aufregende Lektüre, Sendungen und Diskussionen vor dem Schlafengehen. Störende kalte Füße verschwinden nach einem Wechselfußbad, einem heißen Fußbad mit Senfpulver oder durch eine Wärmeflasche nachhaltig und rasch. Natürliche Schlafhelfer sind Umschläge, Luft- und ansteigende Bäder nach Kneipp sowie Baldrian-, Melissen- und Lavendeltee.

Flach, eben und nicht zu weich sollte das Bett, ruhig, trocken, sauerstoffreich und nicht zu warm (höchstens 15-18 Grad Celsius) sollte der Schlafraum sein. Die erquickendsten Stunden liegen für die

meisten Menschen vor Mitternacht, doch ist der Schlafrhythmus individuell verschieden. Wichtig ist, daß es zu ausreichendem Schlaf kommt und der Rhythmus nicht dauernd verändert wird. Die Nacht sollte nicht zu oft zum Tag gemacht werden. Ausreichender Schlaf ist für die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Immunsystem notwendig. Normal ist eine durchschnittliche Schlafdauer von 7-9 Stunden, je nach Schlafbedürfnis.

Wenn man einmal absolut nicht schlafen kann, sollte man sich nicht zu lange im Bett wälzen, sondern lieber aufstehen, etwas Beruhigendes lesen und sich danach wieder hinlegen. Hilfreich ist es auch, wenn man sich in einer solchen Situation sagt: „Ich *muß* ja jetzt gar nicht unbedingt schlafen“, weil sonst leicht ein gegenteiliger Mechanismus entsteht und man sich über die Schlaflosigkeit aufregt und hineinsteigert, was den Schlaf erst recht raubt. Nimmt man hingegen alles gelassen und legt die Schlaflosigkeit im Gebet Gott hin, gelangt man eher zur Entspannung.

Wer nach diesen Ratschlägen handelt, kann – von bestimmten Krankheiten abgesehen - auf chemische Schlafhelfer in der Regel verzichten und erlebt durch den wiederkehrenden tiefen Naturschlaf einen Zugewinn an Gesundheit, Lebensfreude und Kraft.

Gesunde Nerven

Der Mensch ist eine *Einheit* aus Geist, Seele und Leib. Erkrankt der Leib, so ist auch das seelische Leben des Menschen in Mitleidenschaft gezogen. Ist die Seele krank, so leidet auch der Körper darunter. Durch Schäden am Nervensystem wird die Organgesundheit geschwächt, da alle Organe auf funktionsfähige, gesunde Nervenverbindungen angewiesen sind. Daraus wird deutlich, daß alles, was das Nervensystem schädigt, zugleich auch das organische und seelische Befinden schmälert, daß aber umgekehrt alles Nerven-schützende zur Kräftigung der Allgemeingesundheit verhilft.

Welches sind nun die Einflüsse, welche die nervliche und allgemeine Gesundheit schädigen? Es ist einerseits die Überreizung mit

Lärm, Licht und Genußgiften, andererseits der Mangel an Naturanregung, Sauerstoff, Vitaminen und innerer Ausgeglichenheit.

Vielfältig und verwirrend sind die *Reize*, die täglich auf uns einströmen. Ein Übermaß an optischen Einflüssen, an Lärm und Hektik verbraucht Nervenkraft, raubt seelische Harmonie und Ausgeglichenheit. Hier gilt es, wo immer möglich, eine Barriere vorzuschieben: das Radio nur einschalten, wenn man wirklich hören, den Fernseher (wenn überhaupt) nur, wenn man wirklich sehen, den Computer nur, wenn man wirklich damit arbeiten will. Gerade für den nervösen Menschen sind solche Maßnahmen verstärkt notwendig und in höchstem Grade segensreich.

Der *Genußgift-Verbrauch* sollte weitgehend eingeschränkt werden. Kaffee, Schwarztee, Tabak, Alkohol, Drogen, beruhigende oder aufputschende Medikamente jagen zwar schnell Pulsschlag und Wohlbefinden hoch oder verschaffen Entspannung; sie wirken aber nur für den Augenblick und ihre Dauerwirkung auf Nervensystem und Gesundheit ist mitunter verhängnisvoll. Herzklopfen, Gereiztheit und Krankheit sind ebenso regelmäßig die Folgen wie oft lebenslange Abhängigkeit und Sucht.

Außerordentlich viel kann der Einzelne für sein nervliches und organisches Wohlbefinden tun, indem er sich die *Wasseranwendungen* nach Kneipp und Prießnitz zu eigen macht. Eine kurze kalte Ganzwaschung oder Dusche morgens auf den bettwarmen Körper; ein kaltes Armbad; ein Wechselfußbad - erst lange warm, dann kurz kalt; außerdem dosierte Bürstungen, Luft- und Sonnenbäder - alles dies wird mit einem als Gegenreaktion eintretenden, angenehmen Wärmegefühl belohnt und trainiert und kräftigt die Nerven. Darüber hinaus wird die Durchblutung gefördert, Herz und Kreislauf werden gestärkt und der Körper wird stählern und abwehrfähig gegen Erkältungen. Die intensive Bewegung, welche sich an Kaltwasseranwendungen stets anschließen muß, versorgt Leib und Nerven vermehrt mit Sauerstoff, den diese besonders reichlich benötigen.

Auch die richtige *Nahrung* ist entscheidend für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Bei Fehlen von Stoffen kommt es zu Mangelerscheinungen, bei Fehlen von Nervenvitamin (insbesondere

Vitamin B1) zu nervösen Störungen aller Art. Allein eine vollwertige Ernährung auf der Basis von Vollgetreide, Obst, Rohgemüse und Salaten, Milch, kaltgeschlagenen Ölen, Fetten, Nüssen und Vollkornerzeugnissen ist in der Lage, dem Organismus alle Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe zuzuführen sowie eine robuste Gesundheit und stabile Nerven zu ermöglichen, vor allem, wenn gleichzeitig „Vitaminräuber“ in Gestalt von isolierteren Kohlehydraten (v.a. Fabrikzucker- und Weißmehlprodukte) weitgehend eingeschränkt werden.

Überall in der Natur herrscht *Rhythmus*: Wechsel zwischen Jahreszeiten, zwischen Tag und Nacht, zwischen Tätigkeit und Entspannung. Will der Mensch gesund bleiben, so muß auch er sich nach dem von Gott geschaffenen Tag-Nacht-Rhythmus richten. Gerade der nervöse Mensch darf nicht die Nacht zum Tage machen; früh schlafen gehen und früh aufstehen ist für seine Gesundung Voraussetzung. Im Verschwinden von Müdigkeit und Schlaflosigkeit, in gesteigerter Denk- und Leistungskraft machen sich die günstigen Auswirkungen eines „Naturschlafs“ schnell bemerkbar.

Mit stabilen Nerven vermag man, Belastungen und Schicksalsschläge leichter zu verkraften, und neigt weniger zu Depressionen. Der *seelisch* Leidende sollte deshalb mit Hilfe der obengenannten Maßnahmen zunächst seine Nervengesundheit wiederherstellen. Dann gilt es, eine positive Einstellung zur Umgebung zu gewinnen, Liebe zu schenken und anzunehmen, viel Gutes zu tun, sich an Menschen, Tieren und der Schönheit der Schöpfung zu erfreuen. Durch Glaube und Gottvertrauen bekommt das Leben ein neues Fundament in Frieden, Freiheit und beseelendem Glück.

Gesunde Zähne

Zahnfäule entsteht auf zwei Wegen: einerseits durch Einwirkung konzentrierter Süßigkeit auf die Zähne von außen; zum anderen über den Stoffwechsel von innen.

In der Mundhöhle des Menschen leben rund 50 Millionen Bakterien. Manche dieser Bakterienstämme, z.B. der besonders aggressive *Streptococcus mutans*, vermehren sich bei der Aufnahme von Polysacchariden, vor allem Zucker, rasant und bilden zähklebrige Beläge (Plaque) auf den Zähnen. Darüberhinaus produzieren sie Säuren, welche die Zahnschmelz angreifen. Bereits 10 Minuten nach dem Verzehr von Süßigkeiten ist eine hohe Säurekonzentration erreicht. Eine Traubenzuckerlösung braucht bei einem gesunden Zahn nur 35 Minuten, um bis zum Zahnmark vorzudringen und mit Hilfe der Bakterien ihr Zerstörungswerk zu verrichten.

Wer Zahnfäule (Karies) verhüten will, sollte deshalb klebrige Süßigkeiten (also Bonbons, Schokolade und ähnliches) so weit wie möglich meiden und auch Naturzuckerkonzentrate wie Honig und Trockenfrüchte nicht konzentriert, sondern eingeweicht oder in Getränken verdünnt zu sich nehmen. Nach jeder Mahlzeit, vor allem aber nach Naschereien und vor dem Zubettgehen, sollte man die Zähne gründlich reinigen, und zwar vom Zahnfleisch zum Zahn, nicht quer zum Zahn. Hierzu eignet sich eine Zahnbürste mit abgerundeten Borsten, die auch aus Zahnzwischenräumen die Speisereste entfernen kann. Auch Zahnseide, die zwischen die Zähne eingeführt werden kann, empfiehlt sich für eine gewissenhafte Reinigung.

Heimtückisch verläuft die Gebißschädigung über den inneren Stoffwechsel. Enthält die tägliche Nahrung zuwenig Vitalstoffe, Spurenelemente und Kalk, so werden Zähne und auch Knochen regelrecht von innen ausgezehrt. Die Folgen können Zahnfäule und Zahnfleischschwund, aber auch Rheuma, Arthrosen, Osteoporose, Schäden an Herz, Darm, Nerven, Haut und Skelett sein.

Extrem vitalstoffarm und zudem noch „vitamin- und kalkraubend“ sind Fabrikzucker, geschälter Reis, stark erhitzte Nahrungsmittel, Weiß-, Grau- und Auszugsmehle. Zahnerhaltend und gesundheitsfördernd wirken hingegen naturbelassene Lebensmittel mit hohem Vitamin- und Wertstoffgehalt: Vollgetreide, Vollkornbrot, Rohgemüsesalate, Obst, Roh- und Sauermilchprodukte, Nüsse, Naturreis und unraffinierte, kaltgepresste Öle und Fette. Wer sich so

ernährt und sein Gebiß pflegt, hat gute Chancen, ein Leben lang gesunde Zähne zu behalten.

Gesunde Augen

Wie zur Erhaltung der Gesundheit allgemein, so tragen auch zur Erhaltung der Sehkraft, zur Erhaltung gesunder Augen als Teil des Organismus, die bereits genannten sieben Grundsäulen der Gesundheit bei, als da sind: eine vollwertige, giffreie und vitaminreiche Ernährung; ausreichende körperliche Bewegung; guter Schlaf; richtige Atmung; vernünftige Abhärtung durch Luftbäder und schonende Wasseranwendungen; eine positive Lebenseinstellung auf der Basis von Gottvertrauen und Nächstenliebe.

Speziell zur Pflege der Augen und der Sehkraft können darüberhinaus folgende Empfehlungen gegeben werden:

- die Augen nicht überanstrengen; übermäßiges Fernsehen, Starren auf den Computerbildschirm und Arbeiten bei künstlichem Licht einschränken; auch tagsüber zwischendurch die Augen schließen und entspannen;
- im Sommer keine oder bei starker Sonneneinstrahlung nur sehr gute Sonnenbrillen tragen; Sonnenbrillen mit schlechtem Glas schwächen die Sehkraft!;
- „Augengymnastik“ und Farbübungen machen, etwa durch „Schweifenlassen des Blickes“ oder „Augenrollen“: wer liest, sollte zwischendurch immer auch in die Weite schauen; jede Starrheit („stierer Blick“) vermeiden.

Konkret sehen solche Augengymnastik-Übungen speziell zur Kräftigung der Ziliarmuskeln und zur Erhaltung der Akkomodationsfähigkeit der Augenlinse so aus:

- Blick auf einen Punkt fixieren und dabei den Kopf in Kreisform bewegen;

- Kopf ruhig halten und Blick kreisen lassen;
- Schnell zwischen Nah- und Fernblick wechseln usw.

Durch regelmäßige Augengymnastik lassen sich manchmal Erfolge bei Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit erzielen. Zumindest läßt sich eine Verschlimmerung verlangsamen oder aufhalten. Dies gilt allerdings nicht bei schweren Erkrankungen wie Grauem oder Grünem Star.

