Neill Kumar/Unsplash

Die sieben Gesetze zum Erfolg (fünfter Teil)

- Herbert W. Armstrong
- 08.03.2018

Fortgesetzt von Die sieben Gesetze zum Erfolg (Vierter Teil)

D

AS GRUNDLEGENDE DRITTE GESETZ

Das überaus wichtige, in der Reihenfolge als nächstes kommende
Gesetz lautet: gute Gesundheit.

Wir sind physische Lebewesen. Verstand und Körper bilden den wundervollsten natürlichen Mechanismus, den wir kennen. Doch besteht der Mensch aus Materie. Er besteht aus 16
organischen, chemisch wirksamen Elementen.

Er lebt von der Luft, die er einatmet – welche derLebensodem selbst ist. Falls der Blasebalg, den wir Lunge nennen, aufhörte, sauerstoffhaltige Luft ein- und auszuatmen, würde der Mensch nicht leben und überhaupt keine Ziele erreichen. Er ist nur einen Herzschlag vom Tode entfernt! Wie die Lunge Luft ein- und auspumpt, so pumpt das Herz Blut durch ein verzweigtes System von Adern und Venen. Diese wiederum müssen durch Nahrung und Wasser versorgt werden.

Und somit *IST* der Mensch, *was er isst*. Einige der berühmtesten Ärzte und Chirurgen haben erklärt, dass 90 bis 95 Prozent aller Krankheiten und Leiden von einer fehlerhaften Ernährung herrühren!

Die meisten Menschen befinden sich in völliger Unwissenheit über die Tatsache, dass es etwas*ausmacht,* was wir essen! Die meisten Leute sind den Essgewohnheiten und den Bräuchen der Allgemeinheit gefolgt, alles zu essen, was dem Gaumen gut schmeckt.

Erwachsene sind nun einmal großgewordene Babys. Beobachten Sie einmal ein neun Monate altes Baby. Alles, was es in die Hände bekommt, steckt es in den Mund!

Mein jüngster Bruder mag es vielleicht nicht gerne haben, das Folgende gedruckt zu sehen, aber ich erinnere mich der Zeit, als er etwa neun Monate alt war und es geschafft hatte, in den Kohlenkasten im Keller zu kriechen. Wir erwischten ihn, als er versuchte, kleine Kohlestückchen zu essen – sein Mund und sein Gesicht waren pechschwarz!

Sie mögen vielleicht lachen über Babys, die versuchen, Kohlestücke zu essen. Würden Sie über Chinesen lachen, die kleine Mäuse am Schwanz festhaltend in eine Soße tunken, um sie sich dann als eine köstliche Delikatesse in den Mund fallen zu lassen?

Wenn Sie das tun, werden Ihnen die Chinesen das Lachen erwidern. Sie werden Ihnen erklären, dass Mäuse sauberes Getreide und saubere Nahrung zu sich nehmen, wohingegen Sie schleimige, glitschige Austern und andere sich von Aas ernährende „Meeresfrüchte“ in Cocktailsoßen tunken und diese als Delikatesse ansehen!

Glauben Sie, dass Erwachsene tatsächlich viel mehrgelernt haben als neunmonatige Babys? Gehen Sie nur einmal in Ihr Delikatessengeschäft, und Sie werden in den Regalen Aale und Hummer in Dosen vorfinden.

Wie kommt das? Wie ich sagte, weiß der Mensch zur Zeit seiner Geburt überhaupt nichts! Wir alle müssen*lernen!* Aber die meisten wissen das nicht! Und wiederum: Wenn wir etwas nicht wissen, dann *wissen* wir auch nicht, dass wir es nicht wissen! Irgendwie scheinen die meisten Menschen von Kind an mit der Gewohnheit aufgewachsen zu sein, sich alles in den Mund zu stecken. Die meisten sind mit der Gewohnheit großgeworden, alles zu essen, was gut schmeckt – und was sie andere Leute essen sahen. Es gab sehr wenig Ausbildung oder gar Studium auf dem Gebiet, was wir essen oder nicht essen sollten.

