

SIEBEN GESETZE BLÜHENDER GESUNDHEIT

*Müssen Sie krank sein – oder nur „halb lebendig“? Lernen Sie den WEG
zu einem gesunden, dynamischen Leben kennen!*

Von Roderick C. Meredith

WUSSTEN SIE, daß in der Bundesrepublik Deutschland jährlich rund 9 Millionen Menschen ins Krankenhaus kommen und daß jeden Tag über eine halbe Million Krankenbetten belegt sind? War Ihnen klar, daß fast die Hälfte der Bevölkerung an mindestens einer chronischen Krankheit oder Körperbehinderung leidet und daß die Menschen über 45 sogar zu 70 Prozent davon geplagt sind?

Herzkrankungen sind in den Industrieländern die häufigste Todesursache. In Großbritannien sind sie verantwortlich für jeden dritten Todesfall, während noch vor 40 Jahren nur jeder achte daran starb. Das Herzversagen kostet heute auch mehr als 100 000 Deutsche jährlich das Leben.

Der Herzinfarkt hat in den letzten dreißig Jahren um das 100fache zugenommen. In Großbritannien verursacht er den Tod von etwa 200 000, in den USA von ca. 700 000 und auf der ganzen Welt von über 1,5 Millionen Menschen im Jahr. Neuseeländische Zeitungen berichten, daß jeder dritte Neuseeländer an dieser Krankheit stirbt. Das Auftreten des Herzinfarkts bei immer jüngeren Menschen erregt in medizinischen Kreisen ernste Besorgnis.

Wie steht es mit Ihnen?

Sind Sie wirklich kerngesund, voller Energie und Unternehmungslust? Sind Sie frei von Schmerzen und Krankheit? Erfreuen Sie sich jener vollen, robusten Gesundheit, die das Leben erst *richtig lebenswert macht*?

Oder gehören Sie zu jenen Millionen, die nur *halbwegs gesund* sind?

Es gibt eine URSACHE für Krankheit

Man wird nicht *zufällig* krank. Jede Wirkung hat ihre *Ursache*. Und es gibt eine eindeutige Ursache, einen Grund für alle Krankheiten und körperlichen Leiden, die in dieser modernen Welt so verbreitet sind.

Warum also sind heute so viele Menschen krank?

Kurz gesagt deshalb, weil die Gesundheitserhaltung des menschlichen Körpers vom Befolgen physischer *Gesetze* abhängig ist. Bricht man diese Gesetze – auch wenn es unabsichtlich geschieht –, so zieht das unweigerlich eine *Strafe* nach sich. Die Strafe besteht aus Unwohlsein, Schmerz, Krankheit, ja, vorzeitigem *Tod*.

Weil die Menschen diese Naturgesetze brechen, weil sie quantitativ zuviel und qualitativ minderwertig essen, sind heute so viele „überfüttert“ und doch „unterernährt“. Untersuchungen in den USA zum Beispiel haben gezeigt, daß in jedem fünften Haushalt nährwertarme Mahlzeiten gegessen werden.

Überraschenderweise ernähren sich Familien der höheren Einkommensstufen ebenso „nährwertarm“ wie schlechtergestellte Bevölkerungskreise.

Der Wertverlust in der aufgenommenen Nahrung wird in den USA hauptsächlich einer Abwendung von Milch und Milchprodukten, Obst und Gemüse zugeschrieben. Auch in Deutschland werden heute wesentlich weniger *natürliche* Produkte, dafür aber mehr *künstliche* „Nahrungsmittel“ gegessen, die in Nahrungsmittel- und Delikateßfabriken „verfeinert“ und ihrer Nährwerte beraubt worden sind.

Dies wirkt sich schon bei Jugendlichen und Kindern auf die Gesundheit aus. Viele von ihnen sind blutarm und verweichlicht, sie zeigen Haltungsverfälschungen, leiden an Verstopfung, haben schlechte Zähne und sind Brillenträger.

Jeder BRAUCHT Bewegung

Aus Australien berichtete der Gesundheitsexperte Dr. John Bloomfield: „Ich bezweifle, daß unter hundert Leuten, wenn ich sie in Sydney wahllos herausuchte, auch nur einer als fit bezeichnet werden könnte.“ Er erklärte, die Australier hätten, seit sie vor 30 Jahren dazu übergegangen wären, hauptsächlich in Städten zu leben, ihren Körper nicht mehr trainiert und sie

belügen sich selbst mit der Annahme, ein körperlich durchtrainiertes Volk zu sein und Herzleiden sowie Arterienverkalkung dadurch bekämpfen zu können, daß sie *einmal in der Woche* einen anstrengenden Sport betreiben. – Die gleichen Verhältnisse und Mutmaßungen finden wir heute überall in Deutschland!

