



# Gottesdienst

## Was sagt die Bibel über Ernährung?



**“Du hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.”**

**„Wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt, den ihr von Gott habt, und daß ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkaufte; so verherrlicht nun Gott in eurem Leibe!“**

**1. Korinther 6,19-20**



# WARUM SOLLTEN WIR ALS CHRISTEN AUF ERNÄHRUNG ACHTEN?

- Unser Körper ist ein Geschenk Gottes!
- Unser Körper ist eine Gabe die wir verwalten.
- Der Körper hat Auswirkung auf unsere Psyche. Geistliches und Körperliches sind tief verbunden.
- Ein gesunder Körper ermöglicht uns Gott besser zu dienen. (im Alter)








**BIBLISCHER GRUNDSATZ!**

**„UND GOTT SPRACH: SEHET, ICH HABE EUCH ALLES KRAUT AUF DER ERDE GEGEBEN, DAS SAMEN BRINGT, UND ALLE BÄUME, AN DENEN BAUMFRÜCHTE MIT SAMEN SIND; EUCH SEI DAS ZUR SPEISE.“**

Mose 1,29

**“ALLES, WAS SICH REGT UND LEBT, SEI EUCH ZUR SPEISE.”**

1. Mose 9,3







3.Mose 11,2

**DIES SIND DIE TIERE, DIE IHR ESSEN  
DÜRFT UNTER ALLEN TIEREN AUF  
DEM LANDE. 3 ALLES, WAS  
GESPALTENE KLAUEN HAT, GANZ  
DURCHGESPALTEN, UND  
WIEDERKÄUT UNTER DEN TIEREN,  
DAS DÜRFT IHR ESSEN.**





**GRÜNDE:  
HYGIENISCH (Z. B. SCHWEINE ALS  
KRANKHEITSTRÄGER)**

**ANDERE SYMBOLISCH (ABGRENZUNG VON  
HEIDNISCHEN PRAKTIKEN)**

Kategorie	Tier	Grund für Unreinheit
<b>Landtiere</b>	Schwein	Gespaltene Klauen, aber kein Wiederkäuer
	Kamel	Wiederkäuer, aber keine gespaltene Klauen
	Hase	Wiederkäuer, aber keine gespaltene Klauen
	Klippdachs	Wiederkäuer, aber keine gespaltene Klauen
	Löwe	Keine gespaltene Klauen, kein Wiederkäuer
	Pferd	Keine gespaltene Klauen, kein Wiederkäuer
<b>Wassertiere</b>	Aal	Keine Schuppen
	Krabbe	Keine Flossen oder Schuppen
	Hummer	Keine Flossen oder Schuppen
	Muschel (Auster)	Keine Flossen oder Schuppen
	Tintenfisch	Keine Flossen oder Schuppen
<b>Vögel</b>	Adler	Raubvogel/Aasfresser
	Geier	Raubvogel/Aasfresser
	Falke	Raubvogel
	Rabe	Aasfresser
	Strauß	Unklar, vermutlich Laufvogel
	Eule	Nachtaktiv/Raubvogel
	Fledermaus	Als „Vogel“ gezählt, unrein
<b>Insekten/Kriecher</b>	Fliege	Keine Sprungbeine
	Kakerlake	Kriechend
	Maus	Kriechend
	Ratte	Kriechend
	Schlange	Kriechend
	Eidechse	Kriechend





**APOSTELGESCHICHTE 10, VERS 15:**

**„UND DIE STIMME SPRACH ZUM ZWEITEN MAL ZU IHM: WAS GOTT REIN GEMACHT HAT, DAS NENNE DU NICHT UNREIN.“**

**1. TIMOTHEUS 4, VERS 4-5 :**

**„DENN ALLES, WAS GOTT GESCHAFFEN HAT, IST GUT, UND NICHTS IST VERWERFLICH, WENN ES MIT DANKSAGUNG EMPFANGEN WIRD; DENN ES WIRD GEHEILIGT DURCH DAS WORT GOTTES UND GEBET.“**

**“ALLES, WAS SICH REGT UND LEBT, SEI EUCH ZUR SPEISE.“**





**VON GOTT  
REGT UND LEBT**



EMULGATOR (Z. B. E471 – MONO- UND DIGLYCERIDE VON SPEISEFETTSÄUREN),  
GESCHMACKSVERSTÄRKER (Z. B. E621 – MONONATRIUMGLUTAMAT, E627 –  
DINATRIUMGUANYLAT, E631 – DINATRIUMINOSINAT), SÄUERUNGSMITTEL (Z. B.  
E330 – ZITRONENSÄURE), AROMEN, DEXTROSE, SALZ, STABILISATOREN (Z. B.  
E450 – DIPHOSPHATE).



VON GOTT



- E471 – MONO- UND DIGLYCERIDE VON SPEISEFETTSÄUREN (EMULGATOR)
- E1422 – ACETYLDIPINSÄUREDISTÄRKE (MODIFIZIERTE STÄRKE)
- E621 – MONONATRIUMGLUTAMAT (GESCHMACKSVERSTÄRKER)
- E627 – DINATRIUMGUANYLAT (GESCHMACKSVERSTÄRKER)
- E631 – DINATRIUMINOSINAT (GESCHMACKSVERSTÄRKER)
- E330 – ZITRONENSÄURE (SÄUERUNGSMITTEL)
- E202 – KALIUMSORBAT (KONSERVIERUNGSMITTEL)
- E415 – XANTHAN (VERDICKUNGSMITTEL)
- E322 – LECITHIN (EMULGATOR)
- E450 – DIPHOSPHATE (STABILISATOR)
- E331 – NATRIUMCITRAT (SCHMELZSALZ)
- E339 – NATRIUMPHOSPHATE (SCHMELZSALZ)
- E160A – CAROTIN (FARBSTOFF)
- E500 – NATRIUMCARBONAT (SÄUREREGULATOR)
- MALTODEXTRIN (STABILISATOR/TRÄGERSTOFF)
- DEXTROSE (ZUCKERAUSTAUSCHSTOFF)
- AROMEN (KÜNSTLICHE GESCHMACKSSTOFFE)
- GEWÜRZEXTRAKTE (OFT CHEMISCH VERARBEITET)



VON GOTT



GLUKOSESIRUP, ZUCKER, GELATINE, SÄUERUNGSMITTEL (Z. B. E330 – ZITRONENSÄURE, E296 – ÄPFELSÄURE), FARBSTOFFE (Z. B. E102 – TARTRAZIN, E129 – ALLURAROT, E133 – BRILLANTBLAU), AROMEN, ÜBERZUGSMITTEL (Z. B. E901 – BIENENWACHS, E903 – CARNAUBAWACHS), EMULGATOREN (Z. B. E322 – LECITHIN)