Die meisten Degenerationskrankheiten sind *neuzeitliche* Leiden – Strafen dafür, dass man Nahrungsmittel isst, denen in Nahrungsmittelfabriken die Mineralien entzogen wurden und die gewöhnlich ein Übermaß an Stärke, Zucker (Kohlehydrate) und Fetten enthalten. Andere werden durch Unterernährung verursacht – durch den Mangel an notwendigen Mineralien und Vitaminen in Nahrungsmitteln. Daraufhin versucht man, dem Körper die „Vitamine“ durch Pillen aus der Apotheke wieder zuzuführen!

Der Direktor eines Programms für „körperliche Ertüchtigung“, eine bekannte Persönlichkeit in seinem Fach, der auch am Ambassador College eine Vorlesung gehalten hat, erinnerte uns daran, dass die Medizin große Fortschritte gemacht habe, übertragbare Krankheiten auszumerzen. Doch habe man hinsichtlich des Anwachsens der nichtübertragbaren Krankheiten wie Krebs, Herz-, Zucker- und Nierenleiden nur geringen Erfolg zu verzeichnen. Letztere werden durch falsche Ernährung begünstigt.

Natürlich gibt es noch andere Gesetze der Gesundheit: genügend Schlaf, Leibesübungen, viel frische Luft, Sauberkeit, regelmäßiger Stuhlgang, gesundes Denken und saubere Lebensweise.

„Jogging“ ist in letzter Zeit die Modetorheit der Körperertüchtigung geworden. Sogar Endvierziger lesen ein Buch, das von einem selbsternannten „Experten“ herausgegebenen wurde und überanstrengen plötzlich ihr Herz, indem sie täglich drei Kilometer laufen. *„Mehr Übung, mehr Übung!“* schreien die Modetoren.

Warum neigen Menschen dazu, zu Extremen zu gehen? Leibesübungen sind gut – sie helfen ein wenig –, aber wie in den meisten Dingen gibt es einen Punkt, an dem die Nachteile die Vorteile überwiegen. Sie können eine Überdosis nehmen, die Ihnen Schaden zufügt. Wir sind dazu geneigt, die Mahnung zu vergessen, in allen Dingen ausgeglichen zu sein.

Welchen Wert hat z. B. eine übermäßige Anstrengung, bei der man plötzlich anfängt, täglich drei Kilometer zu laufen? Sie führt eine starke Durchblutung herbei. Und *das* ist gut. Angeregte Blutzirkulation *ist* wichtig. Aber wir können auch unsere Gesundheit zerstören, indem wir unklugerweise bis ins Extrem gehen. Körperliche Übungen zu übertreiben birgt eine ebenso große Gefahr in sich wie ihre Vernachlässigung.

Eine gute Durchblutung kann auch ohne Überanstrengung oder Gefahr herbeigeführt werden. Einen Vortrag, den ich als junger Mann in den Tagen der Erwachsenenbildungsprogramme hörte, habe ich nie vergessen. Der Vortragende war zum Sportlehrer des Präsidenten Howard Taft ernannt worden. Unmittelbar nach dem Ende der Regierungszeit Tafts ließ sich dieser Mann eine Liste aller – bzw. fast aller – Personen der Vereinigten Staaten aufstellen, die hundert Jahre alt waren. Er besuchte jeden einzelnen von ihnen persönlich. Er fragte sie, worauf sie ihr langes Leben zurückführten. Einer von ihnen hatte nie Tabak genossen und gab das als Grund an. Ein anderer jedoch gebrauchte Tabak schon sein ganzes Leben lang und lebte nach hundert Jahren immer noch. Einer war Antialkoholiker, dagegen hatte ein anderer zeitlebens Bier und Branntwein getrunken. Und so ging es fort. Nachdem er sie alle interviewt hatte, nahm er die Auswertung seiner Notizen vor und stellte überrascht fest, dass sie alle nur einen Punkt gemeinsam hatten. Doch keiner erkannte diesen als Grund für sein langes Leben an. Jeder einzelne hatte seinen Körper täglich kräftig abgerieben. Einige mit einem Badetuch nach ihrem täglichen Bad, andere mit einer Bürste. Jeder hatte aber auf diese oder jene Weise seine Blutzirkulation angeregt, sogar bis in die äußersten Zehen- und Fingerspitzen, und zwar durch tägliches Abreiben und Massieren.