Zu der Situation in den USA erklärte der bekannte Professor für Ernährungswissenschaft, Jean Mayer, daß die verweichlichte westliche Lebensweise den amerikanischen Mann in einen „absolut erbärmlichen“ körperlichen Zustand versetzt habe. Er führte die „schockierende“ Todesrate durch Herzkrankheiten an und machte dafür hauptsächlich den *Mangel an Bewegung* verantwortlich.

Neben körperlicher Bequemlichkeit und Trägheit führte er allerdings weitere verursachende Faktoren für Herzleiden an: stark fetthaltige Nahrung, Übergewicht, Zigarettenrauchen und übermäßiger Kaffeegenuss sowie zuwenig Schlaf.

Rauchen und Luftverseuchung

Heute ist allgemein bekannt und durch eingehende Statistiken eindeutig bewiesen, daß Lippen- und Kehlkopfkrebs fast ausschließlich bei Rauchern auftritt, Lungenkrebs bei Rauchern sechsmal öfter vorkommt als bei Nichtrauchern und daß das Sterberisiko bei Rauchern durch Bronchitis und Lungenemphysem fünfmal, durch Lungenkrebs sogar zehnmal so hoch ist wie bei Nichtrauchern.

Nach den jüngsten Angaben des ärztlichen Arbeitskreises „Rauchen und Gesundheit“ in Deutschland muß die Zahl derer, die in der Bundesrepublik sterben, *nur weil sie rauchen*, mit mindestens 50 000 jährlich angesetzt werden.

Die Statistiken der USA, die unsere Verhältnisse häufig im voraus beschreiben, zeigen, daß trotz der in den letzten 30 Jahren jährlich für die Forschung ausgegebenen 2 Milliarden Dollar die Zahl der an Krebs gestorbenen Amerikaner in diesem Zeitraum um 25% ange-

stiegen ist. 1968 erreichte die Zahl in den USA 320 000. Im gleichen Jahr befanden sich 900 000 Amerikaner in Krebsbehandlung – *eine Rekordziffer*. Für die Bundesrepublik wurde vorausberechnet, daß bei unseren gegenwärtigen Lebensverhältnissen mehr als 15 Millionen heute lebender Bundesbürger im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken und mindestens 11 Millionen sicher daran sterben werden.

Der Direktor des amerikanischen Krebsforschungsinstituts, Dr. Kenneth M. Endicott, äußerte sich zum Thema Lungenkrebs folgendermaßen: „Die Fälle von Lungenkrebs könnten um 70 bis 80% reduziert werden, wenn die Leute das Rauchen einstellen würden.“

Die Zeitung „The Australian“ zitierte weitere URSACHEN für den Krebs: „Es ist die Meinung einer wachsenden Zahl von Medizinern, daß *die meisten der beim Menschen auftretenden Krebsarten durch chemische Einwirkungen, denen der Mensch ausgesetzt ist, hervorgerufen werden*“, sagte gestern ein Melbournier Forscher. Dr. Hughes (Leiter eines neuen Krebsforschungsinstituts) erklärte, es sei möglich, daß krebserzeugende Substanzen in den *Industriechemikalien, den Nahrungsmitteln, den Getränken* und in der *Atmosphäre* vorhanden sind.“

Sollten wir nicht endlich anfangen zu begreifen, daß die *Qualität* der Nahrung, die wir essen, der Flüssigkeiten, die wir trinken, und der Luft, die wir atmen, VIEL mit unserer körperlichen Gesundheit zu tun hat? Sollten wir nicht erkennen, daß nährstoffarme Nahrung, schlechtes Wasser, verseuchte Luft, mangelnde Bewegung und zuwenig Schlaf den größten Teil der körperlichen Schädigungen hervorrufen, die heute die westliche Welt befallen haben?