Gesunde Haare und Haut

„Jetzt wasche ich doch alle zwei Tage meine Haare und habe trotzdem gleich wieder Schuppen - und immer mehr Haare fallen aus.“ Landauf landab hört man diese Klage und die bange Frage, was man denn gegen übermäßige Schuppenbildung und Haarverlust tun kann. Wie kommt es, daß immer mehr Menschen unter diesen Übeln leiden und Hautärzte voraussagen, daß in einigen Jahrzehnten sogar die Hälfte der Frauen kein Kopfhaar mehr besitzt, wenn die Zunahme von Haarverlust im bisherigen Ausmaß fortschreitet?

Gewiß ist Haarverlust in vielen Fällen erblich oder durch Krankheiten bedingt (z.B. durch Grippe, Typhus, Syphilis, Stoffwechselschäden, Keim- und Schilddrüsen-Störungen). Sehr oft aber muß man feststellen, daß Menschen sich ihr Haar buchstäblich von Kopf waschen.

Die Haut (und die Kopfhaut!) ist normalerweise durch eine dünne Fettschicht geschützt. Fett macht die Haut geschmeidig und festigt die Hautoberfläche. Fett bildet zusammen mit Wasser und Salzen einen Säuremantel, der Krankheitserreger abwehrt. Fett ist für den Hautstoffwechsel unerlässlich. Ohne Fett würde die Haut spröde werden und allmählich absterben.

Was bewirken nun viele Seifen, Detergentien und Haarwaschmittel? Sie führen zu einer starken Entfettung der obersten Hautschicht. Weil zuwenig Fett da ist, sterben Teile der Hornzellschicht ab - und

übermäßig viele Schuppen entstehen. Dies gilt sowohl für den Haarboden als auch für den ganzen Körper - überall, wo Haut ist.

Aber der Körper wehrt sich gegen den Fettentzug. Als an sich gesunde Gegenreaktion tritt zunehmende Fettproduktion ein - leider jedoch oft im Übermaß, da das Gleichgewicht des Hautstoffwechsels durch die falsche Behandlung schon durcheinandergebracht wurde. Das zweite Übel - rasche Verfettung der Haare - ist da.

Mit der Zeit verliert der Körper seine Fähigkeit zu reagieren und stellt die Fettproduktion immer mehr ein. Die natürlichen Kräfte erlahmen. Dann liegen ganze Hautpartien trocken und können ihre Stoffwechselfaufgaben nicht mehr wahrnehmen. Die lästige Verfettung läßt zwar nach, dafür fallen jetzt aber immer mehr Haare infolge Unterernährung aus. Die letzte Stufe - zunehmender Haarausfall und Glatzenbildung - ist erreicht.

Was tun, um vorzubeugen? Die Antwort lautet: eine übermäßige Entfettung des Haarbodens und Zerstörung des natürlichen Säureschutzmantels der Haut vermeiden durch Verwendung möglichst milder, alkalifreier Haarwaschmittel sowie schonende Nachfettung. Gerade Menschen mit übermäßig verfettetem Haar sollten milde Mittel benutzen, um den Teufelskreis von Entfettung und übermäßiger Rückfettung zu durchbrechen.

Nicht ohne Grund haben Menschen, als es noch keine chemische Industrie gab, jahrtausendlang ihre Haare mit milden natürlichen Mitteln wie etwa dem ganz normalen Eidotter gewaschen und danach mit duftenden Ölen leicht eingerieben. Sie haben damit automatisch das Richtige getan. Eidotter reinigt, aber greift nicht übermäßig in den Fettgehalt ein. Zum Haarwaschen haben sie den Eidotter gründlich vom Eiweiß getrennt, da Eigelb den Schmutz löst, Eiweiß aber die Haare verklebt. Dann haben sie das Haar gut naß gemacht, den Eidotter - bei kurzem Haar nur einen - darin verrieben, daß es ganz leicht schäumt, und anschließend alles mit Wasser herausgepült. Auf diese Weise kam man - je nach Haartyp - mit ein bis zwei Haarwäschen pro Woche aus.

Wie für die Kopfhaut, so gilt auch für die Haut des ganzen Körpers: Nicht zu oft und nicht zu stark mit scharfen Seifen herangehen! Nach dem Waschen bieten sich verschiedene Haaröle (bzw. Hautöle für die Haut) und andere milde Präparate für die Rückfettung an

War falsche Behandlung die Ursache für Haarausfall, wird dieser allmählich zum Stillstand kommen, vor allem, wenn eine vollwertige Ernährung auch von innen her dem Haar die nötigen Vitalstoffe und Spurenelemente zuführt. Schuppen treten nur noch in geringem Ausmaß auf und lassen sich mit einem antistatisch gemachten Kamm (ins Wasser tauchen!) leicht auskämmen. Vor allem aber wird das Haar geschmeidig und locker und erhält einen frischen Glanz – ein Zeichen für die wiedergewonnene Gesundheit.

Gesundes Herz

Um Herz und Kreislauf mit Gottes Hilfe möglichst lange gesund und leistungsfähig zu erhalten, ist es wichtig, die Risikofaktoren zu vermeiden oder einzuschränken, die Herz und Kreislauf belasten und die Entstehung eines Herzinfarkts begünstigen. Im Einzelnen gilt für die Vorbeugung:

- Bekämpfen Sie Übergewicht und einen zu hohen Cholesterinspiegel im Blut durch eine gesunde, vollwertige Ernährung, wie ich sie oben beschrieben habe.
- Halten Sie Ihren Kreislauf durch schonende Bewegungsübungen und Sport – ohne Übertreibung – in Schwung.
- Meiden Sie unter allen Umständen das Gefäßgift Nikotin (Rauchen).
- Gehen Sie unnötigem Streß und Ärger aus dem Weg.
- Entspannen Sie sich tief und oft.

- Erfahren Sie die Gelassenheit im Glauben an den Schöpfer, der Sie auch in schwierigen Situationen trägt und in seiner Hand hält.

Gesunde Leber und Galle

Leberschäden entstehen durch chronische Gifteinwirkung oder Infektion. Oberstes Gebot ist die Schonung der Leber durch streng reizlose Kost, am besten Rohkost mit Quarkzulagen, sowie strenge Vermeidung von Genußgiften, Alkohol und starkwirkenden chemischen Medikamenten. Dampfbäder, Lenden- und Kurzwickel, Essigtuchauflagen, Kneippsche Waschungen, Heilerde, Kohle und Tees wirken entgiftend. Bewährte Naturmittel sind insbesondere der rohe schwarze Rettich, rohes Sauerkraut, Leber-Gallentee, Heilwasser, milchsaurer Gemüse, Sauerteigbrot, Sauermilch und Leinsamen.

Gegen *Gallenstörungen* und besonders zur Vorbeugung gegen Gallenkoliken gelten fünf Gesundheitsregeln: Nicht zuviel tierisches Fett, etwa Wurst essen; denn das darin enthaltene Cholesterin kann Gallensteine bilden. Ferner: Bohnenkaffee meiden, zum Essen nichts Eiskaltes trinken, keine aufgewärmten Speisen zu sich nehmen und nichts essen, was lange in der Pfanne gebraten wurde, weil Reiz- und Röststoffe eine Kolik fördern oder auslösen können.

Stets sollte die Nahrung so naturbelassen wie möglich sein und alle Vitalstoffe enthalten.

Gesund im Urlaub

Im Urlaub drohen tausend Gefahren. Rund ein Drittel aller Urlauber kommt krank nach Hause zurück. Was kann man tun, um Krankheit in den Ferien zu vermeiden und wahre Erholung zu finden?

Gesundheit im Urlaub hat sieben Voraussetzungen:

1. Man muß vorher wissen, was man sich zutrauen kann. Bei der Wahl des Urlaubsorts sind Klima, Küche, Hygiene und spezifische Krankheiten (Impfungen!) zu berücksichtigen.
2. Der Reiseweg sollte nicht zu lang und anstrengend sein. Monotone Mammutstrecken in Bus oder Auto belasten Nerven, Herz und Kreislauf.
3. Wer zur Seekrankheit neigt, sollte keine Schiffsreisen machen. Flugreisen setzen eine vorherige ärztliche Untersuchung voraus.
4. Gesundheitlich besonders wertvoll ist es, wenn der Urlaubsort höher als der Wohnort liegt.
5. Nach der Ankunft am Urlaubsort darf man sich zunächst nicht zu viel zumuten, sondern muß sich erst einige Tage akklimatisieren.
6. Zur Anpassung an Klimareize und ungewohnte Temperaturen empfiehlt sich eine schonende Abhärtung durch Kneippsche Wasseranwendungen schon zuhause.
7. Auch im Urlaub sollte man sich vollwertig und giffrei ernähren. Vollkorn-Knäckebrot, Vollgetreide, Hefeflocken, Vollreis und weitere naturbelassene Lebensmittel lassen sich bequem von daheim mitnehmen und verderben unterwegs nicht.

Als risikolosestes Urlaubsgebiet gilt das waldreiche Mittelgebirge. Wer im eigenen Land bleibt, wird nicht durch lange Reisewege strapaziert und findet eine große Fülle an Kurorten, Bädern und Wandermöglichkeiten vor. Reizklima herrscht dagegen im Hochgebirge, das sich deshalb vorwiegend für jüngere (und junggebliebene) Menschen zur Abhärtung und Kräftigung eignet. Eine zu schnelle Überwindung großer Höhenunterschiede sollten vor allem Herz- und Kreislaufkranke vermeiden.

Auch der Aufenthalt am Meer dient durch abhärtendes Reizklima und Schwimmen der Gesundheit. Jedoch sind dauernder Wind und zu hoher Salzgehalt des Meerwassers für vegetativ labile oder schilddrüsenkranke Menschen gefährlich.

Sengende Sonne, ungewohnte Ernährung und oft mangelhafte Hygiene erwarten den Urlauber in manchen südlichen und tropischen Ländern. Die große Infektionsgefahr kann man vermindern, indem man alle Salate sauber wäscht und sehr sauer zubereitet. Wasser sollte man nur abgepackt oder abgekocht zu sich nehmen und Eiswürfel in Getränken vermeiden. Die gleichbleibende Wärme hilft gut bei bestehenden Erkältungen und rheumatischen Beschwerden, jedoch bewirkt sie keine Abhärtung, da Klimareize fehlen.

Gewarnt werden muß vor übertriebenem Sonnenbaden. Sonnenbrand, vorzeitiges Altern der Haut, Kreislaufstörungen und sogar Hautkrebs können die Folgen sein. Wenn man sich aber einölt, eincremt, bewegt und insbesondere den Kopf schützt, vermindert man das Schadensrisiko und wird dennoch sommerlich braun.

Starken Durst kann man durch zuckerfreie Getränke rasch und angenehm löschen. Zuckerdurchsetzte Spirituosen, Alkohol und Eis dagegen löschen den Durst nicht, sondern verstärken ihn. Eis bewirkt zudem eine Unterkühlung des Magen-Darm-Kanals, was zu einem Magenschleimhautkatarrh führen kann. Grundsätzlich ist freilich gegen ein gelegentlich und nicht zu schnell verzehrtes Eis nichts einzuwenden.

Im Urlaubsgepäck vergesse man nicht die Bibel als wichtigste Lektüre, denn es soll ja nicht nur der Körper, sondern der ganze Mensch als Geist-Seele-Leib-Einheit gestärkt werden.

Tipps gegen Erkältungen und Grippe

Es kommt nicht so sehr darauf an, welche Grippewelle gerade im Kommen ist, weil der Organismus des Menschen bei entsprechender Stärkung und Abwehrfähigkeit automatisch die richtigen Gegenmaßnahmen einleitet.

Zu robuster Widerstandskraft verhilft die in Asien und Europa bereits jahrtausendealte Wasserheilkunde. Als Träger von Wärme und Kälte

aktiviert Wasser die körpereigenen Abwehrmechanismen. Durchblutung, Nähr- und Sauerstoffzufuhr zu jeder Zelle werden gefördert. Dabei wirkt infolge Reiz kaltes Wasser wärmend, heißes kühlend.

