



Dreamstime

Das reine Leben

Das Leben wird durch Nahrung, Wasser und Sauerstoff erhalten. Ein gesundes Leben wird durch gesundes Essen, sauberes Wasser und reine Luft erhalten.

- Stephen Flurry
- [24.09.2005](#)

Heilmittel sind ein grosses Geschäft – besonders in den Vereinigten Staaten. Nationale Krankheit kostet der amerikanischen Öffentlichkeit 1,3 Billionen Dollar (über ein Viertel der Staatsschulden). Es gibt 600.000 Ärzte in der U.S.

Gleichzeitig aber ist die Menschheit mit einer größeren Vielfalt von tödlichen Leiden und Krankheiten geplagt, als je zuvor. Und nicht überraschend, die Vereinigten Staaten sind dominierend. Zwanzig Prozent ihrer Bevölkerung leiden an irgendeiner Art von kardiovaskulärer Krankheit, wie hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfällen oder rheumatischem Fieber. Fast eine Million Amerikaner sterben daran jedes Jahr. Das ist als würde eine Stadt von der Größe San Franziskos ausgelöscht – jedes Jahr. Eine weitere halbe Million und mehr sterben an Krebs. Fügen sie Oklahoma City zur Zahl der Toten hinzu.

Wenn die Technologie der Gesundheitspflege mehr fortgeschritten ist, denn je und dennoch Leid und Krankheiten zunehmen, ist etwas schrecklich falsch. Die Folgen zu behandeln, anstatt der Ursachen, funktioniert *nicht*. Doch das ist die Philosophie der modernen Medizin!

Vor mehreren Jahren überwachten die Zentralen für Krankheitskontrolle und -vorbeugung 30.000 Patientenbesuche bei den Ärzten. In Ihren Studien fanden sie heraus, dass weniger als ein Viertel der Ärzte ihren Patienten rieten, ihren Lebensstil zu ändern, um das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren. In nur 19,1 Prozent der Besuche gaben die Ärzte den Rat für körperliche Aktivität, 22,8 Prozent haben zu einer Diät geraten; und nur 10,4 Prozent haben den Patienten geraten, Gewicht zu verlieren. Mit anderen Worten, ein überraschend niedriger Prozentsatz hat den Patienten geraten, die *Ursache* der Krankheit zu bedenken. Schon gut, ob nun besser essen, abnehmen oder sich mehr bewegen – nimmt einfach diese Pille!

Die Antwort – die Ursache – liegt in dem Verständnis, dass ein allwissender, weiser Schöpfer unsere Körper aus dem Staub der Erde geschaffen hat – aus Materie. Er hat unsere physischen Körper geplant nach bestimmten physischen Gesetzen zu arbeiten. Das Übertreten dieser Gesetze bringt eine Strafe; Krankheit, Leid oder Körperschwäche.

Wenn wir ein wirklich gesundes Leben führen wollen, müssen wir die *Ursache* von guter Gesundheit verstehen und danach handeln. Wenn wir das tun, können wir die *Ursachen* von Krankheiten vermeiden.

Um ansteckende Krankheiten, schwächende starke Schmerzen oder unheilbare Zustände, wie Krebs, zu vermeiden, müssen wir sie unterbinden bevor sie beginnen.

Der beste Weg ein Problem zu lösen, ist, gar nicht erst darin verwickelt zu werden! Lassen sie uns deshalb drei unentbehrliche Bestandteile für eine reine, gesunde Lebensweise prüfen: frische Luft, sauberes Wasser und gute Nahrung.

Luft

UM UNSERE VORÜBERGEHENDE EXISTENZ ZU ERHALTEN, BRAUCHEN WIR EINE KONSTANTE VERSORGUNG VON Nahrung, Wasser und Sauerstoff. Wir können viele Wochen ohne feste Nahrung und viele Tage ohne Wasser leben – aber ohne dauernde

Versorgung von Sauerstoff durch die Luft, die wir einatmen, würden wir in wenigen Minuten sterben. Das fortwährende Leben hängt mehr von einer regelmäßigen und adäquaten Versorgung mit Sauerstoff ab, als von irgendeinem anderen Element.

