

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
-------------------	---

## **TEIL 1: GESUNDHEIT**

<b>Was verstehen wir unter Gesundheit?</b> . . . . .	13
------------------------------------------------------	----

<b>Welche Bedeutung hat Gesundheit heute?</b> . . . . .	18
---------------------------------------------------------	----

Tabelle 1: Was ist Ihnen im Leben sehr wichtig? . . . . .	19
-----------------------------------------------------------	----

Tabelle 2: Welche Dinge sind Ihnen außerordentlich wichtig? . . . . .	20
-----------------------------------------------------------------------	----

<b>Wie gehen wir mit Körper und Gesundheit um?</b> . . . . .	21
--------------------------------------------------------------	----

Die Maßlosen . . . . .	21
------------------------	----

Die Gleichgültigen . . . . .	23
------------------------------	----

Der Körperkult . . . . .	25
--------------------------	----

Die Verantwortungsvollen . . . . .	29
------------------------------------	----

### **Gesundheit im Alten Testament –**

<b>Gottes geniales Gesundheitsprogramm für das Volk Israel . . . . .</b>	31
--------------------------------------------------------------------------	----

<b>Gesundheits-Prävention für die Wüste . . . . .</b>	37
-------------------------------------------------------	----

Infektionskrankheiten und Seuchen . . . . .	38
---------------------------------------------	----

Hygienevorschriften . . . . .	38
-------------------------------	----

Leichenhygiene . . . . .	39
--------------------------	----

Aussatz/Leprosen . . . . .	41
----------------------------	----

Die Sache mit dem Kindbettfieber . . . . .	46
--------------------------------------------	----

Geschlechtskrankheiten . . . . .	48
----------------------------------	----

Warum manche Tiere als unrein galten . . . . .	53
------------------------------------------------	----

Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . .	55
---------------------------------------	----

Krebs . . . . .	60
-----------------	----

Die Sache mit der Blutgerinnung . . . . .	61
-------------------------------------------	----

Psychische Krankheiten . . . . .	62
----------------------------------	----

Suchterkrankungen . . . . .	72
-----------------------------	----

### **Gesundheit im Neuen Testament –**

<b>Warum es im Alten Testament so viele und im Neuen Testament nur wenige Gesundheitstipps für den Körper gibt . . . . .</b>	79
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Woraus besteht der Mensch? . . . . .</b>	83
---------------------------------------------	----

### **Das Gehirn –**

<b>Schaltzentrale und Wunderwerk aus Gottes Schöpfung . . . . .</b>	86
---------------------------------------------------------------------	----

<b>Welcher Teil des Menschen ist am wichtigsten? . . . . .</b>	89
----------------------------------------------------------------	----

<b>Die psychosomatischen Krankheiten</b> . . . . .	91
<b>Was macht die Psyche und dadurch auch den Körper krank?</b>	
<b>Und was sagt die Bibel dazu?</b> . . . . .	93
Angst und Sorgen . . . . .	93
Unbereinigte Schuld . . . . .	97
Selbst begangene Sünde . . . . .	97
Schuld, die mir von anderen angetan worden ist . . . . .	99
Stress . . . . .	101
Ungelöste Konflikte, Streit und Hass . . . . .	104
Egoismus . . . . .	106
Habsucht, Materialismus . . . . .	110
<b>Was kann ich meiner Seele Gutes tun, damit sie gesund bleibt? –</b>	
<b>„Geistliche Psychohygiene“</b> . . . . .	112
Beziehungen . . . . .	113
Gefühle und Emotionen . . . . .	114
Sorgen . . . . .	115
Gedanken . . . . .	117
Taten . . . . .	120
<b>TEIL 2: KRANKHEIT</b>	
<b>Warum gibt es Krankheit und Leid?</b> . . . . .	123
<b>Warum lässt Gott das zu?</b> . . . . .	126
Die Frage nach Gott . . . . .	126
Die Frage nach dem „Das“ . . . . .	128
Die Frage nach dem „Zulassen“ . . . . .	130
Die Frage nach dem „Warum?“ . . . . .	131
<b>Der „Fall Hiob“</b> . . . . .	135
<b>Krankheit im Alten Testament</b> . . . . .	139
Tabelle 3: Krankheit im Alten Testament . . . . .	142
<b>Krankheit im Neuen Testament</b> . . . . .	146
Tabelle 4: Krankheit und Heilung im Neuen Testament . . . . .	146
Tabelle 5: Berichte über Gruppenheilungen im Neuen Testament . . . . .	150
<b>Dämonische Besessenheit</b> . . . . .	153
<b>Krankheit – warum?</b> . . . . .	157
„Mein Kind, ich musste dich leider züchtigen; ich erziehe dich streng, weil ich dich liebe!“ . . . . .	158
„Ich möchte deinen Glauben prüfen!“ . . . . .	163
<b>Krankheit – wozu?</b> . . . . .	168
„Halt! Stopp! Steh still, überdenke dein Leben und deine Zukunft!“ . . . . .	169