Die URSACHE für das Kranksein liegt darin, daß *Naturgesetze gebrochen* werden, die dafür geschaffen wurden, die Funktionen unseres menschlichen Körpers zu regeln. Diese Gesetze wirken ebenso absolut wie das Gesetz der Schwerkraft, und die *Strafe* für Verstöße dagegen stellt sich ebenso sicher ein.

Es gibt keine Entschuldigung dafür, sich „*mehr tot als lebendig*“ zu fühlen. Die steigende Rate an Krankheiten, Leiden und vorzeitigem Tod zeigt deutlich, daß diese Welt vom Weg einer gesunden *Lebensführung abgeirrt* ist. Wir müssen wieder lernen, wie man wirklich *LEBT*.

Welches sind nun die natürlichen *Gesetze*, die eine so große Wirkung auf unser körperliches Wohlbefinden – auf unser *Leben* – ausüben?

1. Nahrung und Fasten

Man ist, was man isst! Das heißt, der Körper kann sich aus nichts anderem aufbauen, als was ihm mit der Nahrung zugeführt wird. Dennoch weiß der Durchschnittsmensch *sehr wenig* darüber, was er essen sollte, um einen kräftigen, widerstandsfähigen Körper zu entwickeln.

Viele der Produkte, die gemeinhin als „Lebensmittel“ bezeichnet werden, haben für die Stärkung, die Ernährung und den Aufbau des Körpers wenig oder gar keinen Wert. Tatsächlich wurde durch Untersuchungen bewiesen, daß sie den Körper in Wirklichkeit *schädigen*. Sie hemmen die Verdauungsfunktionen und werden für das Ausscheidungssystem zu einer wahren Belastung. In vielen Fällen wirken sie wie *Gifte*, nicht wie Nahrung!

Das Wichtigste, worauf Sie beim Einkauf von Nahrungsmitteln achten sollten, ist, daß Sie *naturbelassene Lebensmittel* wählen, die nicht in Feinkostfabriken verfälscht und wertlos gemacht worden sind, und daß Sie lernen, eine *ausgewogene Kost* zu sich zu nehmen, die alle jene Bestandteile enthält, die Ihr Körper zur Stärkung und Gesunderhaltung benötigt.

Seien Sie auf die *richtige Zubereitung* Ihrer Mahlzeiten bedacht, damit die lebenswichtigen Aufbaustoffe nicht zerstört werden. *Vermeiden* Sie Speisen, die viel Stärke, Fett oder Zucker enthalten oder stark gewürzt sind. Im Augenblick mögen sie zwar *gut schmecken*, aber sie enthalten wenig Werte, die lebenswichtig sind, und *ruinieren* mit der Zeit Ihre Verdauungsorgane.

Der Umfang dieses Artikels erlaubt es nicht, Ihnen ausführliche Ernährungsratschläge zu geben, aber denken Sie stets an den Grundsatz, daß Sie *natürliche Nahrung* – so, wie sie der Schöpfer in der Natur hat wachsen und gedeihen lassen – bevorzugen sollten. Hierzu gehören vor allem Vollkornprodukte (sofern sie keine giftigen Konservierungszusätze enthalten), *frisches* Obst und *frisches* Gemüse oder auch solches, das bei niedrigen Temperaturen gegart wurde, um den Nährwert optimal zu erhalten, mageres Fleisch, fettlos zubereitet, und Milchprodukte.

Nur wenige Menschen erkennen in vollem Umfange die durch solche „verfeinerten“ oder „verbesserten“ Produkte – wie z. B. Weißbrot – verursachten Schäden, *wenn diese Erzeugnisse an die Stelle der Naturprodukte treten, die ja als Lebensmittel gedacht waren*.

Die Bemühungen des Menschen, die

Schöpfung zu verbessern, sind FEHLGESCHLAGEN. Je mehr Sie sich aufgeschlossen mit der Nahrungsmittelfrage beschäftigen, desto klarer werden Sie das erkennen. Nehmen Sie *ausgewogene* Mahlzeiten aus natürlichen Lebensmitteln zu sich, die nicht durch Menschenhand verdorben worden sind, und lernen Sie, Ihre Nahrung so zuzubereiten, daß ihr Nährwert nicht zerstört wird.