Die Luft, die wir einatmen ist hauptsächlich eine Mischung von *Sauerstoff* und *Stickstoff* (nicht zu erwähnen die Elemente, die der Mensch durch Verunreinigung hinzugefügt hat). Studien zeigen, dass die anhaltende Inhalation von Luft, in der der Sauerstoffanteil viel größer als der Normalwert ist, schließlich zum Tode führt. Als Gott die Erde und Atmosphäre schuf, wusste Gott was er tat, als er die Elemente, die gebraucht werden um Leben zu erhalten, sorgfältig abstimmte.

Das Inhalieren von Sauerstoff reinigt das Blut. Wenn der Körper das Blut zu den Lungen bringt, hat es aufgrund der Kohlensäure eine dunkle purpurrote Farbe – durch die Verunreinigung, die es enthält. Aber wenn es die Lungen verlässt, hat es seine helle rote Farbe zurückgewonnen, nachdem es seine Gifte gegen den Sauerstoff eingetauscht hat. Die Kohlensäure wird freigegeben, wenn wir ausatmen. Der Kreislauf wiederholt sich dann, während das Blut durch den Körper fließt, um Verunreinigungen zu sammeln, bevor es zu den Lungen zurückkehrt um gereinigt zu werden.

Darum sagt es in 3. Mose 17,11: „Denn des Leibes Leben ist im Blut“ (siehe auch 1. Mose 9,4). Je reiner die Blutbahn, um so unwahrscheinlicher ist es, dass eine Krankheit überleben kann. Denken Sie daran: Ursache und Wirkung. In fast allen Fällen entfalten sich Krankheiten in einer dafür gut geeigneten Umgebung. Genauso wie Insekten, Küchenschaben, Mäuse und Ratten von einer heruntergekommenen Hütte angezogen werden, so suchen Viren und Krankheiten ein Haus, das nicht gut instand gehalten worden ist. Elbert Hubbard sagte einmal: „Krankheit kommt nur zu denen, die sich dafür *vorbereitet* haben“.

Die Blutbahn wird gereinigt durch eine Fülle an Sauerstoff, der sehr dabei hilft, Gifte zu entfernen. Wenn immer nur möglich, gehen Sie nach draußen und atmen Sie so tief wie sie können. Die meisten von uns atmen nur, um durchzukommen und nur selten dehnen wir unsere Lungen maximal aus. Atmen Sie tief und Sie werden mehr Energie, mehr Farbe und mehr Vitalität haben!

Der Bedarf an frischer Luft ist der Grund, warum körperliche Bewegung so wichtig für eine gesunde Lebensweise ist. Körperliche Bewegung, besonders im Freien, steigert bedeutend die Menge an frischer Luft, die Ihre Lungen aufnehmen. Allein das Gehen steigert die Sauerstoffaufnahme um das Dreifache, kraftvolle Leibesübungen noch mehr!

Paulus schrieb, leibliche Übung ist *wenig nütze* (1. Timotheus 4,8). Wir brauchen *regelmäßige* körperliche Bewegung und eine ständige Versorgung mit frischer Luft, um über eine längere Zeit davon zu profitieren.

In seinem Buch *Back to Eden*, ursprünglich in 1939 geschrieben, berichtet Jethro Kloss eine Geschichte, die ihm ein alter Militärchirurg erzählte. Der Chirurg arbeitete während eines Krieges in einem großen Militärkrankenhaus. Es gab einen Ausbruch von Masern während der Winterzeit. Alle Patienten hatten hohes Fieber. Zu der Zeit fing das Krankenhaus zufällig Feuer und brannte ab. Die Patienten wurden gerettet und vorübergehend in Notbehelfszelten im Freien untergebracht. Draußen an der frischen Luft lebend erholten sich alle, außer einem oder zwei. Damals, laut dem Chirurgen, hätten sie dutzende von Todesfällen erwartet, wenn das Krankenhaus nicht abgebrannt wäre.

Dies ist einfach gesunder Menschenverstand. Wir brauchen Sauerstoff um aktiv und gesund zu bleiben. Wenn es draußen kalt ist, ist die Sauerstoffversorgung höher als im Sommer. Darum ist es leichter, geistig und physisch wach und aktiv zu bleiben. Im Gegensatz, stecken Sie hundert Leute in einen heißen, stickigen Raum und verlangen Sie von ihnen, einem langweiligen Vortrag zuzuhören und beobachten Sie dann, was geschieht.