Von zwei Sorten Bakterien ist der Mensch umgeben: nützlichen und schädlichen. Mit Penicillin und keimtötenden Gurgelmitteln, die freilich im Notfall unverzichtbar sein können, werden beide vernichtet. Für den Aufbau einer festen Widerstandskraft gilt es aber, so gut wie möglich die nützlichen Bakterien zu erhalten und zu vermehren - und hier können Wasseranwendungen unschätzbare Dienste leisten.

Durchblutungssteigernde Hautpflege betreibt man durch eine anfangs kräftige, dann weichere Bürstung. Eine tägliche kalte Brause, die ruhig heiß beginnen darf, steigert Wohlbefinden und Abwehrkraft: Man duscht zuerst 3 Minuten so heiß wie erträglich und danach 30 Sekunden so kalt wie möglich und wiederholt das Ganze 3 Mal. Nach Unterkühlung oder bei kalten Füßen vermindert ein heißes Vollbad oder Fußbad (evtl. mit Senfpulver) mit anschließendem kaltem Abwaschen rasch die drohende Erkältungsgefahr. Ständig kalten Füßen hilft aufbauend und nachhaltig das Wechselfußbad (5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt, mehrmals wiederholen) ab, und der Schlaflosigkeit setzt eine notfalls zu wiederholende schnelle kalte Ganzwaschung von oben nach unten ein Ende.

Bei bereits vorhandener Erkältung und Grippe empfiehlt sich kräftiges Schwitzen, was – außer von herz- und kreislaufkranken Menschen - in der Regel gut vertragen wird und durch schweißtreibende Tees (z.B. Lindenblüten) gefördert werden kann. Bis 39,5 Grad Celsius ist Fieber bei Erkältungen und Grippe in der Regel ungefährlich. Es bewirkt, daß schädliche Viren und Bakterien sterben. Wird das Fieber zu hoch, können kalte Wadenwickel oder notfalls auch fiebersenkende Mittel helfen.

Gegen Müdigkeit, zur Stärkung von Herz und Kreislauf und zur Erhöhung der Leistungskraft wirkt ein kaltes Armbad Wunder. Die Mattigkeit bei Grippe ist ein Zeichen, daß der Körper Ruhe braucht. Diese sollte ihm für seine Genesung unbedingt gegönnt werden. Wer Grippe nicht auskuriert, sondern ignoriert und „niederknüppelt“,

muß mit Rückschlägen und der Entstehung chronischer Krankheiten rechnen.

Wichtig ist die Einnahme von Vitaminen, insbesondere Vitamin C, das durch Obst, Säfte oder auch Vitaminpräparate dem Organismus zugeführt werden kann. Zur Ausscheidung von Giftstoffen ist es notwendig, daß der Kranke viel trinkt, am besten Mineralwasser und verschiedene Kräutertees mit Honig (z.B. Grippe-, Erkältungs- oder Brust-und-Husten-Tee). Honig ist bei vielen Viren und Bakterien, die Erkältungen hervorrufen, gut wirksam.

Grippezeiten sind – wie Krankheitszeiten generell – Zeiten der Ruhe, der Besinnung und des intensiven Gebets. Gute Lektüre, insbesondere die Bibel, kann diese Zeit sinnvoll füllen und den Menschen innerlich stärken.

Tipps gegen Rheuma

Stark industriell veränderte, vitalstoffarme Nahrungsmittel bringen den Organismus um wichtige Stoffe, die für die Erhaltung von Gesundheit und Beweglichkeit unbedingt erforderlich sind. Eine Auszehrung von Bändern, Knochen und Organen ist bei ihrem Fehlen die Folge; schädliche Abbauprodukte lagern sich in Körpergewebe und Gelenke ein. So haben Rheuma und viele andere Zivilisationskrankheiten ihre wesentliche Ursache in einer falschen Ernährung, in der wichtige, für das Skelett- und Bindegewebsystem unentbehrliche Stoffe fehlen. Gefördert werden rheumatische Beschwerden ferner durch lange Zeit andauernde einseitige Beanspruchung bestimmter Gliedmaßen oder Körperteile, durch Übergewicht, Unterkühlung, Wetterfühligkeit, seelische Konflikte und ähnliches.

Zur Vorbeugung empfiehlt sich die Vermeidung der genannten Ursachen, insbesondere die Rückkehr zu naturbelassenen Lebensmitteln. Lebensfrisch, schadstofffrei und vollgeladen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ermöglichen Vollgetreide, Obst, Gemüse, Nüsse, Rohsalate, Rohmilch, kaltgeschlagene Öle, Fette

und Vollkornbrot eine robuste Gesundheit, schenken erhöhte Fitneß und Leistungskraft.

Stellt eine vollwertige Ernährung einen wichtigen Grundpfeiler der Rheumabehandlung dar, so gibt es eine Vielzahl ergänzender und unterstützender natürlicher Maßnahmen. Moor-, Schwefel-, Thermal-, Heilkräuter-, Überwärmungs- und Sonnenbäder, Packungen, Waschungen und Güsse nach Kneipp, Schwitzen, Dampfbad und spezielle Gymnastik, vor allem Wassergymnastik - alle diese Naturmethoden lindern die Beschwerden und fördern die Durchblutung. Die Ausscheidung wird erhöht, die Bewegungsfähigkeit gesteigert, auch wenn eine völlige Heilung nur selten eintritt.

Tipps gegen Krebs

Wenn um 1900 nur jeder Zwanzigste an Krebs starb, so werden heute in Deutschland jeder dritte Mann und jede vierte Frau Opfer dieser „Geißel der Menschheit“. Dies ist ein Warnzeichen und beweist, daß die krebsfördernden Einflüsse in unserer Zivilisation zugenommen haben.

Zur *Früherkennung* gibt die Medizin vor allem folgende Krankheitsmerkmale an. Diese können auf Krebs, aber auch auf eine andere Krankheit hinweisen:

- ein Knoten oder eine Verdickung an Hals, Brust, Hoden, Achseln, Leisten oder anderswo;
- ungewöhnliche Blutung oder Ausfluß;
- jede Veränderung an einer Warze, einem Leberfleck oder an einem Muttermal;
- anhaltender Appetitmangel oder Schwierigkeiten beim Schlucken;
- auffallender Gewichtsverlust;
- anhaltende Heiserkeit oder Husten;
- jede Veränderung in der normalen Verdauungstätigkeit und der Urinentleerung;
- Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung;

- Blut oder Schleim im Stuhlgang;
- Blut im Urin;
- Bluthusten;
- auffallende Müdigkeit und Leistungsabnahme;
- anhaltende Schmerzen, etwa in den Knochen.

Nicht jede Geschwulst braucht bösartig zu sein. Die eigentlichen Krebstumore sind durch Ausbruch aus der Ordnung des Körperstoffwechsels und unkontrollierbares Zellwachstum gekennzeichnet. *Krebsfördernd* wirkt z.B. eine dauernde Reizung einzelner Körperstellen oder Organe, etwa durch chronische Entzündungen, Reibung, übermäßiges Sonnenbaden und Radioaktivität. Daneben sind der Wissenschaft über tausend karzinogene chemische Stoffe in Medikamenten, Kosmetika, Nahrungsmitteln, Drogen, Schädlingsbekämpfungsmitteln, Industrie usw. bekannt. Als die drei bedeutendsten krebserzeugenden Faktoren hebt die Medizin die Teerprodukte der Zigarette, die konzentrierten Alkoholika sowie die Luftverschmutzung durch Industrie-, Ölheizungs- und Autoabgase hervor.

Da man unmöglich alle schädigenden Einflüsse vermeiden kann, gilt es, die *Abwehrkraft* des Körpers zu stärken: Schonendes Bewegungstraining, wie etwa Trimmtrab, versorgt den Organismus mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff. Eine vollwertige Ernährung mit reichlich Frischkost, Vollkorn und milchsauen Lebensmitteln schafft ein krebseindliches Stoffwechsellmilieu und enthält alle Enzyme, die für die Zellatmung unentbehrlich sind. Zu einer gesunden Lebensweise dienen ferner der naturrhythmische Schlaf, die dosierte Haut- und Körperpflege und größtmögliche Naturnähe. Zur seelisch-geistigen Erfüllung gehören Gottverbundenheit und Nächstenliebe.

Für den Krebskranken ist nach Operation und Bestrahlung die *Nachbehandlung* entscheidend, da in vielen Fällen einige Tumorzellen im Körper zurückbleiben. Krebs ist keine örtlich begrenzte Erkrankung, sondern eine Erkrankung des gesamten Organismus. Hilfreich ist deshalb die Umstellung auf eine sinnvolle, kräftigende und gesund-erhaltende Lebensweise, wie sie in diesem Buch beschrieben ist.

Rauchen und Alkohol

„Ich weiß, daß das Rauchen nicht gerade gesund ist, aber mir schmeckt der Tabak eben - und viel kann es ja nicht schaden“ – so argumentiert im ersten Moment mancher Raucher, wenn man ihn auf die Risiken seines Tabakkonsums hin anspricht. Fragt man jedoch genauer nach, so tritt meist eine erschreckende Unkenntnis bezüglich der wahren Gefahren und medizinischen Zusammenhänge zutage. Um diese Unkenntnis bei Rauchern wie auch bei mitbetroffenen Nichtrauchern abzubauen, seien hier die wichtigsten, medizinisch nachgewiesenen *Schädigungen durch Rauchen* zusammengestellt:

1. Tabakrauch enthält mindestens 20 giftige oder krebserzeugende Stoffe, darunter Teer, Arsen, Blausäure, Nikotin und Kohlenmonoxid. 50 Milligramm Nikotin - einem Menschen eingespritzt - wirken tödlich. Beim Raucher, der die Gifte - über längere Zeit verteilt - aufnimmt, kommt es zu einer Vergiftung auf Raten, die sich je nach Rauchmenge, Rauchdauer, Kondition und Inhalationstiefe in Form verschiedener Beschwerden äußert. Erste Warnzeichen für beginnende Schädigungen sind Raucherhusten, Auswurf, Kurzatmigkeit, Schwindelgefühle, Konzentrationsschwäche, allgemeine Leistungsschwäche und Organstörungen.

2. Tabakrauch lähmt die Selbstreinigung der Atemwege: Durch den ständigen Reiz gehen viele reinigende Flimmerhärchen zugrunde. Schleim kann dann fast nur noch durch Husten und Auswurf ausgeschieden werden. Auf liegengebliebenem Schleim gedeihen Bakterien, die Entzündungen und chronische Bronchitis verursachen können. Greifen diese Entzündungen auf benachbartes Lungengewebe über, so werden Blutgefäße und Gewebe zerstört. Die noch funktionsfähigen Lungenbläschen sind nun überfordert, verlieren nach und nach ihre Elastizität und verschmelzen zu großen Luftsäcken. Somit steht immer weniger Lungenoberfläche für den Sauerstoff-Austausch zur Verfügung. Es kommt zur Lungenblähung (Emphysem) mit wachsender Atemnot.

3. Das Gefäßgift Nikotin verengt die Blutgefäße und treibt das Herz zu verstärkter Pumparbeit an. Diese überflüssige Mehrarbeit hat Sauerstoffmangel zur Folge, der noch dadurch verschlimmert wird, daß das Giftgas Kohlenmonoxid weiteren Sauerstoff aus dem Blut verdrängt. (Kohlenmonoxid bindet sich 325 mal leichter an den Blutfarbstoff Hämoglobin als Sauerstoff!). Dauernde Sauerstoff-Unterversorgung des Körpers kann zu vielfältigen Leiden führen: von der Leistungsschwäche über das „Raucherbein“ bis zum Herzinfarkt.

4. Bezüglich Herzinfarkt gilt Rauchen neben Fehlernährung, Bluthochdruck und Diabetes als wichtigster Risikofaktor. Von den unter 40-Jährigen erleiden fast nur Raucher einen Herzinfarkt. Dies beruht zum einen auf der Sauerstoffverarmung des Organismus, zum anderen darauf, daß Nikotin und Kohlenmonoxid die Verfettung und Verkalkung der Blutgefäße fördern (Störung des Cholesterinstoffwechsels). Raucher, die mehr als 20 Zigaretten täglich konsumieren, unterliegen einem 6 mal größeren Herzinfarkt-Risiko als Nichtraucher.

