



European-American Evangelistic Crusades

Biblische Ernährung: Die Bibel gewährt Lebensmittel sowohl aus dem Pflanzen- als auch aus dem Tierreich

-Seite 2-

Eine Lehre betrügerischer Geister und Dämonen

Lasst uns nun unsere Aufmerksamkeit **1. Timotheus 4:1-7** zuwenden:

*„Der Geist aber sagt deutlich, dass **in späteren Zeiten** etliche vom Glauben abfallen und **verführerischen Geistern und Lehren der Dämonen** anhängen werden, durch die Heuchelei von Lügenrednern, die in ihrem eigenen Gewissen gebrandmarkt sind, die verbieten, zu heiraten **und Speisen zu genießen, welche doch Gott geschaffen hat, damit sie von den Gläubigen und denen, welche die Wahrheit erkennen, mit Danksagung gebraucht werden.** Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Danksagung genossen wird; **denn es wird geheiligt durch Gottes Wort und Gebet.** Wenn du den Brüdern solches vorhältst, wirst du ein guter Diener Jesu Christi sein, genährt mit den Worten des Glaubens und der guten Lehre, welcher du nachgefolgt bist. **Die unheiligen Altweiberfabeln** aber weise zurück; dagegen übe dich in der Gottseligkeit!“*

Im Gegensatz zu dem, was die Vertreter des Veganismus behaupten, bezieht sich “alles, was Gott geschaffen hat” nicht nur auf Pflanzen, sondern auf Pflanzen und Tiere. Erinnerung dich, dass Paulus ein Rabbi ist, der die Thora in- und auswendig kennt. Seine Leser sind auch bestens vertraut mit dem Alten Testament und sie alle sind Fleischesser.

Wieso betrachtet der Heilige Geist die Lehre, dass Christen bestimmte Speisen nicht essen sollten, als eine Lehre betrügerischer Geister und Dämonen?

* Es widerspricht den ausdrücklichen Anweisungen Gottes.

* Es greift den Charakter Gottes an. Es unterstellt, dass man Gott nicht vertrauen kann, dass er Gift in unsere Nahrung eingestreut hat damit wir krank werden und unser Leben verkürzen.

* Es lässt uns an der Autorität vom Rest des Wortes Gottes zweifeln.

Klingt das vertraut? Erinnerung dich, dass dies auch genau die Strategie der Schlange (d.h. Satan) im Garten Eden war, als er Eva verführte, von der Frucht zu essen, die Gott

ausdrücklich verboten hatte. Eva wurde verführt und fiel in Sünde weil sie zu leichtgläubig war.

„Aber die Schlange war listiger als alle Tiere des Feldes, die Gott der Herr gemacht hatte; und sie sprach zur Frau: Hat Gott wirklich gesagt, ihr dürft nicht essen von jedem Baum im Garten? Da sprach die Frau zur Schlange: Wir essen von der Frucht der Bäume im Garten; aber von der Frucht des Baumes mitten im Garten hat Gott gesagt: Esst nicht davon und rührt sie auch nicht an, damit ihr nicht sterbt!“ Da sprach die Schlange zur Frau: Ihr werdet sicherlich nicht sterben! Sondern Gott weiß: welchen Tages ihr davon esst, werden eure Augen aufgetan und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.“ (1. Mose 3:1-5)

Viele Christen, die sich der veganen Rohkost verschreiben, tun dies aus **Unkenntnis des Wortes Gottes** und der **Grundlagen der Ernährungs- und Gesundheitslehre**. So sind sie leichtgläubig gegenüber mancherlei Theorien, die sich ja auch teilweise sehr logisch anhören, und hinterfragen die Dinge nicht, insbesondere wenn sie von anerkannten Koryphäen vertreten werden.

Die Langzeitfolgen einer solchen Ernährungsweise sind abnehmende Fruchtbarkeit, schlechte Gesundheit und schließlich der Tod. Es bedeutet auch, dass bestimmte Teile der Erde gar nicht bewohnbar wären weil der Pflanzenwuchs dort sehr spärlich ist (z. B. die Polarregionen oder Halbwüsten). Wenn man strikt einer veganen Rohkost folgen würde, wäre es unmöglich, dass der Mensch fruchtbar sein und die Erde bevölkern und damit Gottes Gebot in 1. Mose 9:1 befolgen könnte – und das ist genau das, was der Teufel immer schon wollte und auch heute noch will.