Öffnen Sie die Fenster etwas öfter. Verbringen Sie soviel Zeit wie möglich im freien (besonders Kinder). Atmen Sie tief und machen Sie regelmäßige körperliche Übungen. Wenden sie diese einfachen Grundsätze an und Sie werden nicht nur ihren Widerstand gegenüber ansteckenden Krankheitserregern und allgemeinen Gebrechen stärken, Sie werden einen unmittelbaren Aufschwung an Dynamik und Energie bemerken.

Wasser

IN 1. MOSE 2,5 LESEN WIR, BEVOR JEDE PFLANZE AUF DEM FELDWACHSEN KONNTE, MUSSTE GOTT REGEN SENDEN. ALS ER ES TAT, ERWACHTE DER GARTEN VON EDEN ZUM LEBEN. DASSELBE GILT AUCH FÜR UNSERE PHYSISCHEN KÖRPER.

Neben frischer Luft ist kein anderes Element der Schöpfung wichtiger für die Erhaltung des Lebens, als reines Wasser. Unser Blut besteht nahezu aus 80 Prozent Wasser. Wenn Sie einen gute Zufuhr an Wasser aufnehmen, nimmt das Volumen des Blutes zu und die Zirkulationen wird beschleunigt. Sowie das Volumen des Blutes vergrößert wird, werden mehr Ausscheidungsstoffe vom Wasser erreicht, was wir für eine gute Hausreinigung brauchen!

Dann, nachdem das Wasser seinen Zweck erfüllt hat, wird es durch die Haut, Nieren und Lungen ausgeschieden. Durch konstantes Auftanken wiederholt sich der Reinigungszyklus. Wie der Sauerstoff reinigt das Wasser den Körper. Und wenn wir unser „Haus“ nicht sauber halten, setzen wir uns allen Arten von unwillkommenen Besuchern aus.

Zusätzlich zum Wasser, das Gott uns durch den Regen und durch die Flüsse liefert, erhalten wir Wasser durch vielerlei Nahrungsmittel. Viele frische Lebensmittel enthalten 15-19 Prozent Wasser. (Es gibt einen Grund dafür, dass Äpfel so saftig sind!).

Das Problem mit vielen Menschen im Westen ist, dass wir einfach nicht genug frisches Wasser trinken, oder nicht genug frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse essen (mit hohem Wassergehalt).

Limonaden werden zusehends zum bevorzugten Getränk für die meisten Amerikaner. Es ist eine drei Milliarden Dollar Industrie pro Jahr. Der durchschnittliche Amerikaner trinkt 40 *Gallonen* pro Jahr.

Unser Blut braucht keine Getränke, die mit Konservierungsmitteln, Zucker, Koffein und anderen schädlichen Elementen angereichert sind. Das Blut im Körper braucht reines Wasser, um gesund zu bleiben!

Beachten Sie, was Jethro Kloss über die Wichtigkeit des Wassers schrieb: „Wenn man sehr viel reines, frisches Wasser trinkt, werden das Blut und die Gewebezellen gewaschen und entschlackt und dadurch von allen Giften und Abfallstoffen gereinigt. Wasser ist auch ein wesentlicher Bestandteil der Gewebezellen und aller Körperflüssigkeiten, sowie Verdauungssäfte.

Im Verlauf der Verdauung löst Wasser nahrhaftes Material auf, sodass es ins Blut aufgenommen werden kann, welches es für die Erneuerung und Abfallbeseitigung zu den verschiedenen Teilen des Körpers trägt. Wasser hält alle Schleimhäute des Körpers geschmeidig und verhindert die Friktion ihrer Oberflächen. Wasser hilft zur Regulierung von Körpertemperatur und -vorgängen. Geben Sie sich besondere Mühe reines Wasser zu haben“ (*Back to Eden*).

Machen Sie sich diese Mühe, draußen am Arbeitsplatz einen Krug Wasser, bzw. im Büro ein Glas davon, immer in Reichweite zu haben? Es macht einen Unterschied. Wenn das Auto schmutzig oder die Kleidung befleckt wird oder der Körper riecht, dann denkt niemand zweimal darüber nach, das Nummer eins Allzweck-Reinigungsmittel zu gebrauchen – Wasser! Niemand mit klarem Menschenverstand würde eine Ladung Wäsche mit einem Maß Waschpulver und 20 Gallonen Pepsi waschen. Doch für zu viele Amerikaner ist das deren „Hauptreinigungsmittel“, um das Innere unserer Körper zu waschen.