„Du sollst mich in deiner Krankheit ehren, meine Macht soll an dir zu erkennen sein“ . . . . .	170
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

### TEIL 3: HEILUNG

<b>Heilung ist Kampf gegen Krankheit</b> . . . . .	175
<b>Ärzte und ihre Möglichkeiten</b> . . . . .	178
Was die Bibel über Ärzte sagt . . . . .	178
Ärzte und die moderne Medizin . . . . .	181
<b>Andere Heilkundige</b> . . . . .	187
Was die Bibel dazu sagt . . . . .	187
Heilkundige heute . . . . .	189
<b>Arzneimittel</b> . . . . .	192
Was die Bibel dazu sagt . . . . .	192
Arzneimittel in unserer Zeit – wie gehen wir damit um? . . . . .	196
Prüfschema für Arzneimittel . . . . .	199
Lebensnotwendige Medikamente . . . . .	200
Mittel gegen Befindlichkeitsstörungen . . . . .	202
Vermeidbare Medikamente . . . . .	203
Medikamente mit fraglicher, fehlender oder sehr geringer Wirkung . . . . .	204
Pflanzliche Medikamente . . . . .	207
<b>Sonstige Heilmittel</b> . . . . .	209
Was die Bibel dazu sagt . . . . .	209
Sonstige Heilmittel in unserer Zeit . . . . .	211
<b>Wunderheilungen</b> . . . . .	214
Was die Bibel dazu sagt . . . . .	214
Tabelle 6: Wunderheilungen im AT/NT . . . . .	215
Das biblische Weltbild . . . . .	216
Tabelle 7: Das Sichtbare / Das Unsichtbare . . . . .	217
Götzen, Geister und Dämonen im Alten Testament . . . . .	218
Götzen, Geister und Dämonen im Neuen Testament . . . . .	222
Jesus Christus: Heilen und Heilungsauftrag . . . . .	225
Wunderheilungen in der Zeit der Gemeinde . . . . .	229
Wunderheilungen heute . . . . .	231
Esoterische Angebote . . . . .	232
Heilung durch Gottes Wirken . . . . .	237
Was können wir zur Heilung beitragen? . . . . .	242
Krankheit – Gebet – Heilung? (Gedanken zu Jakobus 5) . . . . .	244
Die Gnadengaben der Heilungen . . . . .	250
Ist Heilung die einzige Antwort Gottes? . . . . .	259
Was will Gott erreichen, wenn er hilft und heilt? . . . . .	263



## Vorwort

Muss man eigentlich immer ein Vorwort schreiben? Ich glaube, nicht! Aber es gehört zum „guten Ton“ eines Buches, vor allem, wenn es ein christliches Buch ist. Und das lässt sich nun einmal nicht verleugnen. Dieses Buch will ganz bewusst christlich sein und sich bei allen Fragen zu Gesundheit und Krankheit an der Bibel orientieren. Leider schränkt das den Leserkreis deutlich ein. An Gesundheitsthemen sind zwar nahezu alle Menschen interessiert, aber die Heilige Schrift (wie die Bibel auch genannt wird) dient nur einem kleinen Kreis als Grundlage und Orientierungshilfe. Nun, ich selbst gehöre zu diesem geringen Prozentsatz. Ich habe zwar Medizin studiert und in einem langen Berufs- und Rentnerleben auch Medizin praktiziert, ich habe mich auch kritisch mit vielen Heilmethoden, mit der Psychologie und mit der Seelsorge auseinandergesetzt, aber trotzdem glaube ich vorbehaltlos an das, was die Bibel über die Schöpfung, über den Menschen und über Gesundheit und Krankheit zu sagen hat. Gleichzeitig bin ich fest davon überzeugt, dass die Grundsätze der Bibel für *alle* Menschen hilfreich und gut sind.

