



iStockphoto

Die preiswerteste Gesundheitsversorgung die es gibt

Jeder könnte es, aber nur die Wenigsten bemühen sich jemals, sie anzuwenden.

- Stephen Flurry
- [19.08.2008](#)

Jedes Mal, wenn ich nach einer Überseereise in die Vereinigten Staaten zurückkehre, ist es ein ziemlicher Schock zu sehen, wie viele Menschen mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben. Zwei von drei Amerikanern sind übergewichtig. *Über die Hälfte* von ihnen gelten als *fettleibig* – was bedeutet, dass ein Drittel der Amerikaner mindestens 30 Pfund über dem Idealgewicht in Bezug auf ihre Größe liegen. Und wenn man die alarmierende Zunahme an Fettleibigkeit unter den *jungen Leuten* betrachtet, kann man nur annehmen, dass sich diese Epidemie sicher verschlimmern wird.

Im März veröffentlichten die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ihren jährlichen Bericht über den Gesundheitszustand der Vereinigten Staaten. Im Bericht dieses Jahres war ein spezieller Beitrag über junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 29 enthalten. Der Studie zufolge hat sich die Anzahl fettleibiger junger Erwachsener in Amerika seit den frühen 1970er Jahren *verdreifacht*. Andere Studien haben ähnlich beunruhigende Trends unter Kindern und Teenagern gefunden.

Mit all unserer wissenschaftlicher Aufklärung und unseren Fortschritten könnte man annehmen, dass wir an der Schwelle zu einem krankheitsfreien Leben stehen, wo Krankheit und Leiden schon bald durch „Wundermedikamente“ und High-Tech-Operationen gänzlich eliminiert werden.

Was für eine leichtsinnige Hypothese das wäre

Für jede Erfolgsgeschichte der Ärzteschaft, wo Ärzte Wege finden, das Risiko einer Krankheit zu reduzieren, gibt es mehrere *neue* Krankheiten, die in unserer modernen Zivilisation bekannt werden.

Die Amerikaner geben mehr Geld für die Gesundheitsfürsorge aus – *1,7 Billionen Dollar jährlich* – als irgendeine andere Industrienation. Aber wir haben herzlich wenig dafür vorzuzeigen, weil fast alles von diesem Geld zum Diagnostizieren und/oder zur Behandlung von Krankheiten geht, *nachdem man davon betroffen ist*. Mit anderen Worten, die westliche Medizin befasst sich eher mit der *Wirkung*, als mit der *URSACHE*.

Zum Beispiel, die Fettleibigkeit läuft gegenwärtig Kopf an Kopf mit dem Tabak als *Hauptursache* eines vorzeitigen Todes in den USA. Die Fettleibigkeit verursacht ein bedeutend erhöhtes Risiko für Diabetes, hohen Blutdruck, Schlaganfälle, Krebs und Herzkrankheiten. Von den jährlich 2,4 Millionen Todesfällen in Amerika, sind 38 Prozent Opfer von Herzkrankheiten – eine *hausgemachte* Krankheit, die *VERMEIDBAR* ist.

Zusätzlich sterben jedes Jahr 400.000 Amerikaner infolge einer tabakbedingten Krankheit – auch hausgemacht und völlig *VERMEIDBAR*.

In beiden Fällen ist die *Ursache* für solche Krankheiten – ob es Fettleibigkeit oder tabakbedingt ist – ein *UNGESUNDES LEBEN*. „Von Bedeutung für alle Amerikaner“, bemerkte die CDC Studie, „ist die Häufigkeit von Menschen mit Risikofaktoren, wie Fettleibigkeit und ungenügender Bewegung, die mit den chronischen Beschwerden, wie Herzerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck zusammenhängen. ... Der Prozentsatz von Erwachsenen, 18 Jahre und darüber, die in ihrer Freizeit regelmäßig körperlichen Aktivitäten nachgehen (etwa ein Drittel der Erwachsenen in 2005-2006) und Kraftsport betreiben

(etwa ein Fünftel der Erwachsenen in 2005-2006), bleibt niedrig“.