Trinken Sie Wasser – und eine Menge davon. Und arbeiten Sie daran, machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich von den mit Zucker und Koffein übersättigten künstlichen Getränken zu enthalten. Wenn Sie es tun, wird Ihr Energieniveau ansteigen und Ihr Körper wird fähiger sein, ansteckende Krankheiten abzuwehren und tödliche Leiden zu vermeiden.

Nahrung

GOTT HAT UNSERE KÖRPER MIT FÜNF SINNEN VERSEHEN, DIENACH Befriedigung schreien. Dies ist an sich nicht falsch. Gott erwartet von uns, dass wir diese Sinne gebrauchen. Aber zu viele *missbrauchen* sie, besonders dann, wenn es um Nahrung geht. Herbert W. Armstrong schrieb: „Gott schuf uns so, dass wir essen müssen, um zu leben. Er gab uns den Geschmackssinn, damit wir die Speisen, die wir haben müssen, auch genießen können. Man sollte daher seine Sinne gebrauchen, um natürliche und Gesundheit fördernde Nahrung von falscher, gesundheitswidriger Nahrung zu unterscheiden; dabei sollte man Gott danken und das Mahl wirklich genießen!“ (*Die fehlende Dimension im Sexualwissen*).

Das Essen, wenn es innerhalb der Grenzen von Gottes physikalischen Gesetzen getan wird, ist gut und gesund. Aber, wenn wir nicht vorsichtig sind, kann das Essen leicht zur Befriedigung fleischlicher Begierden und unerlaubter Verlangen führen. Nur weil es gut schmeckt, bedeutet nicht unbedingt, dass es gut für Sie ist.

Als die Israeliten aus Ägypten kamen, war eine ihrer ersten Sünden, die Lust nach Speisen (4. Mose 11,4-5). Dies wurde als Sünde betrachtet, und sie verlangten nach *gesunder* Nahrung – Fische, Gurken, Melonen und Zwiebeln.

Mindestens 90 Prozent aller Krankheiten und Gebrechen hängen entweder direkt oder indirekt damit zusammen, was wir essen! Doch die meisten Ärzte pochen nicht auf diesen Zusammenhang, weil sie die Ursache für schlechte Gesundheit nicht in Angriff nehmen wollen. Es ist außerdem nicht so lukrativ. Und es klingt nicht unbedingt gelehrt, den Leuten fortwährend zu sagen: „Du bist, was du isst.“ Statt dessen sind es Antibiotika, Operationen, Therapien und andere moderne Praktiken, die sie als Ausgleich bringen. Alles was sie machen, ist die Sache zu komplizieren!

Bleiben Sie unkompliziert. Hören Sie auf den Gott, der uns schuf. In 1. Mose 3,19 sagt Er: „Im Angesicht deines Schweißes sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest, davon du genommen bist. Denn du bist Erde und sollst zu Erde werden.“

Wir kamen vom Staub – von der Erde. Es gibt über hundert Elemente in der Erde. Einige dieser Elemente sind organisch – lebende Materie. (Anorganische Elemente wie Gold, leben nicht).

Der menschliche Körper besteht hauptsächlich aus 16 lebenden Elementen. Diese 16 Elemente werden aus der Nahrung geliefert, die *in der Erde wächst*. Auf Grund der Nahrung aus dem Boden wuchsen wir von einer winzigen Eizelle bis zur vollen Größe eines Erwachsenen. Und unsere materiellen Körper werden erhalten, wenn diese 16 Elemente aufgefüllt werden – erneut durch die Nahrung aus dem Boden.

Herr Armstrong schrieb: „Es ist also buchstäblich wahr, dass Sie sind, was Sie essen – und dass ‚Sie Staub sind‘. Da Sie lediglich in einen menschlichen Körper und Verstand umgewandelte Nahrung sind, ist es dann nicht offensichtlich, dass all die Nahrung, die Sie auch immer in ihren Mund stecken mögen, ziemlich viel damit zu tun hat, was Sie sind – und mit auch Ihrer Gesundheit bzw. deren Nichtvorhandensein?“ (*Plain Truth*, Dezember 1967).