5. Rauchen stört durch die Sauerstoffverminderung auch die Zellatmung und schafft damit äußerst günstige Voraussetzungen für das Entstehen zahlreicher Krebsarten. Ätzstoffe und Teer im Tabakrauch reizen ständig das Gewebe und lösen dadurch den Krebs aus. (Wer täglich 20 Zigaretten raucht, belastet seine Lunge in 15 Jahren mit 3 Kilogramm Teer!). Somit befällt insbesondere Lungen- oder Bronchialkrebs zu 90 Prozent Raucher. Auch Krebs an Lippen, Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Harnblase tritt bei Rauchern laut Statistik durchweg häufiger auf als bei Nichtrauchern.

6. Frauen, die während einer Schwangerschaft rauchen, gefährden die Kindesentwicklung im Mutterleib, weil nikotin- und kohlenmonoxidhaltiges Blut in den Kreislauf des Kindes gelangt. Das Geburtsgewicht von „Raucherkindern“ liegt durchschnittlich um 170-400 Gramm niedriger als das Gewicht von „Nichtraucher-Kindern“. Ferner ist die Gefahr von Fehlgeburten für Raucherinnen doppelt so groß, die Gefahr von Frühgeburten 2-3mal so groß wie für Nichtraucherinnen.

Weitere Schädigungen durch Rauchen seien kurz erwähnt:

- Zigarettenrauchen beeinflusst die Magensäure-Sekretion und trägt ursächlich zur Bildung von Magen- und Darmgeschwüren bei.
- Mehrere Hunderttausend Menschen allein in Deutschland haben ein „Raucherbein“, d.h. schmerzhafte Gefäßverengungen der Beinarterien; jedes Jahr müssen Zigttausende „Raucherbeine“ amputiert werden.
- Raucher brauchen mehr Vitamin C und leiden deshalb stärker unter Vitaminmangel und Erkältungen als Nichtraucher.
- Rauchen beeinflusst den Hormonhaushalt: Schilddrüsentätigkeit und Blutzuckergehalt erhöhen sich; oft treten Potenzschwäche oder Sterilität auf.
- Mindestens jeder fünfte Raucher ist süchtig; zudem kann Rauchen eine Einstiegsdroge zu Rauschgift werden.
- Jahr für Jahr fordert der Zigarettenkonsum weltweit viele Millionen Zigarettentote und Frührentner.
- Jeder sechste Krankheitsfall beruht auf Raucherschäden.
- In den Altersgruppen zwischen 35 und 59 Jahren sterben ca. doppelt (!) so viele Raucher wie Nichtraucher.
- Schon bei 20 Zigaretten pro Tag verringert sich die Lebenserwartung für den Einzelnen um durchschnittlich 8 Jahre.

Ähnlich gravierend sind die Schäden bei übermäßigem *Alkoholkonsum*, insbesondere bei der Zusichnahme konzentrierter Alkoholika (Liköre, Schnäpse, Whisky, Sherry usw.). Regelmäßiger und übertriebener Konsum von Alkohol schädigt unter anderem:

- die Schleimhäute durch Reizung,
- den Kalium- und Vitaminhaushalt,
- innere Organe, vor allem das Entgiftungsorgan Leber, das auf Dauer überfordert wird,
- die Wahrnehmungsfähigkeit und Gehirnleistung (Unfallgefahr),
- das Kind im Mutterleib (Mißbildungen),
- die Potenz.

Lohnt sich das ?

Wer raucht, schädigt

- nicht nur sich selber durch häufigere Krankheiten und kürzere Lebenserwartung, sondern auch
- seine Mitmenschen, die er in geschlossenen Räumen dazu zwingt, Tabakgifte gegen ihren Willen einzuatmen;
- die Mitglieder seiner Versicherung, die die Kosten seiner häufigeren Krankheiten in Gestalt höherer Beiträge mitbezahlen müssen;
- das Bruttosozialprodukt, das sich durch jährlich viele Millionen raucherbedingte Früh Todesfälle in Europa um etliche Milliarden Euro verringert.

Angesichts der großen Gefahren des Rauchens ist es besonders erschütternd, daß immer mehr Jugendliche zur *Zigarette* greifen. Von den über 14-Jährigen raucht ca. jeder Dritte, später sind es noch mehr. Was bringt so viele Jugendliche dazu, dies zu tun? Welches sind die Motive?

Die Pubertät ist die Entwicklungsphase, in der die Bereitschaft mit dem Rauchen anzufangen, am größten ist. Man tritt aus den Kinderschuhen heraus, wird aber noch nicht als erwachsen angesehen. Der Unsichere läßt sich in dieser Lage leicht dazu beeinflussen, durch Rauchen seine „Reife“ widerspiegeln zu wollen: „Rauche und du bist wer.“ Er will zeigen, daß er „unabhängig“ ist von Elternhaus und Schule. Oft ist der Griff zur Zigarette eine Trotzreaktion auf Rauchverbote durch Eltern oder Lehrer: „Ich bin mein eigener Herr.“

Der „Herdentrieb“ reißt viele mit: Oft wird Anpassung an die Gruppe der rauchenden Mitschüler oder Kollegen gesucht. Man raucht also aus Angst vor dem Ausgestoßensein, dem Alleingelassenwerden. Mancher, der das Rauchen aufgeben wollte, wurde durch andere wieder von seinem guten Vorsatz abgebracht. Diese wollen damit in der Regel ihr eigenes schlechtes Gewissen darüber, daß sie selbst von der Zigarette nicht freikommen können, beruhigen.

An das Ekelregende am Glimmstengelkonsum, die ätzende und beißende Wirkung des Rauches, das Entstehen von Nikotinspeichel,

Raucherhusten und Mundgeruch, an die Suchtgefahr und die stark gesundheitsschädigende Wirkung schließlich (Krebs, Raucherbein, Herz-, Potenz-, Nervenleiden usw.) denkt zunächst niemand oder erst dann, wenn unreparierbare Schäden bereits vorhanden sind. Ja ganz im Gegenteil: Speziell von Jungen wird Rauchen als Zeichen für Härte und Männlichkeit betrachtet. Insgeheim hoffen sie, so die Bewunderung der Mädchen einheimsen zu können. Bald jedoch müssen sie die Erfahrung machen, daß die wenigsten Mädchen auf diese Art von Angeberei hereinfallen. Im Zeichen einer falsch verstandenen „Emanzipation“ meinen allerdings auch Mädchen zunehmend, durch Rauchen ihre „Reife“ und „Gleichberechtigung“ beweisen zu müssen.

Wer Härte und Reife vortäuschen will, gibt sich gerne auch unbeeindruckbar und welterfahren. Dazu gehört wiederum, daß so jemanden alles „langweilt“ („cool“). Daß diese „Langeweile“ nicht echt ist, wird – auch von den Altersgenossen – aber ziemlich schnell durchschaut. Ebenso erkennt jeder die vorgetäuschte Härte und Unabhängigkeit sowie das scheinbare Erwachsensein bald als Schauspielerei. All dies wirkt dann komisch und wird dem/der Betreffenden sogar als Zeichen von Unsicherheit ausgelegt. Diese/r erreicht so am Gegenteil von dem, was sie/er erstrebte: Sie/Er wirkt unbedeutend, schwach und bedauerenswert.

Politiker und Krimihelden sind neben Eltern leider vielfach schlechte Vorbilder in puncto Rauchen. Überdies verspricht eine raffiniert aufgemachte Tabakwerbung Entspannung, Individualismus und soziale Anerkennung durch den Kauf ihrer Produkte. Die direkte Werbung (Werbespots) für Genußgifte in den Massenmedien wurde zwar weitgehend verboten, dafür läuft aber die indirekte Werbung munter weiter.

Jeder kennt die Szene: Bevor der Kommissar seinen schwierigen Fall löst, steckt er sich noch rasch eine Zigarette an. Oder: Zwei alte Freunde treffen sich wieder und müssen dieses freudige Ereignis „natürlich“ (!) mit einem Gläschen Wein begießen. Und auch der Westernheld kommt ohne seinen Whisky nicht aus. Kein Sheriff ohne Sherry.

Tabak- und Alkoholgenuß werden hier als etwas völlig Normales, ja Erstrebenswertes hingestellt. Das Heimtückische ist, daß solche Filme und Szenen auf unser Unterbewußtsein wirken. Sie wecken (oft ganz unbemerkt) in uns den Wunsch, genauso zu sein und zu handeln wie der Krimi- oder Westernheld; denn die meisten Leinwandfiguren haben Vorbildcharakter. Leider kann auch vielen Personen der Öffentlichkeit (Politikern, Künstlern usw.) der Vorwurf nicht erspart werden, daß sie durch Rauchen und Alkoholgenuß im Fernsehen ganz massiv Werbung für gesundheitsschädliche Erzeugnisse betreiben. Vielleicht würden sie es nicht mehr tun, wenn sie wüßten, welchen Schaden sie damit anrichten können.

Es wird in absehbarer Zeit kaum möglich sein, die Tabak- und Alkoholwerbung im notwendigen Umfang aus den Medien zu verbannen. Trotzdem sollten verantwortungsbewußte Filmemacher daran arbeiten, eine neue, positivere Art Held auf die Leinwand zu bringen. Auch als einzelne können wir viel dazu beitragen, daß die Zahl der Alkoholgeschädigten und Tabakopfer nicht noch mehr zunimmt:

- Wir können Politiker und andere bekannte Leute darum bitten, in der Öffentlichkeit nicht zu rauchen.
- Wir können unser Bewußtsein daraufhin schulen, daß wir nicht alles, was im Fernsehen, Kino oder Radio gezeigt wird, kritiklos übernehmen.
- Wir können andere auf die Gefahren der unterbewußten Verführungen hinweisen.
- Und wir können unser Leben mit tiefem Glauben und Gottvertrauen füllen lassen, das die Flucht zu schädlichen Ersatzbefriedigungen überflüssig macht.

Jeder junge – und ältere – Mensch sollte sich also, bevor er mit dem Rauchen anfängt, darüber im Klaren sein, daß er für ein bißchen Schauabziehen, das doch niemand ernst nimmt, sehr wahrscheinlich eine lebenslange Sucht als Quittung bekommt. Das Gleiche trifft in vielen Fällen auch für den Alkohol und für alle weiteren Drogen zu. Eine besondere Gefahr des Nikotins liegt darin, daß es eine Einstiegsdroge zu anderen Suchtmitteln sein kann. Für denjenigen, der schon raucht und nicht noch tiefer in den Teufelskreis der Suchtgifte hineingeraten möchte, gilt deshalb: Je länger du mit dem

Aufhören wartest, desto schwieriger wird es, vom Nikotin freizukommen und dich vor weiteren Drogen zu schützen.

Zusammengefaßt:

Raucher bauen ab:

- ihre körperliche Leistungsfähigkeit
- ihre pubertäre Selbstunsicherheit
- die Sauerstoffversorgung ihres Gehirns
- die Verantwortung gegenüber sich selbst
- ihre Abwehrkraft gegen Krankheiten
- ihre eigene Lebenserwartung
- ihre sexuelle Potenz
- die mitmenschliche Rücksichtnahme.

Raucher bauen auf:

- ihre Frühinvalidität
- die Tabak- und Werbewirtschaft
- die Tabaksteuereinnahmen
- die Umsätze der Ärzte und Krankenhäuser
- die Verantwortungslosigkeit gegenüber sich selbst
- die mitmenschliche Rücksichtslosigkeit.

Junge Frau, junger Mann, warum rauchst du?

- Du willst zeigen, daß du „reif“ bist.
- Als Junge willst du den Mädchen imponieren.
- Du rauchst, weil die anderen rauchen („Herdentrieb“).
- Du rauchst aus Trotz gegen Eltern oder Lehrer.
- Du rauchst aus Angeberei.

Aber hast du auch daran gedacht,

- daß unter dem Rauchen die Sportlichkeit leidet (Atembeschwerden und Sauerstoffmangel)
- daß die Haut spröde wird (Durchblutungsstörungen der Haut)
- daß die Denkfähigkeit abnimmt (Durchblutungsstörungen des Gehirns)
- daß man öfter krank wird
- daß du gegenüber Nichtrauchern rücksichtslos handelst

- daß Mädchen, die rauchen, später doppelt so viele Fehlgeburten bekommen wie Nichtraucherinnen
- daß du süchtig werden kannst.