Hinter diesem direkten dämonischen Angriff einer solchen Lehre verbirgt sich noch ein subtilerer, heimtückische Angriff auf Gottes verordnete Mittel für Erlösung.

Als Christen glauben wir, dass alle Menschen gesündigt haben und der Herrlichkeit Gottes ermangeln (Römer 3:23). Die Strafe für unsere Sünde ist der Tod, doch Gott hat die Strafe für uns bezahlt indem er Jesus Christus ans Kreuz schickte (**Römer 6:23**). Durch das Sühneopfer von Christus, dem ultimativen Opferlamm Gottes, können wir von unseren Sünden erlöst werden (**Hebräer 10:12-14**). Vor der Ankunft von Jesus hatte Gott die Menschheit bereits darauf vorbereitet, dieses Opfer der Erlösung anzunehmen. Das geschah durch das Ritual des Tieropfers, das der Erinnerung an unsere Sünde und die Sühnung von Sünde dienen sollte (**siehe Hebräer 9:11-22, Hebräer 10:3**). Beginnend mit **1. Mose Kapitel 3** wurde dem gefallen Menschen der Weg zum Frieden mit Gott gezeigt. Adam und Eva wussten, was das bedeutete, denn Gott vollzog das Opfer direkt vor ihren Augen. Abel lernte es gut von seinen Eltern. Noah wusste es. Und auch seine drei Söhne wussten es. Und so verbreitete sich die Praxis des Tieropfers in der ganzen Welt, quer durch jeden Stamm und jede Nation, auch wenn sie mit der Zeit nicht mehr alle dem einzig wahren Gott opferten.

Und nun kommen die Dämonen in die Gleichung hinein, die Botschafter Satans. Sie hassen

das Blut des Sühneopfers. In **Offenbarung 12:11** heißt es: *„Und sie haben ihn überwunden durch des Lammes Blut und durch das Wort ihres Zeugnisses und haben ihr Leben nicht geliebt bis in den Tod!“* Es geschieht durch das Blut des Lammes Gottes, Jesus Christus, dass Satan und seine Heerscharen besiegt sind. Die Erinnerung an das Werk Christi am Kreuz macht sie maßlos wütend. Was tun sie also? Bei einigen haben sie versucht, die Tieropfer hin zu wertlosen Götzen und heidnischen Göttern umzulenken. Bei anderen lehrten sie, dass Tieropfer widerlich und völlig unangebracht sind:

„Wenn es sich um Christen handelt, wollen wir Vertreter des Veganismus zunächst lehren, das Fleisch von Tieren zu verachten, weil es im Darm verrottet und Toxine in den Körper ausschüttet, die verantwortlich für viele Krankheiten sind. Dabei werden einige sehr stark das Gefühl bekommen, dass das Töten eines unschuldigen Tieres, um es dann zu essen, widerlich, unmenschlich, unethisch und barbarisch ist.“ Was ist der nächste Schritt in diesem Prozess der Vergiftung ihres Denkens durch weltliche Ideen? „Wir lehren sie, dass Tieropfer und das Vergießen von Blut ekelhafte, unmenschliche, unethische und barbarische Praktiken sind. Damit wollen sie nichts zu tun haben.“ Gut. Was kommt als nächstes? „Wir lehren sie, dass der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, der solche Opfer vorgeschrieben hat, es nicht wert ist, angebetet zu werden, weil er so schreckliche, blutige Rituale verlangt.“ Und dann schließlich kommt der Todesstoß! „Wer braucht überhaupt das Blut von Christus? Und wir wünschen es wirklich nicht, dass Christen das Abendmahl feiern, denn es erinnert uns an dieses Opfer vor 2.000 Jahren. Und außerdem – Brot ist erhitzte Nahrung. Es ist ungesund für den Körper.“ In Kurzform: „Lasst uns dem Menschen den **Geist Kains** einimpfen, nicht den Geist Abels.“