Viele fragen, wie ich, nun in den Neunzigern, mir die Energie, die Tatkraft und den Schwung erhalte. Ich bin sicher, dass es hierfür mehr als einen Grund gibt – aber ich mache keine Dauerläufe und folge auch nicht jedem letzten Modeschrei. Ich gehe spazieren – die beste körperliche Übung in meinem Alter. Aber immer, seit ich jenen Vortrag vor über 60 Jahren hörte, habe ich das tägliche Abreiben vorgenommen. Die Methode? Man benutzt ein reichlich großes Badetuch oder Handtuch nach der täglichen Dusche. Ich versuche, genügend Schlaf zu bekommen. Ich achte auf meinen Stuhlgang (sehr wichtig). Ich versuche hinsichtlich meiner Ernährung vorsichtig zu sein. Und ich habe einen gewaltigen Ansporn – einen antreibenden Zweck im Leben, weil ich gelernt habe, was der Zweck des Lebens *ist*. Dieser spornt zur Tat an! Ich habe einen Auftrag zu erfüllen, der wichtiger ist als mein Leben selbst. Es verbleibt nicht mehr viel Zeit, und er muss und *WIRD* ausgeführt werden! Außerdem nehme ich eine größere und höhere Macht in Anspruch. Ich glaube, das gibt die Antwort.

Der Durchschnittsmensch hat sich nie darüber Gedanken gemacht, dass es *nicht natürlich* ist, krank zu sein. Krankheiten und Leiden kommen nur durch die *Verletzung der natürlichen Gesetze* für Körper und Geist – der Gesetze körperlicher Gesundheit. Die meisten Menschen *haben nicht gelernt,* dass es solche Gesetze gibt! Sie nehmen an, dass gelegentliche Krankheiten oder Leiden im Verlaufe des Lebens etwas ganz Natürliches sind. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Krankheiten sollten nicht als selbstverständlich hingenommen werden. Einige Fachleute gehen sogar so weit und sagen, dass wir uns eine Erkältung nicht *zuziehen,* sondern wir *essen* uns unsere Erkältungen und unser Fieber an! Sie erklären, dass eine Erkältung oder ein Fieber nur die unnatürliche und schnelle Ausscheidung der Giftstoffe ist, die sich auf Grund

falscher Ernährung in den Drüsen aufgespeichert haben.

Wie steht es nun mit den Großen dieser Welt? Normalerweise wissen sie nicht alles, was man über die Gesetze einer guten, kräftigen Gesundheit und einen klaren, regen Verstand wissen könnte. Jedoch mit dem *Durchschnitt* der Bevölkerung verglichen, wissen sie eine ganze Menge. Sie erfreuen sich in der Regel einer, sagen wir einmal, *relativ* guten Gesundheit.

Der Präsident der Vereinigten Staaten, zum Beispiel, hat immer den Arzt des Weißen Hauses, der ständig über seine körperliche Verfassung wacht. Ein Präsident ist gewissermaßen gezwungen, ein Mindestmaß an Körperübungen abzuleisten. Präsident Eisenhower spielte häufig Golf. Präsident Kennedy ging täglich schwimmen. Präsident Taft hatte einen Trainer, der täglich auf den übergewichtigen Präsidenten achtete.

Doch gibt es noch viele Punkte über Krankheiten, Leiden und Gesundheitsschwächen, die sogar diese bedeutenden Leute nicht kennen.

Ich denke, dass im Allgemeinen ein ganz bestimmter Faktor zugunsten dieser Leute gearbeitet hat. Die geistige Einstellung *hat* einen beachtlichen Einfluss auf das körperliche Befinden. Die meisten „erfolgreichen“ Männer – Erfolg mit den Augen der Welt gesehen – denken konstruktiv, positiv, mit einer zuversichtlichen Einstellung. Sie gestatten sich selbst nicht, negativ zu denken oder in eine furchtsame Einstellung zu geraten, sich unnötige Sorgen zu machen oder den Mut zu verlieren. Unbeherrschte Launen des Nörgelns und Beklagens erlauben sie sich nicht. Sie zwingen sich selbst zu einer gefühlsmäßigen Ausgeglichenheit. Außerdem, der Verantwortung auf ihren Schultern bewusst, legen sie sich wahrscheinlich in punkto Ausschweifung strengere Zügel an als die meisten anderen Leute.

Ohne Gesundheit ist man schrecklich im Nachteil, wenn nicht sogar vollständig vom Erfolg abgeschnitten. Das vierte Gesetz zum Erfolg ist hauptsächlich von guter Gesundheit *abhängig*. ▪

Wird fortgesetzt...