Im Zusammenhang mit der *Ernährung* sollten wir auch den gesundheitlichen Wert des *Wassers* berücksichtigen. Reines Trinkwasser, in reichlicher Menge genossen, ist eines der besten Mittel zur Ausscheidung von Giftstoffen und zur Gesunderhaltung des gesamten Organismus. Es hilft, der *Verstopfung*, einer Quelle so vieler körperlicher Gebrechen, vorzubeugen oder sie zu überwinden. Trinken Sie also täglich *reines Wasser!* Benutzen Sie es aber *niemals* dazu, das Essen hinunterzuspülen, sondern trinken Sie es vorzugsweise vor oder nach den Mahlzeiten. Als Gesamtmenge der aufzunehmenden Flüssigkeit – Milch, Suppe, Fruchtsäfte, Wasser – werden im allgemeinen sechs bis acht Gläser täglich empfohlen; bei starkem Schwitzen durch harte Arbeit auch mehr.

Die drastische Einschränkung der Nahrungsaufnahme ist allgemein als *Fasten* bekannt. Wenn ein Tier krank ist, verweigert es häufig alle Nahrung. Es verliert den Appetit. Von seinem Instinkt geleitet, *fastet* es, bis es gesund ist – eine *sichere Heilmethode* der Natur.

Wie verhält es sich aber bei den Menschen?

Ärzte und Ernährungsfachleute stimmen darin überein, daß wir Menschen die Angewohnheit haben, *weit mehr zu essen*, als unser Körper benötigt. Wenn mehr Nahrung aufgenommen wird, als der Körper braucht, werden die Organfunktionen zwangsläufig überlastet. Ein Übermaß an Nahrung ist unbedingt *schädlich*. Solcher Ballast verursacht *Krankheit* und *Leiden*.

Die meisten Krankheiten werden durch das Vorhandensein von Giftstoffen im Blutkreislauf verursacht. Eine auf ein Minimum beschränkte Nahrungsaufnahme gibt dem Körper eine Chance, sich von den angehäuften Rückständen einer fehlerhaften Ernährung zu befreien. Während des Fastens beschleunigt sich der Ausscheidungsprozeß, und der Körper führt tatsächlich ein „Großreinemachen“ durch.

Bei vielen, vielen gewöhnlichen Krankheiten wie Schnupfen, Kopfschmerzen, Fieber und Magenverstim-

mungen ist ein solches Verfahren oft sehr wirksam.

2. Sauberkeit und Kleidung

Man sagt: „Sauberkeit und Anständigkeit gehören zusammen“, und obwohl dieses Sprichwort nicht wörtlich in der Bibel zu finden ist, verdeutlicht es durchaus ein richtiges Prinzip.

Mit der Absicht, dem Volk Israel im Altertum die Gewohnheit der Sauberkeit nahezubringen, stellte Gott durch Moses viele Regeln auf, die es den Menschen zur Pflicht machten, sich zu baden und ihre Kleider zu waschen, wenn sie mit vermutlichen Krankheitsträgern in Berührung gekommen waren. Auch wir sollten zweifellos unseren Körper sauber halten.

Die sorgfältige Pflege von Haut, Haaren, Nägeln und Zähnen sowie das Beseitigen von Schweißgeruch sind Grundlagen der Sauberkeit, die zur *Gesunderhaltung* beitragen. Stoffwechselschlacken werden auch durch die Haut ausgeschieden, so daß regelmäßiges Waschen von größter Wichtigkeit ist.

Wenn Sie Ihren Körper, Ihre Kleidung und Ihre Wohnung *sauberhalten*, dann ist das nicht nur der *Gesundheit* förderlich, sondern regt auch an zu produktiverem Denken und Handeln.

Ungezählte körperliche Beeinträchtigungen werden durch das Tragen von enger, schlecht sitzender oder unzuweckmäßiger Kleidung verursacht. Die Kleidung sollte einen angemessenen Schutz vor dem Wetter gewähren und lose, bequem und angenehm sitzen. Bei Frauen verursachen oft extrem enge Hüfthalter oder Korsetts Verkrampfungen der lebenswichtigen Organe, das Erschlaffen von Muskeln und Geweben in den Unterleibs- und Beckenpartien, die späterhin Schwierigkeiten zur Folge haben und manchmal sogar normale Geburten unmöglich machen. *Es lohnt sich einfach nicht!*

Durch Schuhe, die den ganzen Körper aus dem Gleichgewicht bringen, werden nicht nur Fußschäden verursacht, sondern der ganze Organismus wird geschädigt. Ein anderer vielfach von Frauen begangener Fehler besteht darin, unnötig enge Schuhe zu tragen. Die Folgen dieser Eitelkeit sind dann entzündete Fußballen, Hühneraugen, Hornhaut und eingewachsene Nägel.