Nun, die Bibel sagt uns, dass das Tieropfer Abels vor Gott angenehm war, aber nicht das Opfer Kains, der Ackerfrüchte opferte (**1. Mose 4:4**). Von Abel heißt es, er habe das bessere Opfer dargebracht (**Hebräer 11:4**), nicht nur weil er vom Besten seiner Produkte gebracht hatte. Es steckt noch mehr dahinter. Abel wusste, dass der Weg zur Wiederherstellung von Gemeinschaft zwischen dem sündhaften Menschen und einem gerechten und heiligen Gott durch das Sühneopfer verläuft. Kain andererseits zeigte eine Geringschätzung für das Blutopfer. Er dient heute als Inspiration für die Vertreter des Veganismus, d.h. es steckt derselbe Geist dahinter.

Ihr Christen, erkennt ihr die Gefahr des Veganismus? Es ist der erste Schritt in der Abwärtsspirale in Richtung Abtrünnigkeit.

Es ist ganz sicher kein Zufall, dass dieselben Religionen, die eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise empfehlen oder sogar verlangen, auch diejenigen sind, die die Existenz eines persönlichen, heiligen Gottes leugnen, dem gegenüber der sündige Mensch moralisch verantwortlich ist. Dieselben Religionen leugnen die Realität der menschlichen Sündhaftigkeit und lehnen das Sühneopfer in Blut ab.

In dieser Endzeit benutzt Satan jedes nur irgend mögliche Mittel um den Glauben der Christen an Gott und sein unfehlbares Wort zu untergraben, das für immer fest steht. Die christlichen Vertreter des Veganismus behaupten, dass sie die Endzeitgemeinde in Form

einer fleckenlosen Braut ohne Runzeln vorbereiten, die bereit ist für die Ankunft des Herrn. Stimmt das? Ich glaube, dass sie das genaue Gegenteil tun. Sie ebnen den Weg für die ökumenische Bewegung der Endzeit, die das abgefallene Christentum mit all den anderen Religionen der Welt vereint, verbündet durch die gemeinsame Überzeugung, dass der Mensch keine tierische Nahrung essen sollte.

Lasst uns noch einmal **Hebräer 9:22** anschauen: *“und fast alles wird nach dem Gesetz mit Blut gereinigt, und ohne Blutvergießen geschieht keine Vergebung.”*

Biblische Prinzipien für Gesundheit und Wohlergehen

Was lehrt Gottes Wort uns denn nun wirklich über Gesundheit und Wohlergehen? Ich werde versuchen, eine kurze Zusammenfassung der Prinzipien aufzuzeigen. Alles Weitere geht über den Rahmen dieses Artikels hinaus. Es gibt viele ausgezeichnete Bücher zu diesem Thema. Für besonders empfehlenswert halte ich:

- Dr. Michael D. Jacobson, *The Word on Health* (Moody);
- Dr. Reginald Cherry, *Healing Prayer* (Thomas Nelson) *The Bible Cure* (Harper) und *The Doctor and the Word* (Creation House);
- Dr. Rex Russell, *What the Bible Says About Healthy Living* (Regal);
- Dr. S.I. McMillen & David E. Stern, *None of These Diseases* (Fleming H Revell)
- Dr. Patrick Quillin, *Healing Secrets from the Bible* (Nutrition Times).

Die Bibel lehrt uns die folgenden allgemeinen Prinzipien hinsichtlich Gesundheit und Heilung:

1. Gott wünscht unsere Gesundheit und unser Wohlergehen und die Heilung unseres Körpers ist im Sühneopfer mit abgedeckt. Gesundheit ist der Bundessegen des Gläubigen.
2. Gott ist unsere ultimative Quelle der Heilung obwohl er Heilung sowohl durch übernatürliche als auch durch natürliche Mittel herbeiführen kann; schließlich ist er der Herr und Gott beider Bereiche. Wir sollten hinsichtlich unserer Heilung ausschließlich auf ihn vertrauen und nicht auf irgendein Ernährungsprogramm, einen Ernährungsexperten, einen religiösen Lehrer, einen Arzt oder ein Medikament.
3. Es gibt mehrere Ursachen für Krankheit und angeschlagene Gesundheit und zwar sowohl natürliche als auch geistliche:

Geistlich

- Sünde/Ungehorsam/Rebellion
- Satanischer/Dämonischer Angriff

Natürlich

- Krankheitserreger (Bakterien, Viren, Pilze, Ungeziefer)
- Toxine (aus Umwelt oder Nahrung etc.)
- Schlechte Ernährung
- Mangelnde Hygiene
- Mangel an Bewegung
- Unzureichender Schlaf
- Angst, Panik, Sorgen
- Negative Emotionen
- Ungesunde Praktiken (Rauchen, Alkohol, Drogen, sündhafter Sex)

Somit ist der Ernährungsfaktor dann am effektivsten, wenn auch die Krankheitsursache mit der Ernährung zusammenhängt. Man kann die beste Nahrung essen und trotzdem nicht genesen wenn die anderen Faktoren nicht stimmen.

4. Es gibt in der Bibel keinen Hinweis darauf, dass ein moderater Verzehr reiner tierischer Nahrungsmittel (siehe **3. Mose 11** und **5. Mose 14**), wenn die Tiere auf natürliche Weise aufgezogen und gefüttert sowie auf koschere Weise geschlachtet werden, zu Krankheit beitragen könnte.

5. Es gibt keinerlei Hinweis darauf, dass eine Rückkehr zu veganer Rohkost für einen Kranken die Wiederkehr optimaler Gesundheit zur Folge hat. Wenn wir die Bibel zum Thema sorgfältig studieren finden wir stattdessen folgende Anweisungen hinsichtlich Gesundheit und Wohlergehen:

* Liebe den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, mit deiner ganzen Seele und mit aller deiner Kraft und liebe andere wie dich selbst.

* Folge treu allen geistlichen, moralischen und ethischen Geboten, die er uns in seinem Wort gegeben hat (die zeremoniellen Gebote sind allerdings bereits durch Christus erfüllt worden).

* Wenn wir gesündigt haben und die Krankheit eine Folge unserer Sünde war, müssen wir Buße über diese Sünde tun und Vergebung erbitten.

* Beachte Gottes Speisegesetze und iss nur die Lebensmittel, die er uns zu unserer Ernährung gegeben hat. Das bedeutet auch, dass wir sie in ihrem natürlichsten Zustand essen sollen, mit einem Minimum an Bearbeitung. Wo notwendig sollten wir unser Essen gerade genug kochen um pathogene Organismen zu vernichten sowie Phytate und andere Schadstoffe zu neutralisieren, die heute in fast jedem Getreide, Samen und Gemüse enthalten sind und die Zellwände aufbrechen um die darin enthaltenen Nährstoffe freizusetzen. Gleichzeitig sollten wir unnatürliche, von Menschen hergestellte Nahrungsmittel und industrielle, chemische Zusätze meiden.

* Sei guten Mutes, meditiere über Gottes Verheißungen und denke positive Gedanken über dich selbst, andere und die Welt um uns herum.

* Genieße die guten Dinge, mit denen Gott uns in der Natur gesegnet hat. Als Christen ist es daher entscheidend, dass wir Interesse an der Erhaltung unserer Umwelt und der zerbrechlichen Ökologie der Erde haben. (2. Petrus 1:3).

* Übe Mäßigkeit in allen Lebensbereichen und werde nicht abhängig von irgendeiner Gewohnheit (Völlerei, Faulheit, Workoholic, Zucker, Kaffee, Alkohol etc.)

Und wenn wir gelegentlich krank werden, weil wir, wie der Apostel Paulus es ausgedrückt hat, alle aus vergänglichem Fleisch gemacht sind, sollten wir uns demütigen und beten, Buße über mögliche Sünden tun, Gottes Angesicht suchen und ihn um Heilung bitten. Falls unbedingt nötig sollten wir auch medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, wobei wir sorgfältig darauf achten sollten, die am wenigsten invasiven Therapien und Behandlungsmethoden zu wählen. Manchmal müssen wir vielleicht andere Christen bitten, für uns zu beten, insbesondere die Ältesten und Leiter der Gemeinde.