# VON GOTT

**SPRÜCHE 25,25: „25 WIE KÜHLES WASSER EINEM ERMATTETEN IST, SO IST EINE GUTE BOTSCHAFT VON FERNE.“**

**1. TIMOTHEUS 5,23: TRINKE NICHT MEHR NUR WASSER, SONDERN NIMM EIN WENIG WEIN DAZU UM DES MAGENS WILLEN UND WEIL DU OFT KRANK BIST.**



- E150D – ZUCKERKULÖR (FARBSTOFF)
- E338 – PHOSPHORSÄURE (SÄUERUNGSMITTEL)
- E330 – ZITRONENSÄURE (SÄUERUNGSMITTEL)
- E950 – ACESULFAM-K (SÜSSSTOFF)
- E951 – ASPARTAM (SÜSSSTOFF)
- E952 – NATRIUMCYCLAMAT (SÜSSSTOFF)
- NATÜRLICHE AROMEN (OFT CHEMISCH HERGESTELLT)
- AROMA KOFFEIN (KÜNSTLICHES AROMA)
- ENTHÄLT EINE PHENYLALANINQUELLE (HINWEIS AUF ASPARTAM)



# VON GOTT



EMULGATOREN UND KONSISTENZGEBER

PEG/PEG-DERIVATE

SILIKONE (Z. B. DIMETHICONE)

POLYAMIDE/ACRYLATE

KONSERVIERUNGSTOFFE

PARABENE (Z. B. BUTYLPARABEN)

FORMALDEHYD/FORMALDEHYDABSPALTER

POLYAMINOPROPYL BIGUANIDE (PHMB)

CHLORPHENESIN

MIKROPLASTIK (Z. B. POLYAMID)

UV-FILTER (Z. B. TITANDIOXID)