3. Sonnenschein und frische Luft

Von besonderem Wert ist es, gelegentlich ein Sonnenbad zu nehmen. Den größten Nutzen für die Gesundheit bieten die ultravioletten Strahlen. Diese

Strahlen regen die natürlichen Sterine des Körpers dazu an, das benötigte Calciferol (Vitamin D₂) und verwandte Cofermente zu bilden, die mithelfen, Phosphor und Calcium nutzbar zu machen.

Versuchen Sie, soviel Zeit wie möglich an der frischen Luft und in der Sonne zu verbringen. Aber denken Sie daran, daß es gefährlich ist, sich den Sonnenstrahlen zu lange auszusetzen. Wollen Sie braun werden, so müssen Sie *vorsichtig* beginnen.

Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, ins Freie zu gehen und *reine, frische Luft zu atmen*. Frische Luft ist lebensnotwendig.

Atmen Sie tief durch, um gesund zu bleiben!

Wir atmen, um *Sauerstoff* in unseren Organismus aufzunehmen, denn ohne Sauerstoff würden wir rasch sterben. *Jeder Lebensvorgang in unserem Körper hängt vom Vorhandensein des Sauerstoffs ab*. Je mehr reine, frische Luft Sie atmen, desto mehr Schwung werden Sie haben, desto gesünder wird Ihre Hautfarbe werden, desto aufmerksamer werden Sie sein können und desto besser wird sich Ihre Körperhaltung entwickeln.

Die meisten von uns atmen so oberflächlich, daß sie gerade genug Luft holen, um sich am Leben zu erhalten, nicht genug aber, um *schwung- und kraftvoll* zu leben.

4. Bewegung

In dieser Zeit der Automaten und Automobile sind zahllose Menschen „nur die *Hälfte*“ von dem, was sie ihrer Anlage entsprechend sein müßten, und das nur aus Mangel an *körperlicher Bewegung*.

Betrachten Sie einmal eine Menschenansammlung. Beobachten Sie die unterschiedlichen Größen und Staturen! Die dicken Typen, die überernährten „Direktoren“ mit Spitzbauch, und dann wieder die „Gerippe“, die nicht mehr Fleisch auf den Knochen haben als eine Vogelscheuche.

Ich meine natürlich nicht, gewaltige Muskelpakete seien nötig. Nein, das sind sie ganz gewiß nicht.

Aber nahezu jeder braucht heutzutage ein wohldurchdachtes, planvolles *Bewegungsprogramm!* Bewegung fördert die Tiefatmung und die Blutzirkulation; sie hilft, Gifte aus dem Organismus auszuschleiden, und dient dem Körper dazu, alle Funktionen normal zu verrichten.

Während Arbeit ermüdet und manchmal entnervt, stellt die rechte Art von

Leibesübung eine ausgezeichnete Hilfe dar, um neue Energien zu sammeln. Durch systematische Gymnastik wird der Körper oft regelrecht *aufgeladen*, denn diese Form der Bewegung schließt alle Muskelgruppen des Körpers ein, wohingegen bei der Arbeit oder bei verschiedenen Sportarten manche vernachlässigt und andere überfordert werden.

Spiel und Sport bieten besonders jungen Menschen eine gute Möglichkeit, die notwendige Bewegung zu bekommen. Und wenn man mit fortschreitendem Alter den anstrengenden Sport *beiseite lassen* muß, sollten Heimgymnastik oder andere Formen der Bewegung als Ersatz dienen. Denken Sie daran, daß man sich *regelmäßig* Bewegung verschaffen muß.

Spaziergehen und Wandern sind für Menschen aller Altersstufen und Berufe ausgezeichnete Formen der Bewegung. Kräftige junge Menschen sollten jedoch zusätzlich auch andere Sportarten betreiben, bei denen Arme, Schultern und Rumpf unmittelbar trainiert werden.