Es ist interessant, dass in **Jakobus 5:14-16** und **Markus 6:13** das Salben mit Öl verordnet wird. Öl ist zunächst einmal ein Symbol für den Heiligen Geist. Somit sollen wir verstehen, dass alle Heilung durch den Geist Gottes gewirkt wird. Zweitens beinhaltete das Salböl, das in biblischen Zeiten verwendet wurde, aromatische Öle (wie Weihrauch, Myrrhe, Zimt, Pfefferminze etc.). Von diesen ist bekannt, dass sie mächtige antibakterielle, anti-virale, anti-fungale, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung haben. Nebenbei schenkt das angenehme Aroma der Person Erleichterung. Aromaöle sind daher ausgezeichnete Symbole für das Wirken des Heiligen Geistes.

Krankheit ist wie Armut. Wir werden sie in dieser Welt nie gänzlich ausrotten können. Aber wir können Gott danken, dass es in der kommenden Welt keine Krankheit mehr geben wird (**Offenbarung 21:4**).

Biblische, jüdische Ernährung und Lebensstil

Lasst uns einmal anschauen, wie ein gottesfürchtiger Jude isst und lebt und das mit dem

typischen Amerikaner oder Deutschen vergleichen:

<i>Typisch amerikanische Ernährung und</i>	<i>Biblisch-jüdische Ernährung und</i>
Exzessive Mengen an Auszugsmehl (raffiniertes Mehl)	Organisches Vollkornmehl (oft frisch gemahlen); ganze Körner; Gemüse & Linsen
Exzessive Mengen an raffiniertem Zucker und Süßstoffen	Roher Honig, Trockenfrüchte & Säfte in Maßen als Süßungsmittel
Raffinierte, mehrfach ungesättigte Pflanzenöle	Kalt gepresstes, natives Olivenöl und andere kalt gepresste Saatöle
Raffiniertes Tafelsalz	Unraffiniertes Meersalz
Gefilterter und erhitzter Essig	Roher, organischer, ungefilterter Essig
Hoher Verbrauch an tiefgefrorener Nahrung	Nahrung wird gewöhnlich gekocht, gedämpft, gebacken, gegrillt, geröstet oder
Verzehr von Margarine und pflanzlichem Bratfett	Butter, Quark, Joghurt, rohe Sahne
Pasteurisierte, homogenisierte Milch	Überwiegend Rohmilch; gelegentlich gekochte Ziegenmilch
Schweinefleisch, Krabben, Krustentiere, Muscheln etc.	Nur Fleisch von reinen Tieren und Fisch mit Schuppen und Flossen, Außenfett entfernt und Blut abgeflossen
Übermäßiger Verzehr von Fleisch kommerziell gehaltener Rinder, Schafe und Geflügel	Fleisch von mit Gras gefütterten Rindern, Schafen, Ziegen, reines Wild und mit Getreide gefüttertes Geflügel. Alles ohne Hormone, Antibiotika und Chemikalien
Kommerziell gezogenes Obst und Gemüse voller Pestizide, Fungizide und Herbizide	Organisch gezogenes Obst und Gemüse ohne chemische Zusätze
Raffiniertes Salz und raffinierter Zucker; kommerzielle Salatdressings; Chili- und Tomatensoße zum Würzen	Roher Honig, Meersalz, Rohessig, Wein, frische und getrocknete Kräuter und Gewürze
Exzessiver Verbrauch von koffeinhaltigen Getränken	Überwiegend Wasser, gelegentlich zusammen mit Fruchtsäften, Essig und
Keine Fastenzeiten	Regelmäßige Fastenzeiten
Bleibt bis spät in die Nacht auf und schaut fern, surft im Internet etc.	Geht früh schlafen und steht früh wieder auf
Überwiegend sitzender Lebensstil im Zimmer	Körperlich aktiver Lebensstil, oft im Freien

Hier gibt es sicherlich viele Unterschiede, von denen jeder einzelne zu entweder guter oder mangelhafter Gesundheit beiträgt.