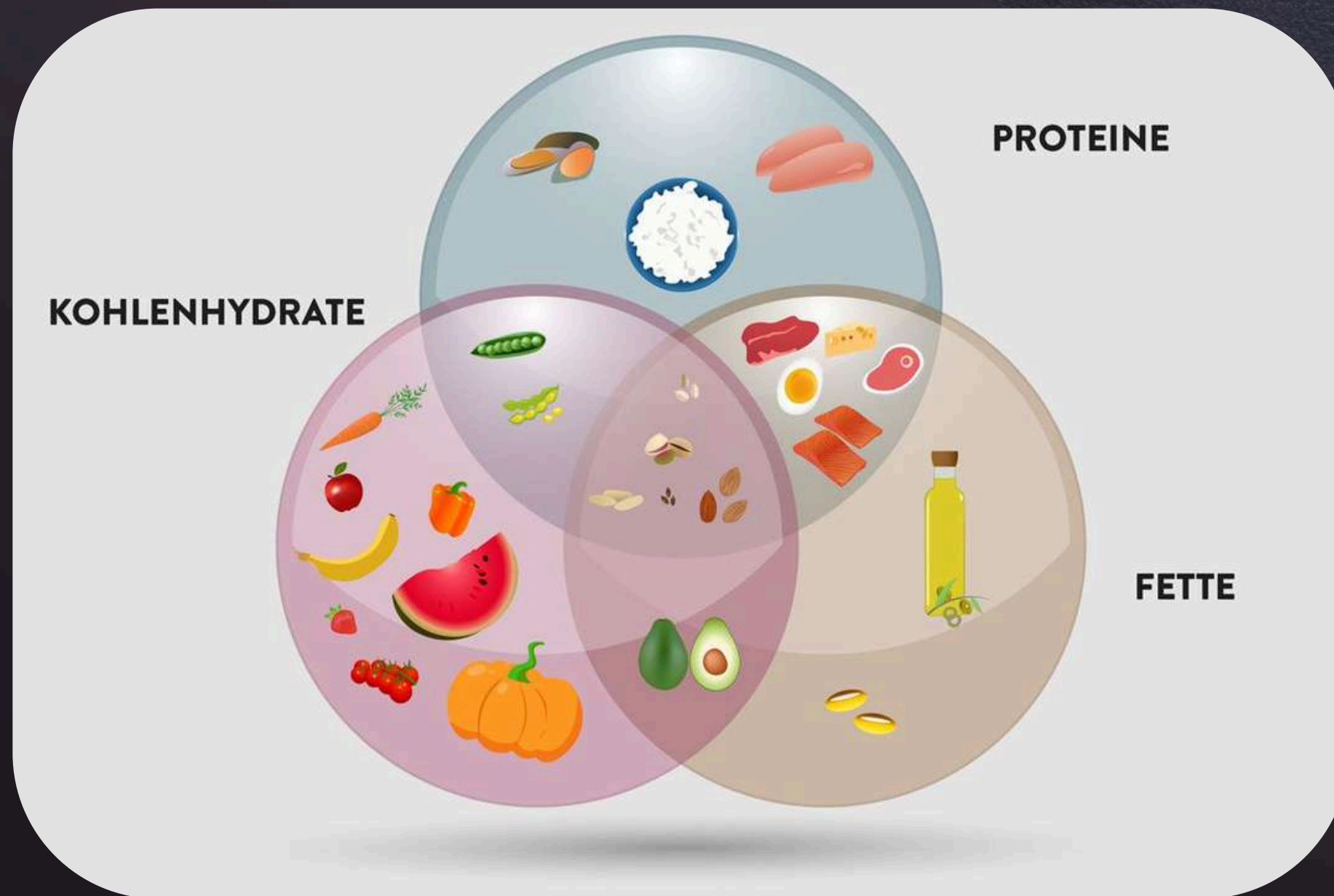
PHTHALATE

ALUMINIUMSALZE





# MAKRONÄHRSTOFFE



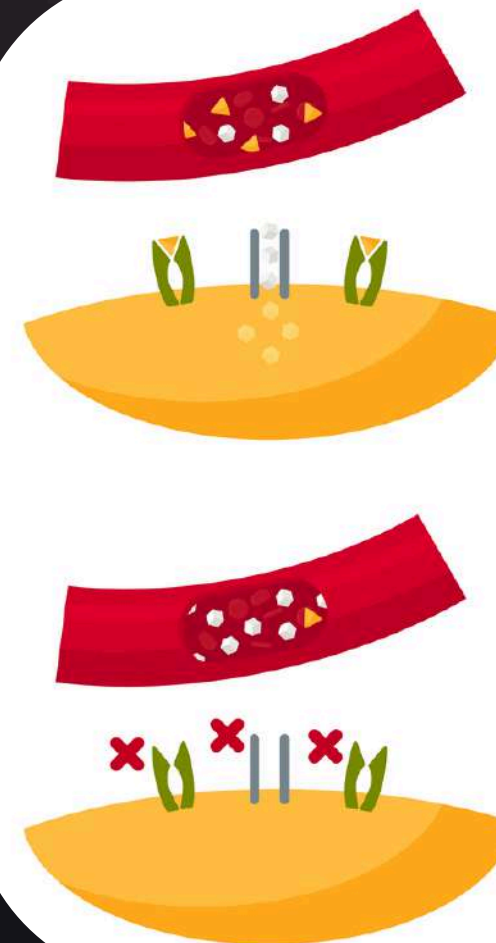
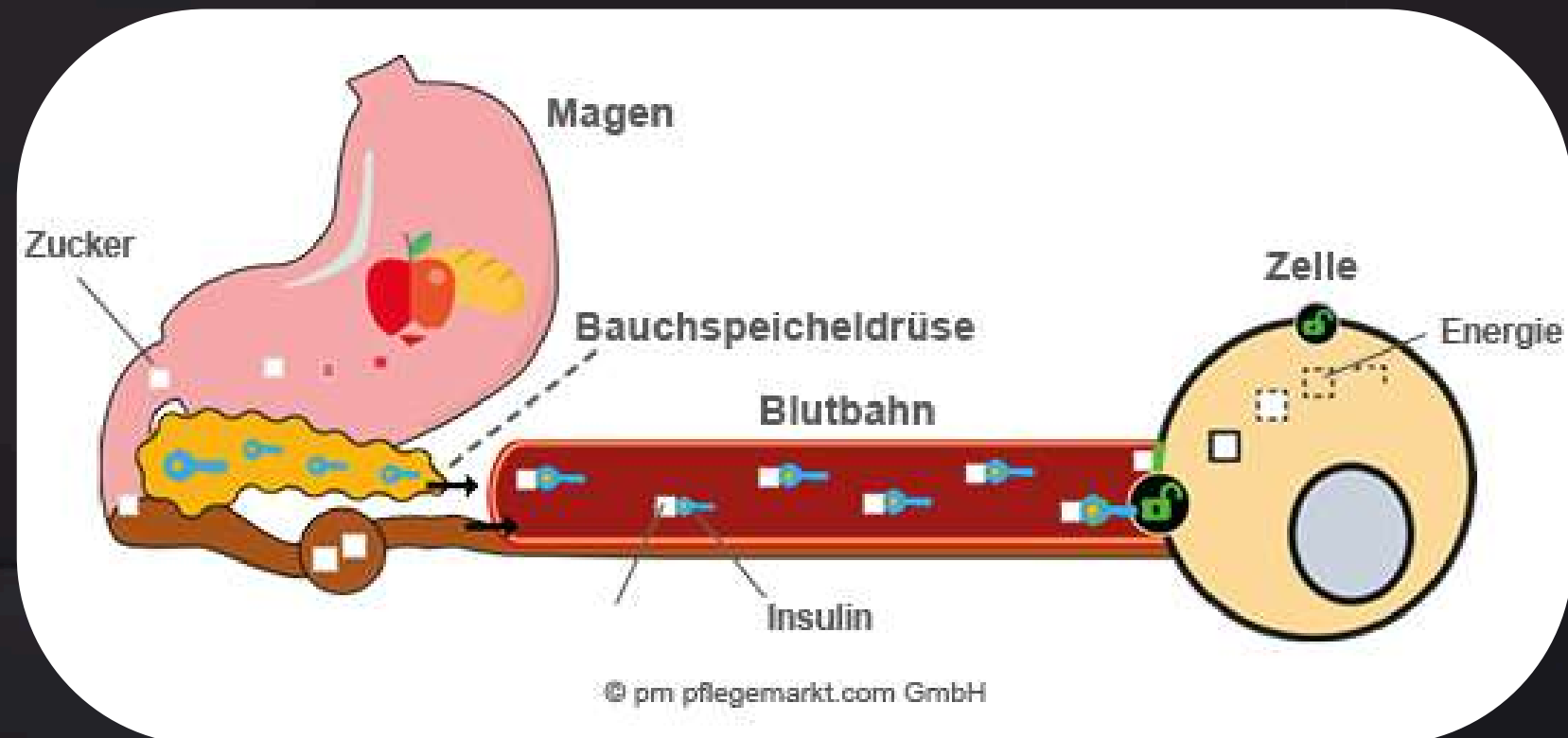
**SPRÜCHE 23,20-21**

**“SEI NICHT UNTER DEN SÄUFERN UND SCHLEMMERN;  
21 DENN DIE SÄUFER UND SCHLEMMER VERARMEN”**



# PROBLEM 1: ZUCKER - INSULIN

## KURZKETTIGE KOHLENHYDRATE



### GESUND

Insulin bindet an Insulin-Rezeptoren von Zellen und sorgt dafür, dass Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen wird. Die Zellen können den Zucker in Energie umwandeln.

### DIABETES TYP 1

Wenn kein oder zu wenig Insulin vorhanden ist, können die Zellen keinen Zucker aufnehmen. Der Zucker bleibt im Blut.