Wenn man den Lebensstil der meisten Amerikaner betrachtet, lässt es wenig Zweifel, warum es so viele übergewichtige und ungesunde Menschen gibt. Untätigkeit und falsche Ernährung sind eine tödliche Kombination.

Die Gesetze der Gesundheit

Während die meisten Menschen Krankheit und Leiden automatisch als gegeben hinnehmen, gestaltete Gott unsere physischen Körper – bestehend aus materieller Substanz aus der Erde – damit wir uns eines dynamischen und gesunden, obgleich nur vorübergehenden Lebens, erfreuen können. Das ist der normale Zustand Ihres Körpers – *normal* in dem Sinn, dass dies die von Gott beabsichtigte Funktionsweise für unsere physischen Körper ist. Er will, dass wir ein gesundes, anregendes LEBEN genießen!

Um solch eine Lebensqualität zu erlangen, müssen wir aber bestimmte, gottgegebene Gesundheitsgesetze befolgen. Das wichtigste davon ist die richtige Ernährung.

Der menschliche Körper besteht hauptsächlich aus einem Grundstoff von 16 Elementen, die in der Erde vorkommen – 12 davon sind basisch reagierende Mineralstoffe und vier sind sauer reagierende Kohlenhydrate. Eine richtige ausgewogene Ernährung besteht aus *zwei bis dreimal* so viel von den alkalisch reagierenden Mineralstoffen – hauptsächlich Obst und Gemüse.

Die typisch amerikanische Diät besteht heute jedoch aus vier- bis fünfmal soviel von den sauer reagierenden Kohlenhydraten – nicht aus den natürlichen, GUTEN Kohlenhydraten, die in braunem Reis, Bohnen und Vollkornprodukten vorkommen und DIE KOMPLEXEN KOHLENHYDRATE SIND, die unser Körper für gute Gesundheit BRAUCHT.

Viele dieser vollwertigen Nahrungsmittel werden in von Menschenhand geschaffenen Fabriken ihrer lebensaufbauenden Nährstoffe beraubt, bevor sie an die Lebensmittelgeschäfte geliefert werden, wie Herbert W. Armstrong damals im Jahr 1982 schrieb: „Im Interesse von größeren Profiten liefert uns die gigantische Lebensmittelindustrie ‚Nahrungsmittel‘ OHNE NÄHRWERT.“

Nehmen Sie z.B. Weizen. Weizen ist ein fast perfektes Nahrungsmittel. Er enthält alle 16 wichtigen Nahrungselemente in fast perfekt ausgewogenen Anteilen. Aber sie zerlegen das perfekte Weizenkorn, berauben es der 12 Mineralstoffe und machen es zu weißem Mehl – das die vier Kohlenhydratelemente enthält“ (*Plain Truth*, Februar 1982).

Der Mensch hat alle möglichen Arten von Nahrungsmitteln genommen, die Gott leicht säurehaltig gemacht hat und sie so manipuliert, dass daraus sehr säurehaltige Substanzen wurden. Diese verfeinerten Substanzen, die die meisten Menschen unwissentlich *Nahrung* nennen, enthalten größtenteils viele toxische, gesundheitsschwächende Inhaltsstoffe, im Gegensatz zu der säurehaltigen Nahrung, die *Gott* schuf und die viele wundervolle lebensspendende Eigenschaften haben.

Raffinierter Zucker ist ein weiterer Übeltäter. Er kommt praktisch in Allem vor, was der Mensch macht: in konservierten Nahrungsmitteln, Soßen, Salatsoßen und so weiter. Der Autor William Dufty, schrieb in seinem Buch *Sugar Blues*: „Gemüse, Obst, Beeren und Nüsse – diese natürlichen Quellen von dem, was wir jetzt Vitamin C nennen – sind Süßigkeiten gewesen, bis angereicherter, raffinierter Zucker vermarktet wurde. Zucker war ein unnatürlicher Süßstoff, der während des Verarbeitungsprozesses von seinem Vitamin C beraubt wurde, was geschah, als 90 Prozent vom natürlichen Zuckerrohr entfernt wurden.“

Vor ein paar hundert Jahren hat der durchschnittliche Mensch in Europa 3 bis 4 Pfund Zucker im Jahr gegessen. Heute essen die Amerikaner jedes Jahr weit über 100 Pfund davon. Manche Leute konsumieren diese Menge allein in den Limonaden, die sie trinken. Es ist eine Tasse Zucker in vier 350 ml Dosen Limonade enthalten. Deshalb leiden wir an so vielen Zuckerkrankheiten, wie niedrigem Blutzucker und Diabetes.