Laufen, kraftvolles Gehen, Schwimmen, Radfahren und ähnliche Sportarten sind von außerordentlicher Bedeutung für die Stärkung des Herzens, der Lungen und der Blutgefäße. Das erkennen Mediziner und Sportlehrer heute klarer denn je. Natürlich ist es wichtig, vor dem Beginn anstrengender Übungen zu prüfen, ob das Herz stark genug ist. Das Training sollte unter der Obhut eines erfahrenen Sportlehrers oder Arztes vorgenommen werden. Die meisten „Nichtfußgänger“ in unserer westlichen Welt – bis zu den Vierzig- und Fünfzigjährigen – würden jedenfalls unerschätzbaren Gewinn aus einem wohldurchdachten Bewegungsprogramm ziehen, das in ausgewogenem Verhältnis aus Radfahren, Schwimmen und insbesondere Wandern und Laufen bestehen sollte.

Diese Art, sich „in Form“ zu bringen, ist keineswegs etwas Neues. Sie war schon *immer* die Grundlage der Trainingsprogramme aller Sportarten. Ob Fußball oder Basketball, ob Handball oder die Leichtathletik – *stets* haben die Sportler ihr Konditionstraining absolviert.

Es ist heute naturwissenschaftlich erwiesen, daß diese Art des körperlichen Trainings die Herz- und Lungentätigkeit anregt und die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Blutgefäße steigert, die das Blut in die Körpergewebe transportieren und diese mit dem kraftspendenden Sauerstoff versorgen.

Solche körperliche Betätigung bewirkt Entspannung; sie hilft, Verkrampfungen und psychische Fehlhaltungen abzubauen. Sie befähigt uns, das hektische Treiben des Alltags leichter zu ertragen. Wir schlafen besser und können ein größeres Arbeitspensum bewältigen, ohne gleich zu ermüden. *Regelmäßige Bewegung trägt mit absoluter Sicherheit dazu bei, Herzkrankheiten zu verhindern.*

In diesem Zeitalter der Degeneration neigen wohl die wenigsten dazu, sich zuviel körperliche Bewegung zu verschaffen. Doch wir alle *brauchen* sie in angemessenem Umfang, um eine volle, blühende Gesundheit zu entwickeln, der wir uns alle erfreuen sollten.

Es erfordert Anstrengung, einen kraftvollen, geschmeidigen, wohlgeformten Körper zu entwickeln. Doch die Mühe *lohnt sich unbedingt!* – besonders in unserer Zeit, in der wir alles den Maschinen überlassen, während unser Körper passiv bleibt.

5. Schlafen und Ruhen

Viele Menschen, besonders Schüler und Studenten, geben sich gern der trügerischen Vorstellung hin, sie könnten sich, ohne Schaden zu nehmen, bei Arbeit und Vergnügungen unbegrenzt einsetzen und später „den Schlaf nachholen“. Doch durch *nichts* ist die erholsame Wirkung zu ersetzen, die durch regelmäßigen Schlaf für den menschlichen Organismus erreicht wird.

Ohne Nahrung kann der Mensch viel länger auskommen als ohne Schlaf. Nach langen Perioden der Schlaflosigkeit wird der Schlaf zu einer unvorstellbar zwingenden Notwendigkeit.

Für die meisten Erwachsenen ist eine Schlafdauer von regelmäßig sieben bis neun Stunden ausreichend. Und das ist gewiß *keine* verlorene Zeit. Man wird dadurch befähigt, bei Arbeit, Sport und Spiel *voll leistungsfähig* zu sein, und schließlich lebt man länger und auf eine befriedigendere Weise.

Zuviel Schlaf andererseits ist nicht von Nutzen; er verursacht Trägheit und Interesselosigkeit, und man fühlt sich abgespannt.

Gesundheitsexperten raten dazu, während des Tages zusätzlich eine oder mehrere kurze Erholungspausen einzulegen, damit sich „die strapazierten Nervenzellen neu aufladen können“.

Als der Schöpfer sagte: „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun“, setzte er damit sowohl ein *Gesetz zur Gesunderhaltung* als auch ein geistiges Prinzip in Kraft, das niemals veralten

wird. Wir *brauchen* an jedem siebenten Tag sowohl eine körperliche als auch eine geistige Ruhepause. Gott gab uns die Sabbatruhe als einen großen Segen.

Schon vor Tausenden von Jahren hat Gott gewußt und ausgesprochen, was viele Menschen heute noch nicht verstehen, daß man am Ende nämlich nicht mehr, sondern weniger schafft, wenn man sich um den nötigen Schlaf bringt und sich keine Ruhe gönnt.