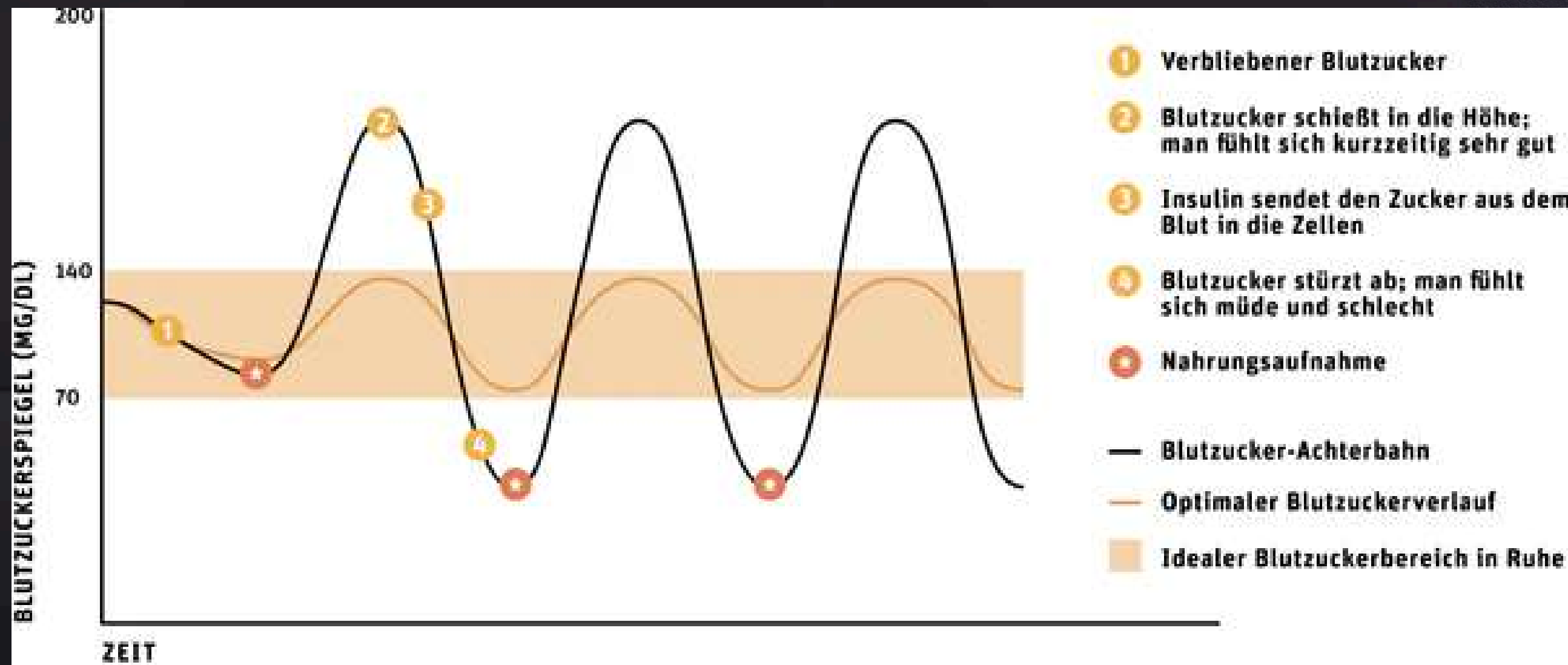
**SPRÜCHE 23,20-21**

**“SEI NICHT UNTER DEN SÄUFERN UND SCHLEMMERN;  
21 DENN DIE SÄUFER UND SCHLEMMER VERARMEN”**



# ZUCKER - INSULIN

KURZKETTIGE KOHLENHYDRATE VS LANGKETTIG, PROTEIN UND FETTE



- 1 Verbliebener Blutzucker
- 2 Blutzucker schießt in die Höhe; man fühlt sich kurzzeitig sehr gut
- 3 Insulin sendet den Zucker aus dem Blut in die Zellen
- 4 Blutzucker stürzt ab; man fühlt sich müde und schlecht
- 5 Nahrungsaufnahme
- Blutzucker-Achterbahn
- Optimaler Blutzuckerungsverlauf
- Idealer Blutzuckerbereich in Ruhe

Optimale Blutzuckerkurve und Blutzucker-Achterbahn im Vergleich



## TIPP

ZITRONENSAFT ODER APFELESSIG  
15MIN VOR DEM ESSEN

EINE REDUKTION DES  
BLUTZUCKERSPITZENWERTS UM 30 %

STUDIE 2004 - JOHNSTON ET AL.

DIABETES RISIKO + ZELLALTERUNG (OFEN)






# **BIBLISCHER GRUNDSATZ!**

**„UND GOTT SPRACH: SEHET, ICH HABE EUCH ALLES KRAUT AUF DER ERDE GEGEBEN, DAS SAMEN BRINGT, UND ALLE BÄUME, AN DENEN BAUMFRÜCHTE MIT SAMEN SIND; EUCH SEI DAS ZUR SPEISE.“**

Mose 1,29

**“ALLES, WAS SICH REGT UND LEBT, SEI EUCH ZUR SPEISE.”**

1. Mose 9,3





# ZUCKER - INSULIN

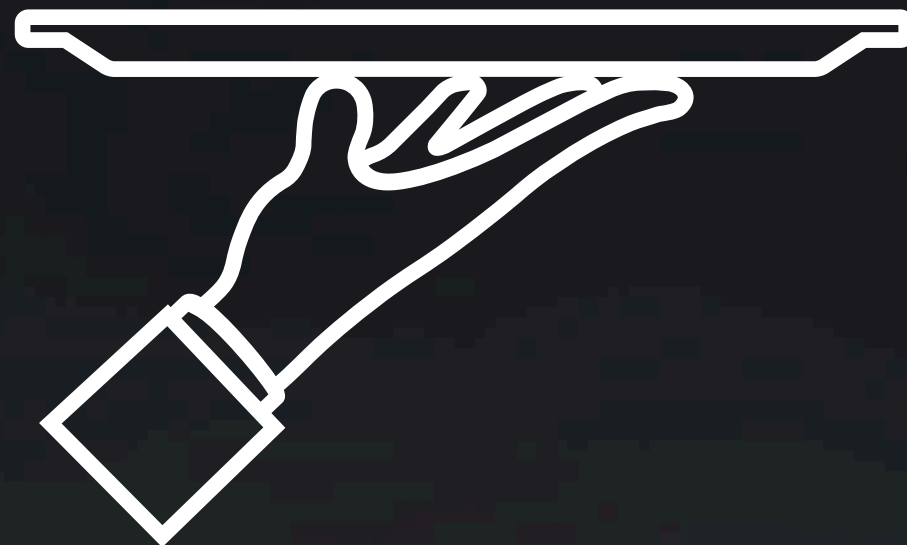
FRUKTOSE IST EIN EINFACHZUCKER, DER HAUPTSÄCHLICH IN DER LEBER VERSTOFFWECHSELT WIRD, DEN BLUTZUCKERSPIEGEL NICHT DIREKT BEEINFLUSST UND KEIN INSULIN BENÖTIGT.

GLYKÄMISCHEN INDEX (GI ~20)



VITAMINE, BALLASTSTOFFE, MINERALE, ETC.

ANTI ALLERGIEN  
ANTIBAKTERIELL  
ENTZÜNDUNGSHEMMEND



GLUKOSE IST EIN EINFACHZUCKER, DER DIREKT ALS ENERGIEQUELLE IM BLUT GENUTZT WIRD, DEN BLUTZUCKERSPIEGEL SCHNELL ERHÖHT UND INSULIN ZUR REGULIERUNG BENÖTIGT.

GLYKÄMISCHEN INDEX (GI 100)