Wir hörten es bereits: Jährlich fordert das Rauchen Millionen „Zigarettentote“ und Frührentner in der Welt. Schon bei 20 Zigaretten pro Tag verringert sich die Lebenserwartung um durchschnittlich 8 Jahre. Vielleicht sagst du jetzt: „Das ist mir egal.“ Aber wenn du selber einmal krank bist, denkst du anders darüber. Der jugendliche Organismus ist gegen Gifte besonders empfindlich. Schäden, die du dir jetzt zufügst, kannst du nie mehr rückgängig machen.

Deshalb zum Schluß ein heißer Tip: Wenn dir jemand, der es nicht lassen kann, einmal wieder so einen Sargnagel anbietet, nimm ihn dankend an und zerkrümle ihn mit sichtbar stolzer Freude und mit Genuß. Dann sage nicht etwa „Entschuldigung, ich rauche nicht“, sondern „Danke, ich *brauche* nicht!“

Gesunder Land- und Gartenbau

Was ich hierüber schreibe, dürfte auch unter Christen umstritten sein. Die nachfolgenden Argumente stelle ich zur Diskussion. Ausdrücklich betont sei, daß ich damit nicht für esoterisch geprägte Verfahren wie die biologisch-dynamische Anbauweise („Demeter“-Produkte) der Anthroposophie Rudolf Steiners das Wort rede, sondern nur für wirklich naturgemäße (biologische) Methoden ohne okkulten Ballast. Zur Beurteilung der biologisch-dynamischen Landwirtschaft siehe mein Buch „Rudolf Steiner und die Anthroposophie. Eine kritische Biographie“, Holzgerlingen 2002.

Die konventionelle Landwirtschaft behandelt die Pflanze weithin wie eine Maschine. Das Rezept lautet für viele offenbar: „Möglichst viel Kunstdünger hineinstopfen und dann auf hohe Erträge hoffen!“ Diese Denkweise ist nicht nur in biologisch-ökologischer, sondern auch in ökonomischer Hinsicht grundfalsch und verhängnisvoll.

Denn die Pflanze ist eben *keine* tote Maschine. Sie ist ein Lebewesen, das in Symbiose (Lebensgemeinschaft) mit Mikroorganismen steht, wie sie in einem fruchtbaren Boden in riesiger Zahl

vorkommen: Jeder Kubikzentimeter Erde enthält bis zu fünf Milliarden Mikroorganismen. Dieses Bodenleben ist die Voraussetzung für Pflanzengesundheit, hohe Erträge und das biologische Gleichgewicht in der Natur.

Kunstdünger (konzentrierte, leichtlösliche chemische Mineraldünger) gefährden oder zerstören – insbesondere in hoher Dosierung - auf dreifache Weise die Harmonie des Bodenlebens:

1. Durch ihre meist ätzende Schärfe töten sie unmittelbar die empfindlichen Bodenbakterien ab.

2. Durch ihre leichte Löslichkeit „übergehen“ sie die Bakterien und damit die wichtige Stufe der Dosierung des Nährstoffangebots. Folglich wird die Pflanze mit Nährstoffen überschwemmt. Es entsteht zwar äußerlich ein Riesenwuchs; gleichzeitig wächst aber die Anfälligkeit gegen Krankheiten und sogenannte „Schädlinge“, was letzten Endes zu einem Ertragsrückgang führt. - Zum Vergleich die biologischen Landbaumethoden: Hier werden die natürlichen Dünger (Kompost, Urgesteinsmehle usw.) von den Bodenbakterien aufgenommen, verdaut und in eine Form verwandelt, die für die Pflanze annehmbar ist. Die Mikroorganismen wachen somit über die Ausgewogenheit der Ernährung; Überfütterung und Anfälligkeit werden vermieden; Pestizide werden nur im Notfall benötigt.

3. Durch Zusatzstoffe, die den Kunstdüngern überhaupt erst ihre leichte Löslichkeit verleihen, wird ebenfalls das Bodenleben geschädigt. Beispiel „Superphosphat“: Der Nährstoff Phosphor enthält als Zusatzstoff Schwefelsäure. Der Schwefel wird von den Pflanzen kaum aufgenommen und bleibt als Abfall in der Erde zurück. Um ihn abzubauen, erscheinen schwefelreduzierende Bakterien, die gleichzeitig nützliche Mikroorganismen verzehren und so die Bodenfruchtbarkeit zerstören.

Kunstdünger leiten also – zumindest in hoher Dosierung - die natürlichen Lebensvorgänge im Boden fehl. Sie rauben der Pflanze ihre Symbionten, die Mikroorganismen, indem sie sie übergehen oder vernichten. Die ursprüngliche Pflanzenernährung durch Bakterien

funktioniert nicht mehr, und die Abhängigkeit von Kunstdüngern nimmt mehr und mehr zu.

Weil bei künstlicher Düngung darüberhinaus die Anfälligkeit gegen Krankheiten und „Schädlinge“ wächst, kommen noch die Ausgaben für *Pestizide* hinzu. Pestizide gliedern sich in

- Herbizide: Mittel gegen Wildkräuter („Unkräuter“)
- Fungizide: Mittel gegen Pilze
- Insektizide: Mittel gegen Insekten

Im Deutschen trifft die Bezeichnung „*Schädlingsbekämpfungsmittel*“ besser den Charakter dieser Gifte als das verharmlosende Handels-etikett „Pflanzenschutzmittel“. In der unberührten Natur gibt es keine „Schädlinge“: Krankheiten und natürliche Feinde (= Nützlinge) verhindern, daß sich eine Pflanzen- oder Tierart ungehemmt vermehrt. Jedes Lebewesen hat seinen ihm von Gott zugewiesenen Platz. Dieses biologische Gleichgewicht wird jedoch gerade auch durch Pestizide immer mehr zerstört. Dabei zeigt sich paradoxerweise, daß durch Schädlingsbekämpfungsmittel Nützlinge wesentlich stärker geschädigt werden als Schädlinge. Dies hat folgende Gründe:

a) Die natürlichen Feinde sind meist größer als die Schadinsekten (z. B. Marienkäfer - Blattlaus; Vögel - Insekten). Je größer ein Tier ist, desto weniger Nachkommen besitzt es, und um so langsamer verläuft die Generationenfolge. Deshalb vermehren sich nach einem Pestizideinsatz (bei dem immer auch Nützlinge vernichtet werden!) die schädlichen Arten wieder schneller als die nützlichen.

b) Die Schädlinge besitzen meist eine festsitzende Lebensweise. Dies bewirkt, daß zwar einige direkt vom Gift getroffen werden und sterben; aber die übrigen, die das Pestizid nicht erreicht, überleben und pflanzen sich weiter fort. Nützlinge hingegen streifen räubernd umher und für sie ist das Risiko, mit dem Gift in Berührung zu kommen, um ein Vielfaches größer.

c) Immer mehr Schadinsekten werden gegen Pestizide resistent: Durch Mutation (Erbgut-Veränderung) und Selektion (Auslese) entstehen neue Stämme, die größere Anpassungsfähigkeit und spezifische Widerstandskraft gegen die Gifte besitzen. Bereits meh-

rere hundert Insektenarten existieren, gegen die sämtliche Pestizide wirkungslos sind und die eine Vielzahl der Ernten vernichten!

Wie gefährlich sind *Spritzgiftrückstände* in der Nahrung für den Menschen? Im deutschen Lebensmittelrecht ist für Pestizidwirkstoffe eine Toleranzdosis (duldbare Höchstmenge) festgelegt: „Die Toleranzmenge kann von einem Menschen ein ganzes Leben lang mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden, ohne daß nach dem heutigen (!) Stand der Wissenschaft ein Schaden zu erwarten ist.“ Die Toleranzdosis wurde durch Tierversuche ermittelt. Sie soll dem Verbraucher suggerieren, daß er vor Schädwirkungen geschützt sei. Dies ist aber aus folgenden Gründen nicht unbedingt der Fall:

1. Ergebnisse aus Tierversuchen sind nur beschränkt auf den Menschen übertragbar, da dieser teilweise empfindlicher reagiert als das Tier (z. B. Nervensystem). So ist der Mensch gegen Thalidomid etwa fünfzig- bis hundertmal so empfindlich wie das Versuchsobjekt Ratte.
2. Beim Tierexperiment werden nur gesunde Tiere benutzt. Der Einfluß der Pestizide auf vorbelastete kranke Menschen ist nicht bekannt.
3. Die Untersuchung auf mutagene Effekte (Erbschäden!) ist unzureichend. Ebenso wird die krebserzeugende Wirkung eines Giftes erst nach Jahrzehnten erkennbar (dann aber kann man den Schaden kaum noch reparieren). Tierversuche hingegen laufen nur über Monate, im Höchstfall einige Jahre.
4. Pestizide werden im Körper zu Stoffen umgebaut, die oft giftiger sind als das Ausgangsprodukt. Beispielsweise wandelt sich Aldrin in das zehnmal giftigere Dieldrin um.
5. Im Experiment wird jeweils nur die Wirkung eines einzigen Giftes untersucht. Im Organismus treffen jedoch die verschiedensten Schadstoffe aus Umweltverschmutzung, Chemie, Nahrung, Atomtechnik und Landwirtschaft zusammen, die sich in ihrer Wirkung nicht nur addieren, sondern sogar potenzieren (vervielfachen) können. Eine Analogie aus der Sprengstofftechnik mag das

veranschaulichen: Kohlenstoff, Schwefel und Kalisalpeter sind relativ ungefährlich, solange sie einzeln und getrennt voneinander vorkommen. Sobald sie sich aber in einem bestimmten Verhältnis verbinden, entsteht das hochexplosive Schwarzpulver.

Alle diese Faktoren sind in den Toleranzmengenverordnungen nicht oder nur unzureichend berücksichtigt. Die „toxische Gesamtsituation“ (Prof. Dr. Fritz Eichholtz), die Durchdringung aller Lebensbereiche mit Giften, hat lange Zeit in den Planungen von Staat und Wirtschaft viel zu wenig Beachtung erfahren. Erst allmählich zeichnet sich hier eine Wende ab.

Nun stellt sich die Frage: Was ist die *Alternative*? Müssen wir bei naturgemäßer Anbauweise verhungern?

Nein. - Alle Maßnahmen im biologischen Anbau zielen auf die Erhaltung und Förderung der Bodenfruchtbarkeit, die die beste Garantie für gesunde, widerstandsfähige Pflanzen und hohe Erträge bietet. Dabei sind durchaus Konkurrenzfähigkeit und Ertragssteigerungen gegenüber der herkömmlichen Wirtschaftsweise zu erzielen, was zahlreiche Beispiele beweisen (z. B. die „Bauernheimatbewegung“ mit mehreren hundert Höfen in der Schweiz). Bedenkt man ferner, daß bisher an Forschungsmitteln für den naturgemäßen Anbau nur ein Bruchteil der Mittel für die chemische Landwirtschaftsforschung zur Verfügung standen und daß von den rund 3 Milliarden Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche der Erde nur ca. 50 Prozent tatsächlich genutzt sind, so sieht man, welche Möglichkeiten hier noch offenliegen. Die Alternative „Hunger oder Gift“ läßt sich jedenfalls nicht länger aufrechterhalten.

Und so funktioniert naturgemäßer Anbau:

- Keine künstlichen Mineraldünger, sondern organische Düngung mit verrottetem Stallmist, Gründünger, Flächenkompost; evtl. Urgesteinsmehle, Basaltmehl usw.; Hügelkultur!

- Keine chemischen Schädlingsbekämpfungsmittel, Herbizide etc., sondern Vorbeugung gegen Krankheiten und Schädlingsbefall: Biologische Schädlingsbekämpfung durch natürliche Feinde, spezifisch

wirkende, biologische Präparate usw. Unkrautbekämpfung durch Zwischenfruchtbau, Fruchtfolgen, mechanisches Hacken, Bodenbedeckung u. a. Naturgemäß angebaute Pflanzen haben ein zweieinhalbfaches dichteres Wurzelgeflecht als andere und lassen dem „Unkraut“ wenig Raum übrig.

- Keine Monokultur, sondern Mischkultur, gesunde Fruchtfolgen und Auswahl der Pflanzen nach Standorteigenschaften: Solche Pflanzen nebeneinander oder nacheinander anbauen, die dem Boden jeweils verschiedene Mineralstoffe entnehmen, sich gegenseitig fördern sowie durch ihre Verschiedenartigkeit Krankheits- und Schädlingsbefall auf natürliche Weise begrenzen.