6. Vermeiden Sie Unfallverletzungen

Im Jahre 1968 wurden über elf Millionen Amerikaner durch Unfälle verletzt. Das ist ungefähr jeder achtzehnte.

Man mache sich nur einmal klar, wie viele Milliarden Mark für Arzt- und Krankenhausrechnungen ausgegeben werden müssen, wie viele ungezählte Arbeitsstunden verlorengehen.

Und das ist *vollkommen unnötig!*

Der Mensch ist leichtfertig und gedankenlos geworden! Er *vernachlässigt* und *zerstört* seinen Körper nicht nur mit verfälschten Nahrungsmitteln und Getränken, mit Zigaretten und dergleichen, sondern er setzt sich auch leichtsinnig *Verletzungsgefahren* aus.

Aufklärungsmaterial über Unfallverhütung gibt es in Hülle und Fülle. Aber die Hauptsache ist, daß man erkennt, wie *ernst* man dieses Problem nehmen sollte, und daß man entschlossen ist, *keine* Unfallrisiken mehr bei Arbeit und Freizeitbeschäftigung einzugehen. *Ein einziger unachtsamer Augenblick kann leicht Ihre Gesundheit zerstören, die Sie in jahrelanger Arbeit aufgebaut haben.*

Leichtsinn kommt teuer zu stehen!

7. Entwickeln Sie eine POSITIVE Haltung

Ein im Zusammenhang mit der Gesundheit weitgehend unerkannter Faktor ist der außerordentliche Einfluß des *Geistes* auf den Körper. In zunehmendem Maße setzt sich heute die Erkenntnis durch, daß ein großer Teil der Krankheiten, die die Menschheit plagen, weniger körperlichen, sondern überwiegend geistig-seelischen Ursprungs sind. Magengeschwüre, Verdauungsstörungen, Kopf- und Augenschmerzen, Nervosität und eine Fülle anderer Übel erweisen sich sehr oft als *psychisch*, nicht physisch bedingt.

Heute sind viele Mediziner der Überzeugung, daß über 50 Prozent aller Heilungssuchenden aufgrund *seelischer* Nöte krank sind. Die Tatsache mag überraschen, daß die geistig und seelisch bedingten Krankheiten häufiger werden, je höher ein Mensch die Leiter der

Verantwortung erklimmt, je wacher sein Verstand ist und je größer seine Fähigkeiten sind. Anscheinend wird ein scharfer Geist eher veranlaßt, sich Sorgen zu machen, als ein einfaches Gemüt.

Streit, Kummer, Spannungen und Ängste haben einen erschreckend hohen Anteil an den *physischen Erkrankungen*, die sie entweder unmittelbar verursachen oder verschlimmern helfen.

Kennen Sie nicht auch Familien, die bei jeder Mahlzeit hemmungslos miteinander streiten? Vielleicht wissen sie nicht, daß Zank, Streit und Nörgelei bei Tisch zwangsläufig zu nervösen Verdauungsstörungen und anderen Übeln führen.

Nur noch wenige Menschen besitzen heute echte Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit, die doch die Grundlagen einer guten Gesundheit sind. Vollwertige Nahrung, regelmäßiges Training und alle Fürsorge für den *Körper* sind nicht genug, denn schon der Verfasser des Buches der Sprüche wußte: „Besser ein Gericht Kraut mit LIEBE, als ein gemästeter Ochse mit Haß.“

Streit, Gespanntheit, Verstimmung und Bitterkeit, die im Nährboden unserer heutigen Wettbewerbsgesellschaft wuchern, schaffen im Körper und im Nervensystem Bedingungen, die im *krassen Gegensatz* zu den Voraussetzungen stehen, die eine Garantie für gute Gesundheit und seelisches Wohlbefinden sind.

Bereits vor vielen Jahrhunderten, noch ehe die moderne Psychiatrie „entdeckte“, daß negative Emotionen zu zahlreichen körperlichen Krankheiten führen, verurteilte die Bibel solche falschen Regungen und nannte ein Heilmittel dagegen: „Offenbar sind aber die Werke des Fleisches, als da sind: Unzucht . . . , Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, Neid, Saufen, Fressen und dergleichen . . .“ Und dann: „Welche aber Christus Jesus angehören, die haben ihr Fleisch gekreuzigt samt den Lüsten und Begierden“ (Galater 5, 19–24).