# DIE RICHTIGEN KOHLENHYDRATE

## LANGKETTIGE KOHLENHYDRATE VS KURZKETTIGE



JESU BROT

GLYKÄMISCHEN INDEX < 25



RÖMERBROT

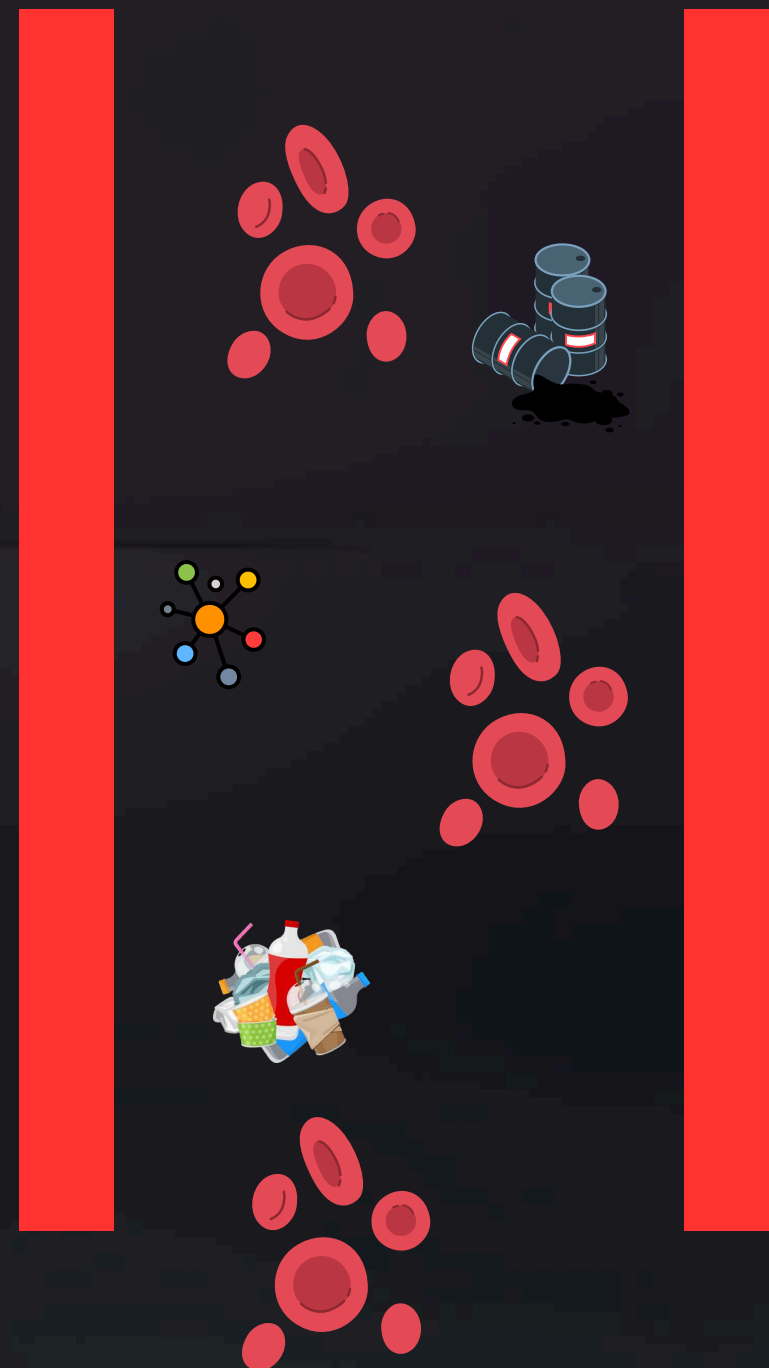
18,75 G ZUCKER.  
6-7 ZUCKERWÜRFELN

GLYKÄMISCHEN INDEX > 75



# PROBLEM 2 - SCHADSTOFFE

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE, CHEMIE, MIKROPLASTIK



## TIPP

OBST MIT ZITRONENSAFT  
ODER APFELESSIG WASCHEN

SENKT PH WERT, LÖST PESTIZIDE



# PROBLEM 2 - SCHADSTOFFE

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE, CHEMIE, MIKROPLASTIK





# PROBLEM 2 - SCHADSTOFFE

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE, CHEMIE, MIKROPLASTIK



## CHOLESTERIN

- 25 % UNSERES GEHIRNS BESTEHT AUS CHOLESTERIN
- ZELLMEMBRANE, HORMONE, GALLENÄUREN
- IMMUNSYSTEM - MEMBRAN VON IMMUNZELLEN