- *Erhaltung der natürlichen Bodenschichtung*: Tiefes Umpflügen bringt die Schichten des Bodens durcheinander, „erstickt“ die meisten Kleinlebewesen der obersten Schicht und vermindert dadurch die Fruchtbarkeit; deshalb nur flachwendend pflügen, evtl. tiefer lockern, u. a. durch Schaffung einer feinen Krümelstruktur und Regenwurmeinsatz.

- Dauernde Bodenbedeckung (gegen Austrocknung, Tritt, Frost, Unkraut und Erosion) durch „Nährdecke“, Gründüngung, „Kurz-Frischmistschleier“, Fruchtfolgen, Komposterde. System „Immergrün“. Windschutzpflanzungen. Keine „KZ-Massenhaltung“ (Prof. Dr. Dr. B. Grzimek), Antibiotika- und Hormonmästung von Tieren, sondern naturgerechte, humane Tierhaltung. Der Verbraucher isst Antibiotika und Hormone mit. Folgen sind u. a. Unwirksamwerden vieler Medikamente, Penicillinresistenz und Allergien. Alternative z. B. zur Käfighennenhaltung ist die Bodenhaltung: Die Tiere können sich frei bewegen und legen genauso viele Eier.

- Teilautarkie als Wirtschaftsziel: Abhängigkeit von Fremdenergie und Kunstdünger auf Erdölbasis kann im Krisenfall zur Ernährungs-katastrophe führen; statt dessen Naturdünger, Recycling hofeigener Abfälle, Nutzung von Stallwärme, Milchwärme, Methangas (Biogas), Wind- und Sonnenenergie zur Energiegewinnung.

Als Beispiel beschreibe ich das *Hügelbeet*:

Für ein Hügelbeet sind folgende Zutaten nötig, die schichtweise übereinander zu einem Hügel aufgehäuft werden: 1.) grobe Pflanzenabfälle, Holz und Reisig für den innersten Kern des Hügels; 2.) mit Gras bewachsene Erdscheiben (Grassoden), um den Kern abzudecken; 3.) eine zwanzig bis dreißig Zentimeter dicke Laubschicht; 4.) zwanzig Zentimeter feine Humuserde als oberste Schicht. Die Breite des Hügels beträgt vorteilhaft 1,80 Meter, die Höhe anfangs 60 bis 100 Zentimeter, die Länge ist beliebig. Die groben Pflanzenabfälle und das Holz sollten zu Stücken von höchstens dreißig Zentimeter zerkleinert sein. Die Grassoden werden mit dem Gras nach unten im Halbrund darüber ausgelegt. Das Laub muß naß aufgebracht werden.

Ein solches Beet liefert ohne großes weiteres Zutun sechs Jahre lang höchste Erträge auf engstem Raum. Diese erstaunliche Tatsache erklärt sich folgendermaßen: Im ersten Jahr wärmen der Mist und der Torf von innen her das Beet. Dann ist für zwei bis drei Jahre das Laub an der Reihe, bis auch dieses verrottet ist. Schließlich kommt die Wärme aus dem innersten Kern mit den holzigen Abfällen. Diese andauernde milde Wärme, der immer reichlicher entstehende Humus, die rege Tätigkeit von Bodenbakterien und Regenwürmern, die man eventuell vorher zusetzen muß - das alles fördert Wachstum und Widerstandskraft der Pflanzen beträchtlich. Nach sechs Jahren ist der Hügel weitgehend abgesunken und muß erneuert werden.

Auf einer über dreißig Zentimeter starken Humusschicht gedeihen abwehrfähige Obst- und Gemüsepflanzen in prachtvollen Erträgen. Vollbeladen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, fest, haltbar und frei von Gift, bilden sie ein gesundes Grundnahrungsmittel für Mensch und Tier, stärken die Widerstandskraft und helfen mit, viele Zivilisationskrankheiten zu verhüten. Wenn die Gartenfreunde ihre Gärten auf Hügelkultur umstellen, reichen schon 100 bis 200 Quadratmeter zur Selbstversorgung aus.

Hauptsache gesund?

Der Apostel Paulus schreibt in der Bibel: „Epaphroditus war todkrank, doch Gott hat sich über ihn erbarmt; aber nicht nur über ihn, sondern auch über mich, damit ich nicht Kummer über Kummer hätte“ (Philipper 2,27).

Lassen Sie mich einen persönlichen Bericht an den Schluß stellen. Von meinem 10.-18. Lebensjahr war ich ein fanatischer Anhänger der Naturheilkunde und gesunden Lebensweise. Durch naturbelassene Nahrung, Wandern, Waldlauf und alle möglichen Mittelchen glaubte ich, absolute Fitneß erwerben zu können. Mein Körper war mein Gott. Meine Gesundheit war mir so wertvoll, daß die Sorge um sie zu meinem hauptsächlichen Lebensinhalt wurde. „Nichts kann mir geschehen, wenn ich nur streng alles beachte“ - so hieß mein Motto.

Doch dann geschah etwas Unvorhergesehenes: Ein Bekannter, der genauso gelebt hatte wie ich, erlitt einen Herzinfarkt. Das hätte nach meinen Überlegungen und Berechnungen nie passieren dürfen. Ich begann, an meiner bisherigen Lebenseinstellung zu zweifeln. Das war im Sommer 1976.

Ein halbes Jahr später wurde ich Christ. Nun wurde mir klar: Der Mensch hat zwar Verantwortung für seine Gesundheit, aber die Tatsache, ob ich gesund oder krank bin und werde, ob ich lebe oder sterbe, liegt allein in Gottes Hand. Ich selber lebe zwar weiterhin „gesund“, bin aber nicht mehr fanatisch und betrachte gesunde Ernährung, Waldlauf usw. nicht als „Heilswege“, wie es heute leider oft geschieht.

Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod liegen also allein in Gottes Erbarmen begründet. Davon schreibt auch Paulus in unserem Vers: „Epaphroditus war todkrank, doch Gott hat sich über ihn erbarmt.“ Kein Müsli, keine Wasserkur und - auf heute übertragen - keine noch so moderne Spritze oder Beatmungsmaschine hätte ihn retten können, wenn es Gott nicht gewollt hätte. Gott ist der Herr über Leben und Tod, über Gesundheit und Krankheit. Im 2.

Mose 15,26 heißt es: „Ich bin der HErr, dein Arzt.“ Wie sollen wir das verstehen?

Die Naturheilkundigen haben einen Spruch geprägt: „Natura sanat, medicus curat (die Natur heilt, der Arzt hilft ihr).“ Als Christen wissen wir, wer wirklich hilft, und können diesen Satz umformen: „Deus sanat, natura et medicus curant (Gott heilt, die Natur und der Arzt helfen dabei).“ So sieht es in Wirklichkeit aus. Dabei ist zunächst überhaupt nicht an Wunderheilungen gedacht. Nein, Gott gebraucht die Erzeugnisse der Schöpfung und die Gaben der Ärzte, Heilkundigen und Forscher, um Menschen gesund zu machen. So können wir vor der Behandlung beten: HErr, führe die Hand des Arztes und schenke ihm Weisheit, das rechte Medikament zu finden!

Durch das Erbarmen Gottes also ist Epaphroditus gesund geworden. Wie reagiert Paulus? Mit Fassungslosigkeit? Mit Fragen nach dem Heilungsvorgang? Mit Zweifeln? Oder gar mit Neid und Mißgunst? Nichts von alledem! Mit großer Dankbarkeit spricht er vom Erbarmen Gottes - und er spricht davon, daß Gott sich nicht nur über Epaphroditus erbarmt habe, „sondern auch über mich, damit ich nicht Kummer über Kummer hätte“.

Spüren wir die christliche Brüderlichkeit, die mehr ist als bloße „Solidarität“? Brüderlichkeit, die mit dem Lachenden lacht und mit dem Weinenden weint, die mit dem Fröhlichen sich freut und mit dem Traurigen traurig ist! Brüderlichkeit, die sich im Mitleiden bewährt! Echtes Mit-Leiden erschöpft sich nicht im Aufsetzen einer Leichenbittermiene und dem Geben von Almosen. Echtes Mitleiden heißt, daß ich mit meiner ganzen Existenz mich in den anderen hineinversetze und für ihn da bin. Gott ist immer für uns da. Sind auch wir für den Nächsten da?

Und Gott kam uns ganz nah. Er kam zu uns in seinem Sohn Jesus Christus, der für unsere Schuld am Kreuz starb und nach drei Tagen siegreich von den Toten auferstand. In ihm schenkt uns Gott etwas viel Wertvolleres als äußerliche Gesundheit, nämlich innere Reinigung, Sündenvergebung und ewiges Leben.

Gesund leben ist gut und wichtig. Aber ewiges Leben ist mehr. In der Heiligen Schrift heißt es:

„So hat Gott die Welt geliebt, daß er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben“ (Joh 3,16).

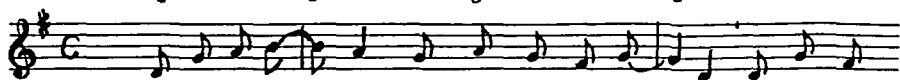
„Die leibliche Übung ist wenig nütze; aber die Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens“ (1. Tim 4,8).

Fröhlich D⁷

G

D

G



Refr.: Sin-gen von Je-sus heißt sin-gen vom Le - ben, Le-ben in

Em

A⁷

D⁷

G

D



Fül - le, die ü - - ber-fließt. Sin-gen von Je - - sus heißt sin-

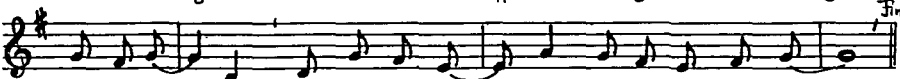
G

A

D⁷

G

Fine

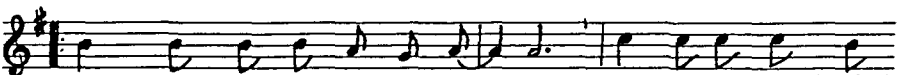


gen vom Le - ben, weil Je-sus Chri - stus das Le-ben selbst ist.

G

D

C



1. Trinkt von dem Was-ser des Le - bens, und eu-er Durst wird Egt von dem Bro-te des Le - bens! Seht auf das Op - fer
2. Hört auf die Stim-me des Hir-ten, der sei-ne Scha-fe Er war be - reit, sich zu op-fern. Er gab sein Le - ben
3. Je - sus, die Quel-le des Le - bens! Je - sus, das himm-li-Je - sus, mit dir will ich le - ben. Je - sus, dein Kind will

G

B \flat m

Em⁷

Am



1. ge-stillt. Wer von dem Was-ser des Le - bens trinkt, wird v. des HERRN! Wer von dem Bro-te des Le - bens isst, wird im
2. be-wacht! Kei-ner wird sie ihm ent-reis- - sen, nicht am da - hin. Wer auf die Stim-me des Hir - ten hört, weiß: Mein
3. sche Brot! Je - sus, der gu - te Hir - te, der uns ich sein. Je - sus, von dir will ich sin - - gen: Le - bens

D

D⁷

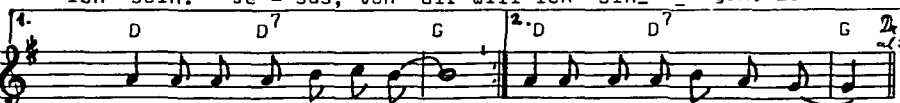
G

D

D⁷

G

Delap
ad Fine



1. Hei-li-gen Gei-ste er-füllt. Leben und Tod Ihm ge-hör'n.
2. Ta-ge und nicht in der Nacht. Le-ben ver-dan-ke ich ihm.
3. schützt vor dem e-wi-gen Tod! was-ser schenkst du mir voll ein.