Aus diesem Grund ist dieses Buch auch entstanden. Es ist gleichsam ein persönlicher Erfahrungsbericht über die Suche nach biblischen Antworten auf die Fragen nach Gesundheitsvorsorge, Krankheitsbewältigung und Heilungsversprechen. Als ich mich vor etlichen Jahren das erste Mal mit dem Gesundheitswesen des israelitischen Volkes (vor allem während der Wüstenwanderung) beschäftigte, war ich total begeistert von Gottes Gesundheitsvorschriften: so originell und sogar für unsere Zeit noch hoch aktuell! Ich bin übrigens heute noch davon fasziniert. Ähnlich verhält es sich mit den Empfehlungen des Neuen Testaments zur Gesunderhaltung der Seele. Diese Hinweise sind schlicht und einfach, manchmal fast banal, aber doch sehr wirksam, wenn es darum geht, psychischen Störungen und psychosomatischen Krankheiten vorzubeugen.

Leider ist es ja oft so, dass wir im Trott des Alltags gerade die einfachen Vorschläge vergessen und unsere eingeschliffenen Verhaltensmuster beibehalten – zum Schaden für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Dabei hat uns Jesus Christus mit seiner tätigen Nächstenliebe und Barmherzigkeit etwas vorgelebt, was wirklich nachahmenswert ist, auch wenn wir die Perfektion des Sohnes Gottes natürlich nicht erreichen. Aber schon der Versuch bringt uns für unsere Seele und unsere Beziehungen sicher mehr Nutzen als der beste psychologische Ratgeber.

Dennoch werden wir mit Krankheit und Leid konfrontiert, trotz gesunder und „bibelkonformer“ Lebensweise. Das mag manchen Betroffenen frustrieren. Eines möchte ich mit meinen Überlegungen aber auf jeden Fall verhindern: dass sensible Christen ihre Krankheit immer und sofort als Strafe Gottes ansehen. Ja, es kann einmal die Erziehungsmaßnahme des himmlischen Vaters sein, aber der hat nicht nur Strafe in seinem Programm, sondern verfolgt auch noch ganz andere Ziele mit seinen Kindern. Z. B. möchte er sie näher an sein Herz ziehen, er möchte die Beziehungen zu uns vertiefen und uns sogar segnen. Das erscheint uns zunächst paradox. Krankheit und Leid sind ja nie angenehm, wir fürchten uns auch davor und kämpfen dagegen an; und doch sind es oft Zeiten, in denen wir ganz besonders Gottes Nähe und seinen tiefen Frieden erleben. Deshalb stimmt es, was erfahrene Christen vor uns mit drei Worten ausgedrückt haben: Leidenszeiten sind Segenszeiten!

Sollten wir nun um des Segens willen auf jeden Kampf gegen die Krankheit und auf jede Möglichkeit der Heilung verzichten? Darauf antworten die Ereignisse der Bibel mit einem entschiedenen NEIN! Jesus Christus kam in die Welt und hat mit der Heilung vieler Menschen bestätigt, dass ihm auch die Gesundheit des Körpers wichtig ist. Die Wunderheilungen und Totenaufweckungen bestätigten gleichzeitig, dass er als Sohn Gottes die Vollmacht dazu besaß und den Menschen die Heilsbotschaft Gottes brachte. Er hat wie kein anderer gegen Krankheit und die Macht des Teufels gekämpft, weil er die Menschen von den Folgen der Sünde befreien wollte. Der Segen in einer Leidenszeit liegt also nicht nur

in der Kraft zum Tragen und im Frieden Gottes, den wir spüren, sondern auch im Wirken Gottes bei der Linderung unserer Beschwerden; und wenn wir dann sogar Heilung erleben, gehört das erst recht zu diesem Segen in der Leidenszeit!

Dann ist ja alles gut, so könnten wir denken: Gott heilt, er hat es versprochen. Wir brauchen nur in Vollmacht zu beten, schon wird jede Krankheit besiegt. Leider ist das ein Irrtum. Gottes Handeln, auch bei unseren Krankheiten, ist immer souverän. Wir kennen seine Gedanken und Ziele nicht. Deshalb müssen wir, so schwer es uns fällt, auch die Heilung von Krankheiten IHM überlassen. Aber wir dürfen ihm vertrauen wie ein Kind dem Vater. Er entscheidet richtig, und in seiner Hand sind wir gut aufgehoben. Und dann entdecken wir plötzlich, dass es für Gott etwas noch Wichtigeres gibt als Gesundheit und Heilung des Körpers, nämlich das Heil unserer Seele. Es ist hilfreich, wenn wir auch bei dem Heilen von Krankheiten die Prioritätenliste Gottes beachten.