Die 16 organischen Elemente, aus denen Nahrung besteht, kommen in zwei Formen vor: säurehaltig und alkalisch. Zwölf von diesen Elementen sind alkalisch (wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium). Die anderen Elemente sind Kohlehydrate – die sauer reagierenden Elemente (Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff).

Ihr Körper braucht zwei bis dreimal soviel von den alkalischen Elementen. Aber der durchschnittliche Amerikaner isst zwei bis dreimal soviel von den sauren – den *Kohlehydraten*. Eine sorgfältige Studie über die amerikanische Diät zeigt, warum.

Weißes Mehl und weißer Zucker

Weizen ist eine fast perfekte Nahrung. Ein Weizenkorn enthält alle 16 lebenswichtigen Elemente – jedes in völlig ausgewogenen Anteilen. Weil Weizen der Grundbestandteil im Brot ist, sollte es klar sein, warum in der Bibel das Brot oft mit dem Leben verbunden wird (Johannes 6,48, 51).

Das Problem mit dem Brot in dieser modernen „gebildeten“ Welt ist, dass das meiste aus weißem Mehl gemacht ist. Und weißes Mehl wird hergestellt, indem alle 12 alkalischen Elemente vom Weizenkorn entfernt werden! Im weißen Mehl bleiben nur die vier sauren Elemente übrig – alles Kohlehydrate. Nach dem Entfernen wird dann das „Mehl“ gebleicht, um ihm das rein weiße kokainähnliche Aussehen zu geben.

Weißer Zucker verliert seinen nahrhaften Wert in einem ähnlichen Entfernungsprozess. William Dufty, Autor des klassischen Bestsellers *Sugar Blues*, schrieb: „Gemüse, Obst, Beeren und Nüsse – diese natürlichen Quellen, die wir jetzt Vitamin C nennen – waren Süßigkeiten gewesen, bis konzentrierter, raffinierter Zucker vermarktet wurde. Zucker war eine unnatürliche Süßigkeit, der das Vitamin C im Verfeinerungsprozess geraubt worden war. Dieses geschah, als 90 Prozent des natürlichen Rohrzuckers entfernt wurden.“

Vor einigen hundert Jahren verbrauchte der durchschnittliche Mensch in Europa 3–4 Pfund Zucker im Jahr. Heute essen die meisten Menschen über hundert Pfund davon. Den alarmierenden Anstieg in unserer Zuckeraufnahme betrachtend, ist es nicht überraschend, dass sowohl Diabetes als auch niedriger Blutzucker (beide sind Zuckerkrankheiten) ziemlich moderne Krankheiten sind.

„Tägliche Zuckereinnahme“, schreibt Dufty, „verursacht einen ständigen Übersäuerungszustand und mehr und mehr Minerale tief aus dem Körper sind erforderlich in dem Versuch, diese Unausgeglichenheit zu korrigieren. Schließlich, um das Blut zu schützen, wird soviel Kalzium aus den Knochen und Zähnen genommen, dass Zerfall und allgemeine Schwäche beginnen.“

Koffein

Ein weiterer Bestandteil, der höchst schädlich für die westliche Bevölkerung gewesen ist, ist Koffein. Unsere Koffeineinnahme ist in den letzten Jahren hochgeschossen, besonders wegen der zunehmenden Beliebtheit von Kaffee, Tee und Limonaden (Kaffee ist eine 4,8 Milliarden Dollar Industrie). Eine kleine Tasse Kaffee enthält etwa 100 Milligramm an Koffein. Ein Limonadengeränk enthält zwischen 35 und 50 Milligramm. Ein purer Schuss von 10.000 Milligramm würde einen Menschen töten. Also, wenn die meisten Amerikaner jeden Tag zwischen 200 und 500 Milligramm Koffein konsumieren, was bedeutet das schon? 500 Milligramm am Tag werden Sie nicht sofort töten, so wie 10.000 es tun würden. Aber ein gesunder Menschenverstand sagt uns, dass die kumulative Wirkung des Koffeinkonsums über Jahre und Jahre hindurch, nicht gut sein kann!