Text u. Mel.: Lothar Gassmann

Orientierung

Vortragskassetten zu aktuellen Fragen

Als Christ glauben und leben

- LG 31 Alter und neuer Mensch (G)
ME 1 Anfechtung überwinden (G)
LG 32 Christsein in antichristlicher Zeit
Ruß 1 Christus, der Gekreuzigte
Ruß 4 Christus, unser Leben
Ruß 3 Christus, unsere Erlösung
Ruß 5 Christus, unsere Freude
Ruß 2 Christus, unsere Heiligung
LG103 Das siebenfache "Mit"
LG 5 Der Christ und der Sieg
ME 2 Der Glaubenskampf (G)
GH 4 Der Weg des Heils
LG 39 Die himmlische Herrlichkeit
LG 105 Die wichtigste Entscheidung
LG107 Erfülltes Leben – wie?
LG 35 Feindesliebe
LG109 Frauen der Bibel
LG108 Geistliche Frucht bringen
EM 6 Gibt es Leben nach dem Tod?
LG106 Glauben, leben, handeln!
LG 73 Golgatha
ME 3 Hast du mich lieb? (G)
EM 3 Hat mein Leben einen Sinn?
GH 1 Jesus und die Versuchung
EM 4 Katastrophen – warum...?
GH 2 Mut zum Beten
LG 49 Sünde und Gnade (G)
LG 51 Umweltschutz+Innenweltschutz
LG110 Verklärung und Offenbarung
ME 4 Völlige Hingabe (G)
LG111 Vom Segen der Vergebung
LG 25 Vom Sinn des Leidens
JF 1 Vom Tod zum Leben (G)
GH 3 Wahre Vollmacht
LG 53 Wahrer+ falscher Gottesdienst
LG 102 Was kommt nach dem Tod?
JT 1 Wenn dein Gewissen schlägt
LG 28 Wer ist ein Christ?
GH 5 Wer ist Jesus?
GH 6 Wie das Reich Gottes kommt
GH 7 Wie Jesus heilt
ME 5 Wo ist deine Zuflucht? (G)
JT 2 Zur Hochzeit bereit (G)

Bibelauslegungen

- GH 9 1. Timotheusbrief (11 Kass.)
GH 10 2. Timotheusbrief (8 Kassetten)
GH 8 Galaterbrief (13 Kassetten)

- JA 2 Hebräerbrief (12 Kassetten)
GH 13 Jakobusbrief (10 Kassetten)
GH 12 Judasbrief (2 Kassetten)
JA 3 Kolosserbrief (5 Kassetten)
GH 11 Titusbrief (8 Kassetten)
JA 4 Johannesoffenbarung (16 Kass.)

Gesundheit / Sucht / Heilung

- TG 3 Alkohol - der galante Killer
TG 2 Suchtkranke + Angehörige
LG 37 Gesund leben ohne Esoterik
RF 9 Sucht + Gewalt an Schulen
TG 4 Trocken - und danach?
TG 1 Wie kommt es zur Sucht?

Endzeit / Israel / Neue Weltordnung

- EM 2 70Jahrwochen+Antichrist; 3 Ka.
EM 1 Das Malzeichen d. Antichristen
LG 33 Deutschland ohne Buß-+Bettag
LG 34 Die Entrückung der Gemeinde
LG 10 Europa
LG 11 Gemeinde Jesu in der Endzeit
LG 12 Globalisierung und Antichrist
LG 40 Israel gestern, heute, morgen
EM 7 Jerusalem - Brennpunkt d. Welt
LG 20 Neue Weltordnung
LG 27 Weltkrisen und Zeitzeichen

Esoterik / Magie / Psychotherapien

- EM 5 Aberglaube, Okkultismus
LG 1 Anthroposophie (5 Kass.)
WN 5 Die Dimension d. Übersinnlichen
MS 1 Die Esoterik-Bewegung
LG 91 Diskussion m.d. Esoterik-Hrsg.
LG 14 Gruppendynamik
RF 7 Harry Potter + die Folgen
RF 8 Hexen-, Grusel-, Ekeltraining
RF 1 Hypnose+Entspannungstechn.
LG 17 Wassermann oder Christus?
RF 2 Meditation
MS 2 Neuheidnisches Christentum
LG 21 New Age und Esoterik
RF 3 New-Age-Pädagogik
LG 47 Positives Denken
RF 6 Psychotherapien (3 Kass.)
RF 4 Schamanismus und Magie
LG112 Stilleübungen + Fantasiereisen
RF 5 Yoga
WN 4 Zauberei - Trick o. Wirklichkeit?

Ehe / Familie / Partnerschaft

- WN 3 Konflikte überwinden
- LG 8 Ehescheidung und Wiederheirat
- WN 1 Liebe und Partnerwahl
- WN 2 Wahre Freundschaft

Ethische Fragen

- JK 1 Bio- und Gentechnologie
- JK 2 Euthanasie
- JK 4 Homosexualität
- LG 15 Ja zum ungeborenen Kind

Ev. Kirche / Neue Reformation

- LG 48 "Spafskultur" bei Evangelikalen?
- TH 1 Bekennende Kirche heute
- LG 44 Die Lage der Christenheit heute
- LG 81 Neue 95 Thesen in den Medien
- LG 72 Die neuen 95 und 96 Thesen
- Hu 1 Selbstzerstör. d. Christentums
- LG 36 Gemeinde in biblischer Sicht
- LG 42a Kirche in der Krise
- LG 42c Kirche: austreten o. auftreten?
- LG 42b Kirche: was muss sich ändern?
- LG 46 Okkultismus in den Kirchen
- LG 22 Reformation heute!
- LG 92 Thesenanschlag: Wittenberg '96

Ideologien / Zeitgeist / Politik

- LG 6 Die Fundamentalismus-Keule
- LG 7 Die Ideologien-Flut
- JK 3 Feminismus
- MH 1 Freimaurerei (3 Kassetten)
- LG 13 Grüne Ideologie
- LG 43 Konziliarer Prozeß
- LG101 Sexuelle Verführg unsrer Kinder
- LG100 Thesen zum Neomarxismus
- LG 52 Unsere Kinder und der Zeitgeist
- LG113 Zwischenruf contra Zeitgeist!

Katholische Kirche / Ökumene

- GD 5 Das katholische Meßopfer
- GD 1 Das Wesen der Kath. Kirche
- GD 6 Maria und Fatima
- GD 3 Protestanten i. Fangnetz Roms?
- GD 4 Rom und Ökumene
- LG 54 Was nun, Herr Drewermann?
- GD 2 Vatikan und Neue Weltordnung

Lebenszeugnisse / Persönliches

- LG 38 Ein "Grüner" wird Christ
- LG104 Glücklich ohne Fernseher
- PT 1 Vom Zuhälter zum Christen
- EL 4 Bibelkritikerin wird Kind Gottes

Religionen / Mission / Verfolgung

- UF 2 "Ausländer" in der Bibel
- RG 2 "Gott im Gefängnis"
- UF 1 Asiaten Jesus bezeugen
- LG 74 Christenverfolgung heute
- RG 1 Die Bibel in der Verfolgung
- RF 10 Islam, Hinduismus, Buddhismus
- LG 41 Jesus allein!
- RG 3 Märtyrer im Osten
- UF 3 Muslimen Jesus bezeugen
- LG 45 Ökumene der Religionen +Bibel

Sekten / Apologetik

- LG 16 Bhagwan, Hare Krishna ...
- LG 4 Den Glauben verteidigen
- SL 3 Die Mormonenkirche
- JA 1 Falsche Lehren erkennen
- SL 5 Fiat Lux (Uriella)
- EM 8 Jesus, wer er wirklich ist
- LG 18 Mormonen
- LG 19 Neuapostol. Kirche (3 Kass.)
- SL 1 Scientology (2 Kass.)
- LG 23 Scientology
- SL 2 Sekten heute
- SL 4 Universelles Leben
- LG 24 Was ist eine Sekte?
- LG 29 Zeugen Jehovas (4 Kassetten)

Theologie / Gemeinde

- LG 2 Anthropologie: der Mensch
- LG 3 Auferstehung - Fakten+Beweise
- EL 1 Bibelkritik - Wissenschaft?
- LG 98 Bibelkritik bei Evangelikalen?
- EL 6 Falsches Fundament d. HKM
- LG 94 Das Wesen der Predigt
- LG 93 Volkskirchl. Gottesd. +Mission
- JA 5 Der Heilige Geist (9 Kassetten)
- LG 96 Der Reformator N. Hermann
- JA 6 Die Gnadengaben (3 Kass.)
- JA 8 Wiederkunft Christi (5 Kass.)
- LG 9 Esoterische Bibelauslegung
- JA 7 Gemeinschaft d. Gläubigen, 4Ka.
- EL 2 Gibt es ein synopt. Problem?
- EL 3 Gibt es Pseudepigraphen?
- TH 2 Gottesbeweise (3 Kassetten)
- LG 95 Jugendarbeit im Gemeindebau
- LG114 Lehrer + Schüler i. Reli-Unterr.
- LG 99 Pietismus - Wesen + Werden
- GU 1 Religionsunterricht in der Krise
- LG 50 Theol. Thesen: Rechtf., fr. Wille...
- LG 97 Was ist Heilsgeschichte?
- EL 5 Wer schrieb Hebr. ?2Ka.
- LG 55 Zurück zur bibl. Seelsorge!

Lieder / Gedichte / Musik

- (Laienaufnahmen, sehr preisgünstig!)*
LG115 D.Morgen wird kommen.Trostld.
LG 56 Fester Fels. Eine Kantate
LG 57 Freude. Jugend- + Kinderlieder
LG 85 Geborgen. Texte/Mel. d. Stille
LG 30 Gedichte (4 Kassetten)
AG 1 Geistl.+ungeistl.Musik, 5 Votr.
LG 90 Golgatha. Ein Passionszyklus
LG 86 Gott, mein Herz... Anbetungslid.
LG 88 Gottesdienstgesänge + Kanons
LG116 Halleluja. Psalmlieder
LG 58 Heilig. Lieder im klass. Stil
LG117 Jesus hat d. Kinder lieb. Kd.-ld.
LG118 Kommt z. Fest d. Leb. Chorld.
LG 87 Melodien zum Träumen
LG 59 Mose-Oratorium
KÖ 1 Musik der Psalmen (Vortrag)
TÖ 1 Musik nach Luther (Vortrag)
LG 60 Seht a. d. Kreuz. Gitarrenlieder

Wissenschaftliche Vorlesungen

- LG 75 Apologetik + Sektenkunde,4 Ka.
JA 10 Ekklesiologie (15 Kass.)
LG 76 Eschatologie (8 Kassetten)
LG 77 Katholizismus (5 Kassetten)
LG 79 Neuapostol. Kirche (4 Kass.)
JA 9 Soteriologie (10 Kass.)
LG 78 Theologie d. 20. Jh. (12 Kass.)
LG 80 Zeugen Jehovas (8 Kassetten)

Vorträge auf Video

- LG202 Anthroposophie
LG205 Berlin,Wittenbg+neue95Thesen
LG200 Die Grünen - eine Alternative?
LG201 Gruppendynamik
LG203 Okkultismus und New Age
LG204 Reformation heute!

Vorträge in englischer Sprache

- LG 63 Ideologies
LG 61 Reformation Today
LG 82 The New 95 Theses
LG 62 TV and the Last Days

Vorträge in französischer Sprache

- LG 67 Implic.d'une réformation, 2 Ka.
LG 83 Les 95 nouvelles thèses
LG 64 Les temps de la fin
LG 65 Pourquoi 95 nouvelles thèses?
LG 66 Réformation aujourd'hui, 2 Ka.

Vorträge in russischer Sprache

- LG 84 Die neuen 95 Thesen
LG 68 Endzeit
LG 69 Leid und Sieg
LG 70 Okkultismus (2 Kassetten)
Kara 1 70 Jahre Karaganda (3 Kass.)
LG 71 Was heißt Christsein?

Staffelpreise: Einzelkassetten: je 4,- EUR / 8,- SFr. - Ab 10 Kassetten: je 3,50 EUR / 7,- SFr. - Ab 15 Kassetten: je 3,- EUR / 6,- SFr.

Achtung Sonderpreis: Bei Einzelthemen mit mindestens 3 Kassetten kosten die Kassetten nur je 3,-EUR / 6 SFr!

Videokassetten: je 15,- EUR / 30 SFr. -

Alle Preise zuzüglich Porto und Verpackung. - Änderungen vorbehalten.

Christlicher Kassettendienst, Am Waldsaum 39, D-75175 Pforzheim,

Fax 0 72 31-66 5 29, Email: logass1@t-online.de

Für Ihre Bestellung notieren Sie bitte Stückzahl und Bestellnummer. Vielen Dank!