Seiner Zeit weit voraus, schrieb Herr Armstrong im Oktober 1954: „Der menschliche Körper funktioniert nach bestimmten Gesetzen. Er braucht frische Luft in den Lungen – nicht Tabakrauch. Er braucht reines Wasser, und viel davon – nicht Limonade, Aufputzmittel und vom Menschen verfälschte Getränke. Er braucht ein richtiges Maß an lebhafter, anregender Bewegung sowie auch Spazierengehen – nicht überall mit dem Auto hinfahren, oder seinen Sport durch ein Niedersetzen an einem bezahlten Platz in den Zuschauerrängen einer Baseballanlage oder bei einem Fußball- oder Basketballspiel zu betreiben. Er braucht ausreichend Sonnenschein, nicht die dunkle, dumpfige Gedrängtheit überfüllter, von Menschen gebauter Städte. Er braucht Reinlichkeit und richtige Verdauung – nicht die fast universale Darmträgheit, verursacht durch Vernachlässigung und nährwertlose Nahrung, die in von Menschenhand geschaffenen Lebensmittelfabriken verdorben wird. Er braucht Entspannung, ausreichend Ruhe und Schlaf, nicht das nervenzerfetzende, reizbare, vergnügungssüchtige Leben – und Nachtleben – des heutigen modernen Trubels.“

Und als Letztes, aber weit von zuletzt, braucht er gesunde, richtig zubereitete, *natürliche* Nahrungsmittel – nicht das stärkehaltige, süße, fettige Mischmasch von verdorbenem Zeug, das wir heute unwissentlich für Nahrung halten“ (*Good News*)!

Ist es da noch verwunderlich, dass so viele Amerikaner an Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit, Energielosigkeit, chronischer Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Depressionen, Impotenz, Allergien, Krebs, Herzkrankheiten oder Ähnlichem leiden? Die heutige

Medizin hat große Fortschritte in der Ausmerzung bestimmter ansteckender Krankheiten gemacht. Aber die nicht ansteckenden Krankheiten, wie die oben aufgelisteten, GEDEIHEN in unserer heutigen Zeit hauptsächlich infolge FALSCHER ERNÄHRUNG und SITZENDER LEBENSWEISE.

Die CDC Studie über die Gesundheit unserer Nation beklagt die Tatsache, dass so viele Amerikaner ohne Krankenversicherung sind. Und in der Tat, trotz der unfassbaren Geldsumme, die wir als Nation für die Gesundheitsversorgung ausgeben, haben 47 Millionen Amerikaner keine Krankenversicherung.

Die wirkliche Tragödie ist jedoch, dass die MEISTEN Amerikaner, ob sie eine Krankenversicherung haben oder nicht, nicht gewillt sind, die Angelegenheit in ihre eigenen Hände zu nehmen und ihren allgemeinen Gesundheitszustand stark verbessern, indem sie einfach richtig essen und sich bewegen.

Es ist das preiswerteste Gesundheitssystem, das es gibt.

In 3. Johannes 2, schrieb der Apostel Johannes: „Geliebter, ich wünsche, dass es dir *in allem* wohl geht und du gesund bist, wie es deiner Seele wohl geht“. Jesus sagte: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen“ (Johannes 10,10). Gottes Wille ist, dass wir in jeder Hinsicht ein Leben bester QUALITÄT führen – einschließlich physischer Gesundheit. Aus diesem Grund hat er bestimmte Gesetze der Gesundheit in den Seiten seines inspirierten Wortes aufgezeichnet – in der Heiligen Bibel.

Beginnen Sie noch heute, diese praktischen Gesetze zu befolgen und ernten Sie die wunderbaren Vorteile eines robusten und gesunden physischen Lebens. ■