**LDL**

TRANSPORTIERT CHOLESTERIN ZU  
DEN ZELLEN - WICHTIG

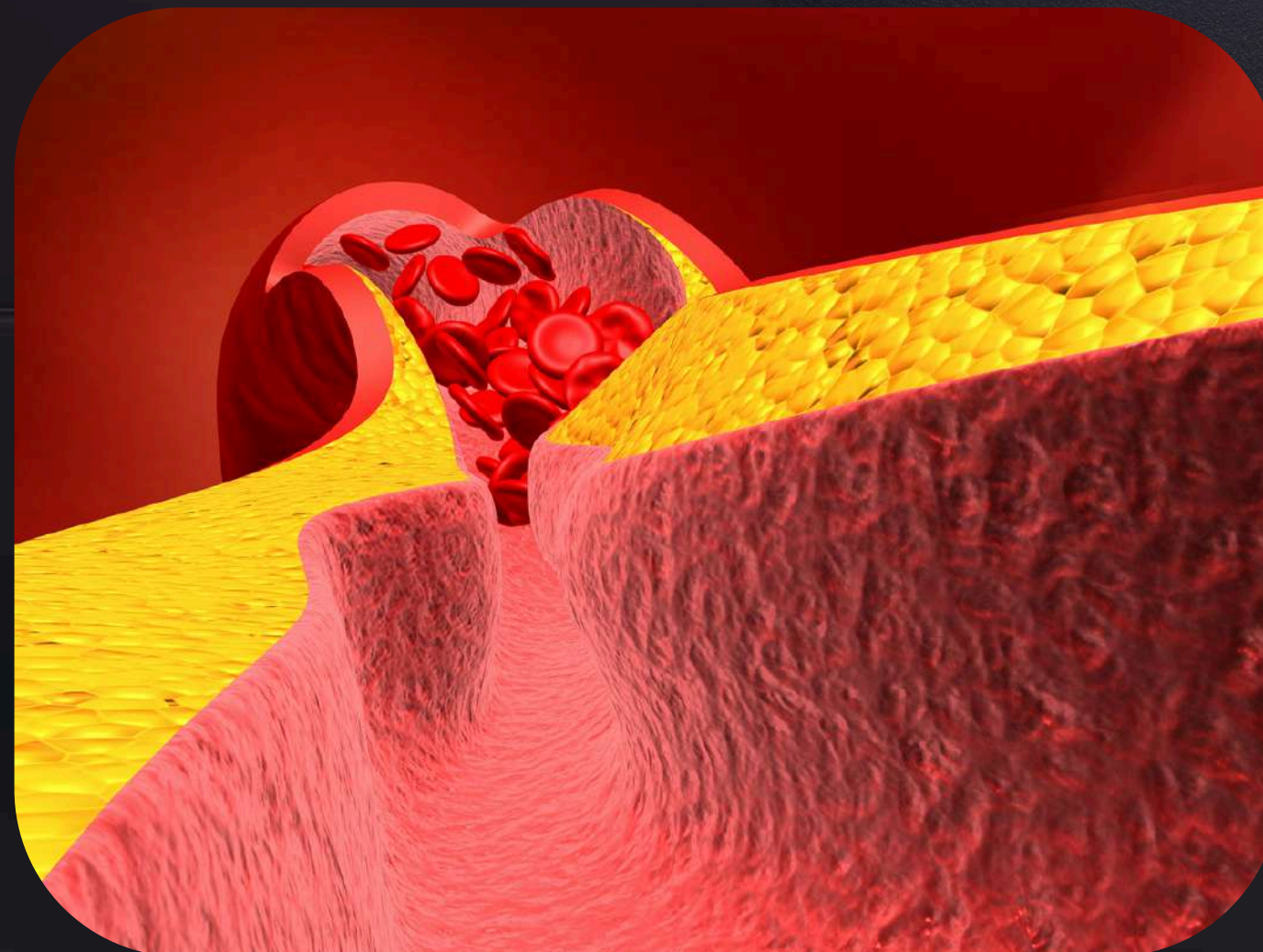
**HDL**

ENTFERNT CHOLESTERIN AUS DEN ARTERIEN



# PROBLEM 2 - SCHADSTOFFE

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE, CHEMIE, MIKROPLASTIK

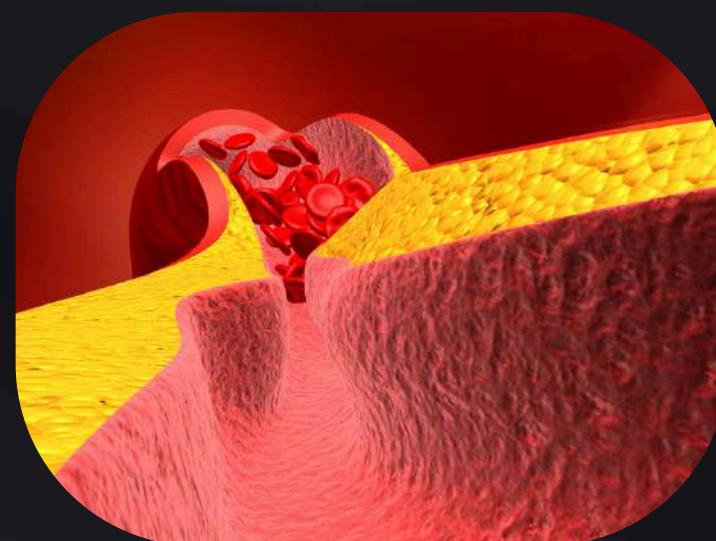




# PROBLEM 2 - SCHADSTOFFE

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE, CHEMIE, MIKROPLASTIK

- HERZINFARKTE
- SCHLAGANFALL
- BLUTHOCHDRUCK
- VASKULÄRE DEMENZ (UNTERVERSORGUNG DES GEHIRNS)
- BEEINTRÄCHTUNG ALLER ORGANE



LUFT, WASSER, NAHRUNG...  
SCHLEICHEND...






**BIBLISCHER GRUNDSATZ!**

**„UND GOTT SPRACH: SEHET, ICH HABE EUCH ALLES KRAUT AUF DER ERDE GEGEBEN, DAS SAMEN BRINGT, UND ALLE BÄUME, AN DENEN BAUMFRÜCHTE MIT SAMEN SIND; EUCH SEI DAS ZUR SPEISE.“**

Mose 1,29

**“ALLES, WAS SICH REGT UND LEBT, SEI EUCH ZUR SPEISE.”**

1. Mose 9,3





# DIE RICHTIGEN ÖLE

KALTGEPRESST, MECHANISCH GEPRESST - NICHT CHEMISCH



DIESE ÖLE WERDEN MIT CHEMISCHEN LÖSUNGSMITTELN WIE HEXAN EXTRAHIERT, UM MEHR ÖL AUS DEN ROHSTOFFEN ZU GEWINNEN, UND ANSCHLIESSEND RAFFINIERT.

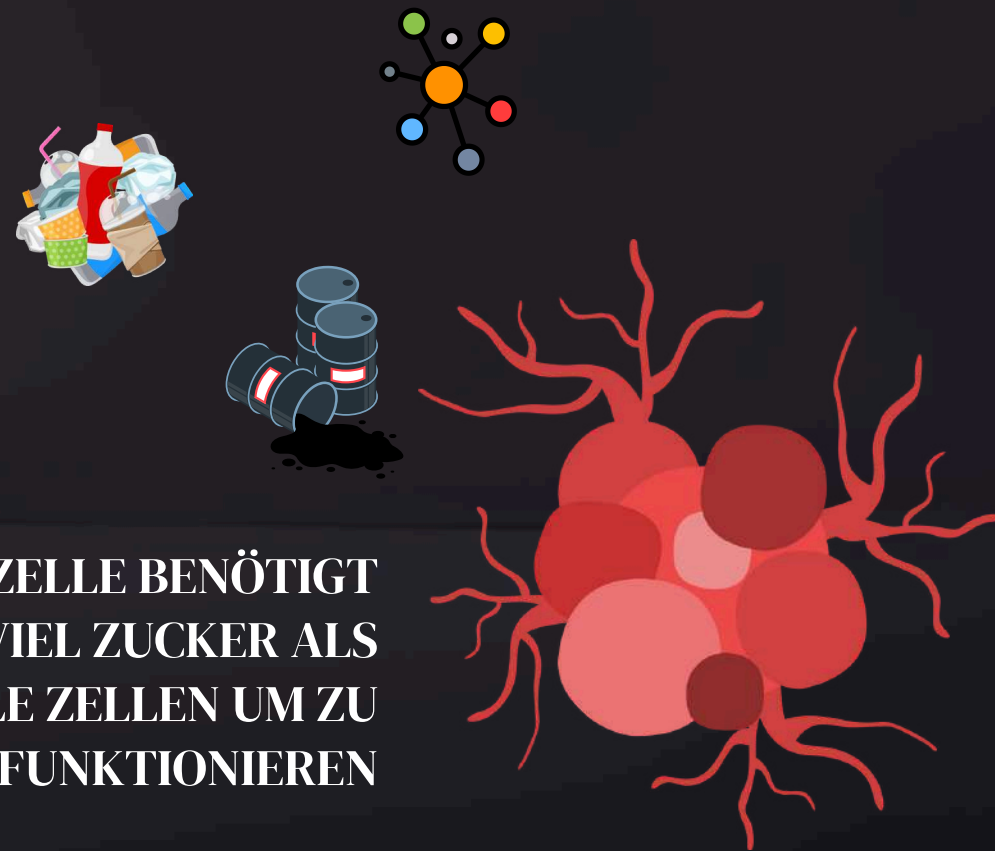
DIE RAFFINATION UMFASST PROZESSE WIE ENTSCHEIMUNG, ENTSÄUERUNG, BLEICHEN UND DESODORIERUNG, OFT BEI HOHEN TEMPERATUREN.





# PROBLEM 3 – KREBS

50% IN Ö



EINE KREBSZELLE BENÖTIGT  
10X SO VIEL ZUCKER ALS  
NORMALE ZELLEN UM ZU  
FUNKTIONIEREN

- PESTIZIDE, SCHMERMETALLE, MIKROPLASTIK, CHEMIE -> DNA SCHÄDEN, ENTZÜNDUNGEN, HORMONELLE STÖRUNGEN
- EINFLUSS: ERNÄHRUNG TRÄGT ZU CA. 30–35 % DER KREBSFÄLLE BEI (AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH, DIET AND CANCER).
- VERARBEITETE UND ROTE FLEISCHSORTEN: ERHÖHEN DAS RISIKO FÜR DARMKREBS (Z. B. WURST, SCHINKEN)
- ZUCKER UND RAFFINIERTE KOHLENHYDRATE: FÖRDERN ÜBERGEWICHT, DAS DAS RISIKO FÜR 13 KREBSARTEN ERHÖHT (Z. B. BRUST-, DARM-, GEBÄRMUTTERKREBS), DA ZUVIEL FETTGeweBE ENTZÜNDUNGEN UND HORMONSTÖRUNGEN (Z. B. ERHÖHTE ÖSTROGENWERTE) VERURSACHT.
- BALLASTSTOFFARME ERNÄHRUNG ERHÖHT DAS DARMKREBSRISIKO, DA BALLASTSTOFFE DIE VERDAUUNG FÖRDERN UND KREBSERREGENDE STOFFE SCHNELLER AUSSCHEIDEN.