Unsere Referenten: Doz. Adolf Graul (AG), Prof. Dr. Eta Linnemann (EL), Prof. Dr. Erich Mauerhofer (EM), Pfr. Gregor Dalliard (GD), Pfr. Gerhard Henny (GH), OStR i.R. Gerhard K. Ulrichs (GU), Prof. Dr. Dr. Georg Huntemann (Hu), Prof. Herbert Jantzen (JA), Br. Johannes Fricke (JF), Dr. Jürgen-Burkhard Klautke (JK), Br. Jakob Tamm (JT), Sr. Klaudia Österle (KÖ), Dr. Lothar Gassmann (LG), Evangelikale Gemeinden in Karaganda (Kara), Br. Matthias Eberhardt (ME), Pfr. Dr. Martin Hohl-Wirz (MH), Br. Matthias Sesselmann (MS), Br. Peter Töpfer (PT), Prof. Dr. Reinhard Franzke (RF), Br. Robert Gönner (RG), Rußlanddeutsche Glaubenskonferenz (Ruß), Pfr. Dr. Samuel Leuenberger (SL), Br. Traugott Görts (TG), Dr. Thomas Sören Hoffmann (TH), Sr. Traude Österle (TÖ), Br. Ulrich Freerksema (UF), Br. Walter Nitsche (WN). G = Gottesdienst.

Aktuell – fundiert – bibeltreu

Bücher zur Orientierung

Kennen Sie schon die 4 neuen Broschüren von Dr. Lothar Gassmann?

Achtung Endzeit! Ein biblischer Weckruf. *Aus dem Inhalt:* Der endzeitliche Angriff auf die Gemeinde Jesu – Sodom und Gomorra heute – Das Geheimnis der Seuchen – Braut contra Babel – Umkehr tut not! *Bestell-Nr. 101*

Golgatha. Leiden und Sieg Jesu Christi. *Aus dem Inhalt:* Von der Krippe zum Kreuz – Friede mit Gott – Gott der Töpfer, wir der Ton – Ein Blick in die kommende Herrlichkeit. Mit Liedern. *Bestell-Nr. 102*

Gesund leben ohne Esoterik. Tipps für die Praxis. *Aus dem Inhalt:* Grundsäulen der Gesundheit – Gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf – Gesunde Nerven, Zähne, Augen, Haare, Haut, Herz, Leber und Galle – Gesund im Urlaub – Tipps gegen Erkältungen – Hauptsache gesund? *Bestell-Nr. 103*

Die Freude ist mein Lied. Bekannte und unbekannte Lieder in der Originalfassung. Ein musikalischer Streifzug. *Aus dem Inhalt:* Herr, wie groß ist deine Liebe – Kommt zu der Quelle – Kurswechsel – Geboren, um glücklich zu sein – Hoffend und vertrauend – Betende Hände – Vaterunser – Abendlied. *Bestell-Nr. 104*

Sonderangebot: Einzelexemplare je 3 EUR / 6 SFr. Bei Abnahme von mindestens 4 (gleichen oder verschiedenen) Exemplaren nur je 2,50 EUR / 5 SFr. Ab 10 Exemplaren nur je 2 EUR / 4 SFr! Änderungen vorbehalten.

Christlicher Kassettendienst
Am Waldsaum 39, D-75175 Pforzheim,
Fax 07231-66529,
Email: logass1@t-online.de

Außerdem liefern wir, solange der Vorrat reicht, die folgenden, zum Teil anderweitig schwer zu erhaltenden Bücher (für Ihre Bestellung notieren Sie bitte einfach die laufende Nummer und Stückzahl):

1. **Abtreiben?** Fragen und Entscheidungshilfen (L. Gassmann/U. Griesemann), 111 S., 6,- EUR/12,- SFr (Ausführliche Darstellung u. ethische Beurteilung aller mit einer Abtreibung verbundenen Fragen.)

2. **An Bibeltreue nicht zu überbieten?** Eine Stellungnahme zur Diskussion über die CTL-Seminare Chrischona, Tabor und Liebenzell (R. Möller), 95 S., 6,- EUR/12,- SFr (Bibelkritik in evangelikalischen Seminaren?!)

3. **Anthroposophie und Bibel** (L. Gassmann) – dt. Ausgabe: 268 S.; russ. Ausgabe: 206 S.- Sonderpreis: 15,- EUR/30,- SFr (Der jap. Prof. Araki schrieb: „Mit dieser Arbeit wird d. Anthroposophie aus den Angeln gehoben.“)

4. **Die Anthroposophie aus christlicher Sicht** (L. Gassmann) – Kurzf., 16 S., 3,- EUR

5. **Auf Jesu Spuren im Heiligen Land.** Stationen des Weges Jesu in Wort und Bild (L. Gassmann), 48 S., 33 Farbaufnahmen, Sonderpreis: 10,- EUR/20,- SFr (Bildband über Israel mit erklärenden Texten und Gebeten; gut zum Verschenken geeignet.)

6. **Bekennnis.** Gottes Wort bleibt Gottes Wort (H. Jochums 1965), 100 S., 3,- EUR/ 6,- SFr (Bekennnis v. Dr. Heinrich Jochums gegen die Bibelkritik aus den 60er-Jahren – aktueller denn je!)

7. **Die Bibel ist Gottes Wort.** Orientierung für die Gemeinde (H. Jochums/L. Gassmann 2000), 136 S., 5,- EUR/10,- SFr (Neuausgabe des Bekenntnisses von Jochums mit vielen Belegen für die Glaubwürdigkeit der Hl. Schrift; mit der Chicago-Erklärung!)

8. **Christus oder Satan.** Wahrsagen, Magie, Spiritismus, Wunderheilungen im Licht der Bibel (K. Koch), 283 S., 10,- EUR/20,- SFr (Hochaktuell in Zeiten v. Pokemon + Potter!)

9. **Dynamisch evangelisieren.** Beiträge zu einer aktuellen Diskussion (Klautke/ Kaiser/ Nestvogel), 163 S., 5,- EUR/10,- SFr

10. **Einer, den Gottes Gnade fand** (A. Nowak), 144 S., 3,- EUR/6,- SFr (ein bewegendes Lebenszeugnis)
11. **Evangelische Kirche – wohin?** Ein Ruf zur Besinnung und Umkehr (L. Gassmann), 166 S., 5,- EUR/10,- SFr (Mißstände und Reformvorschläge für Evangelische Kirche(n))
12. **Esoterik als Lebenshilfe?** Die Wahrheit über Astrologie, Spiritismus, Magie u. Zauberei (L. Gassmann), 96 S., 5,- EUR/10,- SFr (mit Beitrag v. R. Franzke über Harry Potter)
13. **Fühlen statt zu denken.** Geheime Gehirnwäsche durch „Gruppendynamik“ (L. Gassmann), 142 S., 7,- EUR/14,- SFr (Welche Schäden lösen gruppendynamische Sitzungen aus; ist Schutz möglich?)
14. **Geschieden – und doch Hoffnung!** Leid und Trost Geschiedener. Ehescheidung und Wiederheirat in christlicher Sicht (R. Janson), 36 S., 3,- EUR/6,- SFr (schildert einfühlsam die Situation Geschiedener, weist bibl. begründete Auswege auf, Vorwort: Dr.R.Simon)
15. **Globalisierung und Antichrist.** Gemeinde Jesu im 3. Jahrtausend (L. Gassmann), 60 S., 3,- EUR/6,- SFr (Ist die Globalisierung Wegbereitung f. d. Antichristen? Hochaktuell)
16. **Grün war die Hoffnung.** Geschichte und Kritik der grünen Bewegung (L. Gassmann), 237 S., 10,- EUR/20,- SFr (Idea-Chefredakteur Helmut Matthies schreibt im Vorwort: „An diesem Buch kommt kein ernsthafter Diskutant der Grünen vorbei!“)
17. **Ist Jesus auferstanden?** Belege für die Auferstehung Jesu Christi (L. Gassmann), 43 S., Verteilbuch, sehr günstige Staffelpreise: einzeln 2,- EUR/4,- SFr, ab 5 Ex. 1,50 EUR/3,- SFr, ab 10 Ex. nur 1,- EUR/2,- SFr!!
18. **Kirche 2000.** Gemeinsame Erklärung, Ablaß, 95 und 96 Thesen, 62 S., 2,- EUR/4,- SFr (Kommt es zur Kircheneinheit – oder zum Verrat an der Reformation?)
19. **Leben oder gelebt werden?** (L. Gassmann), 138 S., 5,- EUR/10,- SFr (Antworten auf die Sinn- und Existenzfragen des Menschen heute)
20. **Leid und seine Überwindung** (L. Gassmann), 43 S., 1,- EUR/2,- SFr (hilfreiche Verteilschrift für Betroffene)
21. **Ökumene der Religionen und Absolutheit Jesu Christi.** Gibt es ein gemeinsames Weltethos? (Franzke/Gassmann/Leuenerberger), 101 S., 5,- EUR/10,- SFr (Was lehren Islam, Hinduismus, Buddhismus wirklich? Endlich Antwort auf Küngs „Weltethos“ u. „Parlament der Weltreligionen“!)
22. **Prüfet die Geister!** Atheismus, Feminismus, Humanismus und andere Ideologien (L. Gassmann), 82 S., 5,- EUR/10,- SFr (Analyse der Grundmuster sämtlicher Ideologien)
23. **Der Traum von der einen Welt.** Neue Weltordnung, New Age und Konziliarer Prozeß (L. Gassmann), 96 S., 5,- EUR/10,- SFr (hochaktuell)
24. **Was nun, Herr Drewermann?** Anfragen an die tiefenpsychologische Bibelauslegung (L. Gassmann/J. Lange), 104 S., 5,- EUR/10,- SFr (Buch mit ausführlicher Analyse)
25. **Die Theologie Eugen Drewermanns und die Botschaft der Bibel** (L. Gassmann), 21 S., 3,- EUR/6,- SFr (Kurzfassung)
26. **Wer ist Sektierer?** Hilfen zur Orientierung (Dokumentation), 22 S., 3,- EUR/6,- SFr (Werden bibeltreue Christen künftig als „Sektierer“ verfolgt?...)
27. **Zeugen Jehovas.** Geschichte, Lehre, Beurteilung (L. Gassmann), 344 S., 17,- EUR/34,- SFr (Ein Standardwerk, das auf sämtliche Fragen und Bibelstellen ausführlich eingeht, die von Zeugen Jehovas angeführt werden, z.B. Dreieinigkeit, Loskaufopfer, Blut, Ganztod, Endzeitberechnungen.)
28. **Zukunft. Zeitzeichen. Die Zukunft findet doch statt.** Krisen der Welt und Zeichen der Zeit (L. Gassmann), 104 S., 5,- EUR/10,- SFr (Sämtliche Endzeitfragen werden behandelt, z.B. Israel, Seuchen, falsche Propheten, Verführung der Gemeinden, Siegeszug der Weltmission. Am Ende steht die Frage: Wie kommen die Gläubigen hindurch?)

Inhalt

Einleitung: Christ und Gesundheit	1
Sieben Grundsäulen der Gesundheit	2
Gesunde Ernährung	3
Gesunde Bewegung	8
Gesunder Schlaf	9
Gesunde Nerven	10
Gesunde Zähne	12
Gesunde Augen	14
Gesunde Haare und Haut	15
Gesundes Herz	17
Gesunde Leber und Galle	18
Gesund im Urlaub	18
Tipps gegen Erkältungen und Grippe	20
Tipps gegen Rheuma	22
Tipps gegen Krebs	23
Rauchen und Alkohol	25
Gesunder Land- und Gartenbau	32
Hauptsache gesund?	39

Copyright und Versand:

Christlicher Kassettendienst Pforzheim

Am Waldsaum 39

D-75175 Pforzheim

Fax 07231-66529

Email: logass1@t-online.de

Druck: St. Johannis-Druckerei, Lahr-Dinglingen

Gesund leben - ohne Esoterik!

Der Autor vermittelt aus jahrzehntelanger Erfahrung wertvolle Gesundheitstipps: gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf, Gesundheit für Nerven, Zähne, Augen, Haare, Haut, Herz, Leber und Galle, Tipps gegen Erkältungen u.a.

Aber Gesundheit ist nicht alles. Der Leser erfährt ein Geheimnis, das weit über die äußerliche Gesunderhaltung hinausgeht ...