Eines Tages in naher Zukunft wird diese Welt wieder die Lehren Jesu Christi *wörtlich* befolgen. Dann werden alle Menschen *glücklich* sein, denn sie werden nach den Gesetzen der LIEBE leben, wie sie in der Bibel dargelegt sind. Sie werden ihre Lebensführung auf die Zehn Gebote gründen und lernen, auf *welche Weise* der Mensch Gott, seinen Schöpfer, lieben soll; sie werden lernen, den Mitmenschen zu *lieben* und ihm zu *dienen*. Sie werden nicht mehr gegeneinander kämpfen und sich bekriegen;

sie werden sich auch nicht mehr übervorteilen und hassen. Sie werden statt dessen *geben* und *DIENEN*.

Jeder Mensch muß ständig daran arbeiten, eine *positive* Geisteshaltung zu entwickeln. Jesus hat uns gesagt, wir sollen nicht angstvoll an das Morgen denken, sondern auf Gott, unseren Schöpfer und Vater, *VERTRAUEN*. Tun Sie, was in Ihren Kräften steht, die Gedanken des Hasses, des Streits und der Sorgen zu überwinden, und *bitten Sie Gott, Ihnen zu helfen*, Gedanken der Liebe, des Glaubens und der Freude hervorzubringen. Denn der Eine, der uns Geist und Gefühle gegeben hat, inspirierte Salomo, folgendes niederzuschreiben: „Ein *fröhliches Herz* tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtetes Gemüt läßt das Gebein verdorren.“

Handeln Sie danach!

Sie kennen jetzt die *sieben grundlegenden Gesetze für eine blühende Gesundheit*. Kurz zusammengefaßt lauten sie folgendermaßen: 1. Achten Sie unbedingt auf eine *gut zusammengestellte Ernährung aus natürlichen*

Lebensmitteln. Denken Sie daran: Reichliches Wassertrinken, *Fasten* und das *Vermeiden von Verstopfung* sind wichtig. 2. Vergessen Sie nicht: Reinlichkeit ist eine der Voraussetzungen für gute Gesundheit. Gleichermaßen notwendig ist eine zweckmäßige Kleidung. 3. Ziehen Sie maximalen Gewinn aus *Sonne* und *frischer Luft*. 4. Planen Sie ein Programm für regelmäßiges und ausreichendes körperliches Training. Halten Sie es streng ein! 5. Geben Sie Ihrem Körper Gelegenheit, sich durch genügend *Schlaf* und ausreichende *Ruhepausen* von Arbeit und Freizeitbeschäftigung zu erholen. 6. Geben Sie acht auf Ihren gesunden Körper. Lassen Sie Ihre Mühen nicht durch Nachlässigkeit wieder zunichte werden. *Schalten Sie Unfallgefahren aus*. 7. Hören Sie auf, sich zu sorgen, zu ereifern, zu streiten. Bewahren Sie ein *ruhiges Gemüt*, eine *positive Geisteshaltung*.

Denken Sie immer an diese sieben Gesetze der Gesundheit, und *beschäftigen* Sie sich mit jedem einzelnen sorgfältig; vor allem aber: *setzen Sie sie in die Praxis um!*

Sie müssen diese Gesetze wirklich befolgen und nach ihnen *LEBEN!* Es wird Sie zwar einige Mühe kosten, aber ein kraftvoller, wohlgeformter, widerstandsfähiger Körper wird Sie mehr als reich belohnen.

Sollten Sie diese Gesetze bereits ein Leben lang *gebrochen* haben, dann werden Sie natürlich nicht soviel Erfolg erzielen können, als wenn Sie schon in jungen Jahren begonnen hätten, nach ihnen zu leben. Und wir müssen ehrlicherweise auch noch einen Faktor berücksichtigen, der sich unserer eigenen Verantwortlichkeit entzieht – unsere *ererbten Anlagen* bzw. die Tatsache, daß mancher von uns gewisse Schwächen *geerbt* hat, die er niemals völlig wird überwinden können.

Aber nahezu jeder physische Mangel kann *erheblich gebessert* werden, wenn nur der richtige Weg beschritten wird.

Also fangen Sie an!

Durch neuen *Tatendrang*, frische *Begeisterung* und ein herrliches Gefühl des *Wohlbefindens* wird Ihre Mühe reichlich belohnt, wenn Sie die Gesetze für eine blühende Gesundheit wirklich zur Grundlage Ihrer *Lebensweise* machen.