# EIWEISS - PROTEINE

- BAUSTOFF JEDER ZELLE
- MUSKELAUFBAU UND REPERATUR
- IMMUNSYSTEM: ANTIKÖRPER SIND PROTEINE
- HORMONE SIND PROTEINE
- KOLLAGEN GIBT HAUT, KNOCHEN UND BINDEGEWEBE STRUKTUR





# GEWOHNHEITEN

3 WOCHEN...





# GEISTLICHE NAHRUNG IST WICHTIGER

Matthäus 4,4 (Schlachter 2000): „Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: ‘Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes geht.’“



**GENAUSO WIE KÖRPERLICHE NAHRUNG  
UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSST, SO AUCH  
GEISTLICHE NAHRUNG UNSEREN GEIST.**



## WICHTIGSTE PUNKTE

- Unser Körper ist ein Geschenk und wir Verwalter
- Was von Gott kommt, lebte und sich regte ist gut
- Wissen hilft, Anwendung ist wichtig, Gewohnheiten (3 Wochen)
- Wir sollen noch mehr auf unsere **geistliche Nahrung** achten





# Ernährung aus biblischer und wissenschaftlicher Sicht

## Warum sollten wir auf Ernährung achten?

Unser Körper ist ein Geschenk Gottes, und die Bibel betont, dass wir ihn als Tempel des Heiligen Geistes ehren sollen. **1. Korinther 6,19-20 (Schlachter 2000)** sagt: „19 Wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt, den ihr von Gott habt, und daß ihr nicht euch selbst gehört? 20 Denn ihr seid teuer erkaufte; so verherrlicht nun Gott in eurem Leibe!“

- Unser Körper ist ein Geschenk Gottes!
- Unser Körper ist eine Gabe die wir verwalten.
- Der Körper hat Auswirkung auf unsere Psyche.
- Ein gesunder Körper ermöglicht uns Gott besser zu dienen. (im Alter)

## Grundsatz: Alles von Gott ist gut

### Biblische Grundlage:

- **1. Mose 1,29 (Schlachter 2000):** „29 Und Gott sprach: Sehet, ich habe euch alles Kraut auf der Erde gegeben, das Samen bringt, und alle Bäume, an denen Baumfrüchte mit Samen sind; euch sei das zur Speise.“ Dies zeigt Gottes ursprüngliche Nahrungsvorsorge, pflanzlich, als Geschenk.
- **1. Mose 9,3: Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise;** wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben.
- **1. Timotheus 4,4-5 (Schlachter 2000):** „4 Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Danksagung angenommen wird; 5 denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und durch Gebet.“ Querverweis: Psalm 104,14-15 betont Gottes Versorgung mit Nahrung.

Nahrung die direkt von Gott stammt ist immer viel besser, also Nahrung von Menschen künstlich hergestellt. Beispiel: Kartoffel - Chips, Erdbeeren - Gummibärchen, Fleisch - Fertigprodukte

Verarbeitete Lebensmittel mit Zusätzen können Entzündungen und Hormonstörungen verursachen. Studien zeigen, dass natürliche, unverarbeitete Lebensmittel viel reicher an Nährstoffen sind und weniger Risiken bergen.



## Wasser vs. Getränke

### Biblische Grundlage:

- Wasser ist eine Grundlage, wie in **1. Mose 2,10-14** beschrieben, und wird als Erfrischung dargestellt (z. B. **Sprüche 25,25 (Schlachter 2000)**: „25 Wie kühles Wasser einem Ermatteten ist, so ist eine gute Botschaft von ferne.“). Wein wird in Maßen erlaubt (1. Timotheus 5,23), aber Wasser bleibt primär.
- Kulturell war Wasser im antiken Nahen Osten lebenswichtig, und Brunnen hatten oft spirituelle Bedeutung (z. B. Johannes 4,14).

### Gesundheitliche Perspektive:

- Wasser ist essenziell für Stoffwechsel und Entgiftung. Studien empfehlen mindestens 2 Liter täglich, während zuckerhaltige Getränke zu Übergewicht und Diabetes führen können.
- Gerade in der Früh sollte man gleich als Erstes ein Glas Wasser trinken um Nieren und Leber zu reinigen.

## Makronährstoffe

Makronährstoffe sind die Hauptnährstoffe, die unser Körper in großen Mengen benötigt: **Proteine, Kohlenhydrate** und **Fette**. Sie liefern Energie und Baustoffe für Wachstum, Reparatur und Funktion. Hier eine Übersicht:

### 1. Proteine

- *Funktion*: Aufbau und Reparatur von Muskeln, Gewebe, Enzymen und Hormonen.
- *Quellen*: Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse.
- *Bedarf*: Etwa 0,8–1,2 g pro kg Körpergewicht täglich (mehr bei Aktivität).
- *Westliche Ernährung*: Oft ausreichend, aber häufig aus verarbeitetem Fleisch (z. B. Wurst) statt natürlichen Quellen.

### 2. Kohlenhydrate

- *Funktion*: Hauptenergiequelle für Gehirn und Muskeln.
- *Quellen*: Vollkorn (z. B. Hafer, Quinoa), Gemüse, Obst vs. verarbeitete Kohlenhydrate (Weißbrot, Zucker).
- *Bedarf*: 45–65% der täglichen Kalorien (je nach Aktivität).
- *Westliche Ernährung*: Übermäßig reich an einfachen, kurzkettigen Kohlenhydraten (Zucker, Weißmehl), die Insulinspitzen verursachen.

### 3. Fette

- *Funktion*: Energiespeicher, Hormonproduktion, Zellmembranen, Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K).
- *Quellen*: Gesunde Fette (Olivenöl, Avocado, Nüsse) vs. ungesunde (trans-Fette, frittiertes Essen).
- *Bedarf*: 20–35% der täglichen Kalorien.



- *Westliche Ernährung:* Zu viele gesättigte und trans-Fette aus Fast Food und industriellen Ölen.

## Problem 1: Zucker, kurzkettige Kohlenhydrate und Insulin

Zucker und kurzkettige Kohlenhydrate haben erhebliche Auswirkungen auf den Körper, insbesondere durch ihre Wirkung auf Insulin.

- **Zucker:** Einfacher Kohlenhydrat (z. B. Haushaltszucker, Fruktose in Softdrinks).
- **Kurzkettige Kohlenhydrate:** Schnell verdauliche Kohlenhydrate wie Weißbrot, Weißmehlprodukte, Kartoffelchips, die im Körper rasch in Glukose umgewandelt werden.
- *Gemeinsamkeit:* Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel schnell (hoher glykämischer Index).