Lesen Sie hier, was Frances Sheridan Goulart in *The Caffeine Book* schrieb: „Koffein wirkt, indem es das Gehirn stimuliert – sowohl die Zentralhirnrinde, die die Gedankenprozesse steuert, als auch das Rückenmark, das den Herzschlag, die Atmung und die Muskelkoordinierung reguliert. Dieser nervliche Angriff produziert ‚Kaffeenerven‘ und dieses nervöse „Hypergefühl“, das mit dem Überkonsum verbunden ist. Koffein erhöht auch den Stoffwechsel des Körpers geringfügig, was die Menge der Kalorien anhebt, die der Körper verbrennt. Aber es löst auch die Freigabe des Insulins aus, was bewirkt, dass der Blutzucker fällt und Gefühle von Hunger und Enttäuschung auslöst.“

Überlegen Sie mal dieses alarmierende Zitat von Paul und Patricia Bragg, die in dem Buch *Building Powerfull Nerve Force* schrieben: „Alkohol, Tabak und die Koffeingetränke – Kaffee, Tees und Colas – sind eigentlich brutale Geiseln, die die Nerven zur Aktivität antreiben, die sie aufgrund fehlender Energie nicht durchführen können. Die Droge Koffein aktiviert das zentrale Nervensystem. Der Kaffeetrinker bekommt ‚einen Auftrieb‘, weil das Koffein die nervliche Energie der Reserve-Speicher aktiviert. Mit der Zeit verursacht dies natürlich eine vollständige Nervenerschöpfung und ernste Probleme des Nervensystems.“

Noch einmal – lassen Sie vom Koffein ab, trinken Sie mehr Wasser und am Ende wird Ihr Energieniveau nicht nur konsistenter, sondern allgemein höher sein. Sicherlich, Sie bekommen vielleicht nicht diesen schnellen vorübergehenden Auftrieb, den der Kaffee gibt, aber Sie werden die Schläfrigkeit nicht bekämpfen können, die ein paar Stunden später einsetzt. Viel wichtiger, Sie werden im Lauf der Zeit das Nervensystem nicht abstumpfen, oder eine Vielfalt von anderen Koffein-abhängigen Leiden erleben.

Weißes Mehl, Zucker und Koffein sind nur einige der Probleme in der Ernährung des wohlhabenden Westens. Natürlich ist eine ständige Ernährung von öligem und fettem Essen, oder Lebensmittel voll von Zusätzen und Konservierungsmitteln auch sehr schädlich für ein gesundes Leben. Hunderte von Artikeln und Büchern sind über eine Vielfalt von schädlichen

Lebensmitteln geschrieben worden. Aber bestimmt können wir weißes Mehl, Zucker und Koffein die *GROSSEN DREI* nennen. Wenn wir nur die drei Bestandteile reduzieren könnten und sie nur gelegentlich mit *Maß* verwenden, welch einen Unterschied das machen würde! Anstatt weißen Mehls verwenden Sie Vollweizenmehl, anstatt Zucker, Honig und essen sie Obst als Nachtisch. Anstatt Koffein nehmen Sie Sauerstoff für den Auftrieb. Was für einen Unterschied das machen wird.

Natürlich, wenn Sie eine konzentrierte Anstrengung machen, diese schädlichen Bestandteile zu reduzieren, werden Sie *vorübergehend* leiden! Sie werden sich lustlos fühlen, Kopfschmerzen haben und nicht in der Lage sein, sich zu konzentrieren. Aber, wenn Sie dem Sturm einige Tage widerstehen können, bereiten Sie sich danach auf eine ruhige, angenehme Fahrt vor.

Haben Sie Zeit zum Leben?

Sie würden überrascht sein, wenn Sie wüssten, wie viele Amerikaner von Zucker, Koffein und Nikotin abhängig sind, um ihren Tag in Schwung zu bringen, weil sie „keine Zeit“ haben, sich hinzusetzen und ein gesundes Frühstück zu essen. Es scheint, dass die Amerikaner überhaupt keine Zeit haben für irgend etwas, was Sinn macht und praktisch ist. Es braucht Zeit, das Leben in aller Fülle zu leben. Es braucht Zeit, um zu studieren, was für eine gute Gesundheit erforderlich ist. Und es braucht Zeit, gesundes Essen zuzubereiten.