Ist es möglich, sich auch heute noch auf biblische Weise zu ernähren? Ja, es gibt viele Gebiete in der Welt, wo immer noch Vieh auf traditionelle Weise gehalten wird, beispielsweise in Australien und Neuseeland. So wie organische Früchte und Gemüse zu Hause gezogen werden können, kann man sich auch Kleintiere halten um reine

Tierprodukte zu bekommen. Kürzlich erschien in der Regionalpresse ein Artikel über einen berühmten Architekten, der zu Hause Hühner hält (selbst im kärglichen Singapur!) damit er biologisch einwandfreie Eier essen kann. Mit ein wenig mehr Land können wir daheim nicht nur unser eigenes Geflügel halten, sondern auch Schafe, Ziegen und Fische. Die organische Gemüsefarm, auf der wir unser Gemüse kaufen, hält auch Hühner und Enten auf natürliche Weise als gesunde Quelle für Fleisch und Eier.

Viele Inselbewohner stützen sich seit Jahrhunderten auf Fisch als primäre Eiweißquelle und die entsprechenden Fettsäuren und Vitamine ohne die degenerativen Krankheiten des modernen Menschen zu erleiden. Reine Ozeane und Gewässer sind immer noch in vielen Teilen der Welt zu finden. 70% der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt. Sollten wir auf eine so großzügige Nahrungsquelle, die uns von Gott geschenkt wurde, zugunsten veganer Rohkost verzichten?

Falsche Erkenntnis (oder Wissenschaft)

In **1. Timotheus 6:20** schreibt Paulus: *"O Timotheus, bewahre das anvertraute Gut, meide das unheilige Geschwätz und die Einwürfe der fälschlich so genannten «Erkenntnis»."*

Falsche Wissenschaft ist heute vorherrschend im Ernährungssektor. Beispielsweise machen die Vertreter der veganen Rohkost zehn signifikante Veränderungen im Hinblick auf Ernährung und Lebensstil und stellen dann die Theorie auf, dass tierische und gekochte Nahrungsmittel erheblich zu mangelhafter Gesundheit beitragen. Das ist schlichtweg unwissenschaftlich. Die wissenschaftliche Methode erfordert, dass in einer Kontrollgruppe jeweils nur eine Variable verändert wird während alle anderen Variablen konstant bleiben, und dass dann die Resultate jeder Veränderung zunächst einmal über einen gewissen Zeitraum sorgfältig beobachtet werden. Damit ernährungswissenschaftliche Forderungen von Wert sind, müssen auch viele Menschen studiert werden um individuelle Besonderheiten auszusondern.

Viele Entdeckungen im Ernährungssektor basieren auf dem Prinzip der Assoziation. Wenn beispielsweise bewiesen werden kann, dass Menschen, die mehr Fleisch essen, häufiger an Herzkrankheiten leiden, wird daraus geschlossen, dass Fleisch schädlich ist. Doch solche Argumentationen beinhalten einen Trugschluss. Zunächst einmal – von welchem Fleisch sprechen wir denn? Ist es das reine, organische Fleisch, das die Bibel gutheißt, von dem die obere Fettschicht entfernt wurde und in dem kein Blut mehr ist? Es gibt gutes Fleisch und schlechtes Fleisch, genau wie es wertvolle und minderwertige Früchte und Gemüse gibt. Zweitens – hat der Forscher andere Faktoren einbezogen, wie z. B. die Neigung vieler Menschen, infolge des wachsenden Überflusses und der Kommerzialisierung von Nahrung durch die Nahrungsmittelindustrie durch Modernisierung zu ihrem Fleisch auch mehr raffinierte, verarbeitete und devitalisierte Dinge zu essen? Kurz gesagt: es ist sehr schwierig, alle anderen Variablen konstant zu halten.