### 2. Wirkung auf Insulin

- Wenn wir Zucker oder kurzkettige Kohlenhydrate essen, steigt der Blutzucker rapide an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, um den Zucker in die Zellen zu transportieren.
- **Problem:** Häufiger und hoher Konsum überfordert dieses System, was zu **Insulinresistenz** führt – die Zellen reagieren nicht mehr richtig auf Insulin, der Blutzucker bleibt erhöht, und die Bauchspeicheldrüse produziert noch mehr Insulin.

### 3. Gesundheitliche Folgen

- **Typ-2-Diabetes:** Langfristige Insulinresistenz führt zu Diabetes. Laut der *International Diabetes Federation (2023)* leiden weltweit über 537 Millionen Menschen an Diabetes, stark beeinflusst durch die westliche Ernährung.
- **Weitere Risiken:** Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Entzündungen.
- *Beispiel:* Eine Dose Cola (ca. 39 g Zucker) übersteigt die empfohlene Tagesmenge der WHO (25 g) und löst einen Insulinspitzen aus.

### 4. Studien und Lösungen

- **Studie (The Lancet, 2015):** Eine Ernährung mit hohem Anteil an raffinierten Kohlenhydraten erhöht das Diabetes-Risiko um 20–30%. Eine Reduktion (z. B. durch Vollkorn statt Weißmehl) senkt dieses Risiko signifikant.



**Gottes Alternative:** Honig und Obst enthalten Fruktose, die anders verstoffwechselt wird. Fruktose beeinflusst Insulin weniger, da sie hauptsächlich in der Leber verarbeitet wird, nicht direkt den Blutzucker spike. Ein Apfel oder ein Löffel Honig ist Gottes Süßigkeit für uns – besser als industrieller Zucker.

Tipp: Apfelessig in Wasser oder Zitronenwasser vor dem Essen senken die Insulinspitzen um bis zu 30%

## Problem 2: Schadstoffe (Freie Radikale)

- Cholesterin ist essenziell für Zellmembranen und Hormone. Das Gehirn besteht zu etwa **25 % aus Cholesterin**
- wichtig für Nervenzellen und Myelinscheiden (Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology). Niedriges Cholesterin kann mit Depressionen und kognitiven Problemen verbunden sein.
- Freie Radikale aus Umweltgiften wie **Schwermetallen, Mikroplastik und Pestiziden** können Oxidationsprozesse auslösen, die Blutgefäße schädigen.
- LDL verschließt als Schutzfunktion die von freien Radikalen verursachten Entzündungen an Gefäßen, was zur Verengung dieser führt.

Daraus entstehen die meisten westlichen Krankheiten:

- Herzinfarkte
- Schlaganfall
- Bluthochdruck
- Vaskuläre Demenz
- Beeinträchtigung aller Organe

## Die richtigen Öle

### Native Öle (z. B. natives Olivenöl oder Kokosöl)

- *Herstellung:* Durch mechanisches Pressen gewonnen, ohne Hitze oder Chemikalien.



- *Vorteile:* Reich an natürlichen Nährstoffen wie Polyphenolen und Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren und die Herzgesundheit fördern.
- *Beispiel:* Natives Olivenöl extra enthält Polyphenole, die nachweislich das Herz schützen. Die PREDIMED-Studie zeigte, dass es das Risiko für Herzkrankheiten um fast 40% senken kann.
- *Eigenschaft:* Kaltgepresst, unverändert – so nah wie möglich an Gottes Schöpfung.

### **Raffinierte Öle (z. B. raffiniertes Olivenöl oder Sonnenblumenöl)**

- *Herstellung:* Durch Erhitzen und Filtern verarbeitet, oft mit milden Chemikalien, um Verunreinigungen zu entfernen.
- *Nachteile:* Viele Nährstoffe wie Antioxidantien gehen verloren. Der Geschmack ist neutraler, aber die gesundheitlichen Vorteile sind geringer.
- *Problem:* Hohe Temperaturen können die Fettsäuren oxidieren, was freie Radikale erzeugt – Stoffe, die Zellen schädigen.

### **Psalm 104,15 (Schlachter 2000)**

„Und Wein, der das Herz des Menschen erfreut, und Öl, das das Angesicht des Menschen erglänzen lässt, und Brot, das des Menschen Herz stärkt.“

### **Fischproblematik und Alternativen für Omega-3**

- Fisch kann Schwermetalle wie Quecksilber und Arsen enthalten, besonders Thunfisch und Farmfisch können Antibiotika enthalten. Studien zeigen, dass regelmäßiger Verzehr von kontaminiertem Fisch Gesundheitsrisiken birgt.
- Alternativen für Omega-3: **Nüsse** (z. B. Walnüsse), **Samen** (z. B. Leinsamen, Chiasamen). Das ideale Omega-3/Omega-6-Verhältnis liegt bei 1:1 bis 1:4; die westliche Ernährung hat oft 1:15 bis 1:20, was Entzündungen fördert.

#### **Biblische Perspektive:**

- Fisch war Teil der Ernährung (z. B. Matthäus 14,17-21)

#### **Bibel: Vegetarisch oder Fleisch?**

#### **Biblische Perspektive:**



- Im Alten Testament gab es Speisegesetze, die zwischen rein und unrein unterschieden (3. Mose 11). Nach der Flut erlaubte Gott Fleisch: **1. Mose 9,3 (Schlachter 2000)**: „3 Alles, was sich regt und lebt, sei euch zur Speise; wie das grüne Kraut habe ich euch alles gegeben.“
- Im Neuen Testament sind diese Gesetze aufgehoben: **Apostelgeschichte 10,15 (Schlachter 2000)**: „15 Und die Stimme sprach zum zweitenmal zu ihm: Was Gott gereinigt hat, das darfst du nicht für unrein erklären.“ Fleisch ist erlaubt, aber mit Maßhalten, wie die Bibel betont.

## Geistliche Nahrung ist wichtiger

### Biblische Perspektive:

- Geistliche Nahrung ist essenziell: **Matthäus 4,4 (Schlachter 2000)**: „4 Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: ‘Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes geht.’“ Querverweis: 5. Mose 8,3 betont dasselbe.
- **Johannes 6,35 (Schlachter 2000)**: „35 Jesus sprach zu ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nicht hungern, und wer an mich glaubt, wird nimmermehr dürsten.“ Dies hebt Jesus als ultimative geistliche Nahrung hervor.
- Weltliche Ablenkungen wie Netflix oder YouTube sollten durch Gottes Wort, Gebet und Gemeinschaft ersetzt werden.

## Wichtigste Punkte

- Unser Körper ist ein Geschenk und wir Verwalter
- Was von Gott kommt, lebte und sich regte ist gut
- Wissen hilft, Anwendung ist wichtig, Gewohnheiten (3 Wochen)
- Wir sollen noch mehr auf unsere geistliche Nahrung achten