Herr Armstrong schrieb dies in der Dezemberausgabe der *Plain Truth* von 1967: „So wie unsere Frauen kochen, das ist ein weiterer Grund, warum unsere Körper der alkalischen Mineralien beraubt werden. Neulich dachte ich daran, einen Artikel zu schreiben mit der Überschrift: ‚Wie Sie Ihren Tod beschleunigen können!‘“

„Fragen Sie eine Frau warum sie ihren Kindern nicht grobe Haferflocken und natürlichen braunen Reis füttert.

„Oh, das kostet zuviel Zeit!“, wird sie wahrscheinlich antworten. Also verwendet sie die schnellkochenden Minutenhaferflocken oder den Minutenreis – die Sorte, die aller wirklichen Nährwerten beraubt und zur bloßen Stärke reduziert worden ist. Sie kann es sich einfach nicht leisten, sich die Zeit zu nehmen um ihren Kindern gute Gesundheit zu geben. Sie muss sich beeilen – und so bilden sich in ihren Körpern Anämien und Krankheiten, die sie vorzeitig sterben lassen werden.“

„Ein Mord ist lediglich ein Leben, das vor seiner Zeit beendet wird. Viele von ihnen tun dies auf Raten – und sie tun es sich nicht nur selbst an, sondern auch ihren Kindern!“

Wir schulden es uns selbst, unseren Kindern, aber vor allen Gott, dass wir essen um zu leben – und nicht zu leben, um Schund zu essen. Geben Sie sich alle Mühe, solche Lebensmittel zu essen, die verderben, wenn sie ungeschützt aufbewahrt werden (natürlich essen Sie diese bevor sie verderben). Lernen Sie die *Vollwertkost* für ihren natürlichen, gottgegebenen Geschmack zu schätzen, nicht die hinzugefügten künstlichen Erfindungen, die alles richtig süß, fettig und pikant machen.

Freuen Sie sich auf ein aktiveres, produktiveres und strahlendes Leben in nur wenigen Wochen! Sie werden herausfinden, dass Sie am Morgen munterer sein werden; fähig sein werden, sich tagsüber mehr zu konzentrieren; besser schlafen werden; und viel weniger krank werden!

Herr Armstrong schrieb: „Das allererste Problem mit unserem verschlechterten physischen Status ist, dass wir Krankheit für selbstverständlich ansehen! Wir scheinen anzunehmen, dass Krankheit natürlich und notwendig ist. ... Eine Erkältung oder ein Fieber sind lediglich eine plötzliche, gewaltsame Ausscheidung von Toxinen und Giften, die Sie durch falsche Ernährung in Ihre Körper injiziert haben, wodurch Gottes physische Gesetze gebrochen wurden!“ (*Plain Truth*, op. cit.)

Aber der Mensch weigert sich, die gottordinierten physischen Gesetze der Natur einzuhalten, sagte Jethro Kloss: „Die Intelligenz des Menschen hat es ihm ermöglicht in fast allem äußerst pervertiert zu werden – in Nahrung, Appetit, Körperpflege usw. Der Mensch weicht nicht ab vom Natürlichen, weil ihm die Intelligenz oder der Instinkt fehlt, sondern weil er seine *eigenen Begierden befriedigen* möchte.“ (op. cit.)

Die Menschen im Westen haben sich an das leichte, komfortable Leben gewöhnt. Wir können essen, was wir wollen, wann immer wir wollen. Aber die Statistiken donnern direkt zurück auf uns! Generation um Generation von ungesundem Leben fordert ihren Tribut.

Die Welt von morgen schildernd, schrieb Herr Armstrong in *Geheimnis der Zeitalter*. „Die geballte Macht richtiger Aufklärung über wahre Gesundheit und Heilung aller Krankheiten, wenn man sie bereut, wird zu strahlender, utopischer Gesundheit führen.“

Das Befolgen der Gesundheitsgesetze bringt reiche Segnungen. „Die Gesundheit liegt in unserer Reichweite“, schrieb Elbert Hubbard. „Es kostet nichts – nur das Bemühen, welches bald zu einer angenehmen Gewohnheit wird.“

Wir wollen jetzt mit Geistesstärke beschließen, uns auf den richtigen physischen Kurs zu begeben, um uns die Gewohnheiten anzueignen, die zu einem aktiven, robusten Leben führen. ■