Die einzige andere Stelle, wo in der Bibel das Wort Erkenntnis im Sinne von "Wissenschaft" gebraucht wird, ist **Daniel Kapitel 1**. Daniel war wissenschaftlich

ausgebildet und er war ein sehr intelligenter Mann. Doch selbst er war nicht sein ganzes Leben lang ein überzeugter Vegetarier. Das konnte er auch nicht, denn das hätte bedeutet, die Gebote Gottes zu brechen, die jüdischen Feste einzuhalten, was mit dem Tod bestraft wurde. Er wusste auch, dass das Essen einiger Tierprodukte entscheidend für seine Gesundheit war.

Fazit

Gott gab seinen Kindern durch seinen Diener Mose viele detaillierte Anweisungen, die mit Waschungen, Hygiene, Quarantäne, Ernährung, Beschneidung und der Behandlung bestimmter Leiden zu tun hatten. Doch er hat nicht ein einziges Mal gesagt, dass vegane Rohkost der Schlüssel zu guter Gesundheit ist.

Mein Rat an Christen, die in Betracht ziehen, zur veganen Rohkost überzugehen, weil sie hoffen, dadurch ihre Gesundheit wieder zu erlangen und Heilung für ihren kranken Körper zu finden, lautet: Beginnen Sie stattdessen, zuerst eine Reihe von Büchern zu lesen, die sowohl von säkularen als auch christlichen Autoren über das Thema geschrieben wurden. Einige christliche Bücher habe ich ja bereits empfohlen. Unter den säkularen Autoren empfehle ich für den Anfang Bücher von Robert Crayhon (*Nutrition Made Simple*) und Patrick Holford (*The Optimum Nutrition Bible*).

Ich habe mir einen schnellen Überblick über einige der Bücher verschafft, die von anerkannten Ernährungsexperten, Naturärzten und Heilpraktikern geschrieben wurden (Dr. Barry Sears, Dr. Elson Haas, Patrick Holford, Ann Louise Gittleman, Dr. James & Phyllis Balch, Dr. Andrew Weil, Dr. Michael Murray, Dr. Joseph Pizzorno, Robert Crayhon, Dr. Emmanuel Cheraskin, Dr. Weston Price, Dr. Linus Pauling (zweifacher Nobelpreisgewinner), Dr. Bernard Jensen, Dr. Shari Lieberman, Dr. Mary Enig, Dr. Stephen Byrnes und alle erwähnten christlichen Autoren). **Nicht einer von ihnen spricht sich für vegane Rohkost als gesündeste Ernährungsweise aus.** Ich habe festgestellt, dass diese Natur- Gesundheitsgurus gewöhnlich in eines von zwei Lagern passen: die eine Richtung befürwortet typischerweise eine möglichst niedrige Menge an tierischer Nahrung, wenig Fett, wenig Eiweiß und viele Kohlenhydrate (bis zu 70% der Gesamtkalorienzahl). Die andere ist für eine ausgewogene Verteilung der Gesamtkalorienzahl auf 40% Kohlenhydrate, 30% Fett und 30% Eiweiß und tierische Nahrungsmittel werden etwas liberaler zugelassen. Doch keiner von ihnen verdammt das Essen von tierischen Nahrungsmitteln völlig. Selbst die angesehene *Vegatarische Gesellschaft* von England schließt Milchprodukte und Eier in ihre Ernährungspyramide ein und empfiehlt gekochte Bohnen, Linsen und Getreide!

Machen Sie es sich also zum Ziel, sich durch ein breit gefächertes Lesen vielfältiger Literatur zu informieren. Studieren Sie die Bibel selbst. Erkennen Sie die Wahrheit und die Wahrheit wird Sie frei machen. Seien Sie nicht wie die Menschen, die aus einem Mangel an Erkenntnis zugrunde gehen (**Hosea 4:6**). Meiner Meinung nach ist die gesündeste Ernährungsweise diejenige, die Jesus praktiziert hat, d.h. die jüdisch-koschere Ernährung, modifiziert je nach Verfügbarkeit der Nahrung, Alter, Geschlecht, Grad der körperlichen

Aktivität und Traditionen.

Möge Gott Sie mit guter Gesundheit segnen!