Vielleicht gibt dieses Buch eine kleine Hilfestellung bei den vielen Fragen, die sich im Zusammenhang mit Gesundheit, Krankheit und Heilung ergeben. Mir ist dabei voll bewusst, dass es zu diesen Themen unter Christen unterschiedliche Auffassungen gibt, die ich gerne stehen lassen möchte. Den Kranken hilft es nicht, darüber zu streiten. Mir ist nur wichtig, dass Gottes Wort die Grundlage ist und bleibt und dass Jesus Christus in allem geehrt wird.



Teil I

# Gesundheit





## Was verstehen wir unter Gesundheit?

Ein ernstes Thema, das man am besten mit einer kleinen Scherzfrage beginnt. Keine Angst, sie ist leicht zu beantworten:

Was haben folgende drei Personen gemeinsam:

- » die 60-jährige Krankenhauspatientin,
- » das 50-jährige Geburtstagskind und
- » der 40-jährige Grippekranke, der heftig niesen muss?

Nun, ihnen allen wird „Gesundheit“ gewünscht!

Daran sehen Sie, wie allgegenwärtig das Thema „Gesundheit“ für uns ist und wie es unser Denken beeinflusst. Das ist durchaus verständlich. Wer möchte nicht gerne gesund sein? Gesundheit steht heute, wie zu allen Zeiten, hoch im Kurs. Jeder Mensch, ja, nahezu jedes lebende Geschöpf verteidigt sein Leben und seine Gesundheit mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln. Wenn sich irgendein Tier – sei es eine Ameise oder ein Elefant – irgendwie bedroht oder angegriffen fühlt, reagiert es mit Flucht oder Verteidigung, um seine Gesundheit und sein Leben zu schützen. Erst recht der Mensch als vernunftbegabtes Wesen: Er setzt alle Fähigkeiten und Energien ein, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Bibelleser werden sich an die Frau erinnern, die zwölf Jahre lang unter starken Blutungen litt, ihr ganzes Vermögen zu verschiedenen Ärzten schleppte und trotzdem nicht die ersehnte Gesundheit bekam; sie hatte sich tatsächlich sehr für ihre Gesundheit eingesetzt und keine Kosten und Mühen gescheut. Erst Jesus konnte sie heilen (Mk 5,25-34). Und welche immensen Anstrengungen unternahm der syrische Offizier Naaman, um von seinem Aussatz befreit zu werden (2Kö 5)! Das sind nur zwei Beispiele von vielen, die uns zeigen, wie die Menschen sich zu allen Zeiten nach Gesundheit sehnten und für dieses Ziel größte Anstrengungen auf sich nahmen.

Gesundheit scheint für die meisten Menschen die Hauptsache im Leben zu sein, wie viele Meinungsumfragen zeigen (siehe Tab. 1 und 2, Seite 20). Gesund sein zu wollen ist ja ein ganz normales Bedürfnis. Unnormal oder sogar krankhaft ist es, wenn sich jemand Krankheiten wünscht oder sich selbst Verletzungen zufügt.

Um es noch einmal zu sagen: Gesundheit anzustreben ist durchaus verständlich, und es ist auch richtig! Sonst hätte Jesus nicht so viele Menschen geheilt! Deren größtes Anliegen war, gesund zu werden, wenn sie zu Jesus kamen oder wenn sie gebracht wurden. Stellvertretend für viele andere soll der Synagogenvorstand Jairus zu Wort kommen, als seine zwölfjährige Tochter im Sterben liegt. Er wirft sich sogar vor Jesus auf die Erde und fleht ihn an: „Komm und leg ihr die Hände auf, damit sie gesund wird und am Leben bleibt“ (Mk 5,23). Ganz ohne Frage: Gesundheit ist ein sehr wertvolles Geschenk unseres Schöpfers. Ohne Zweifel hat er die Menschen von Anfang der Schöpfung an damit ausgestattet. Als Gott am siebten Schöpfungstag alles anschaute, was er gemacht hatte (auch die Menschen), da musste er voller Begeisterung feststellen: „Es ist sehr gut!“ Und da war es selbstverständlich, dass auch Adam und Eva keinen Makel und keine Krankheit aufwiesen, sondern mit vollkommener Gesundheit gesegnet waren. Erst durch den Sündenfall wurde das anders. Trotzdem – auch danach gehört die Gesundheit noch zu dem Wertvollsten, was Gott dem Menschen schenken kann. Und genauso begeistert wie Gott selbst am siebten Tag ist auch David, als er sich das Schöpfungswerk seines gesunden Körpers etwas genauer betrachtet und dann voll Bewunderung zu Gott sagen muss:

*„Ich preise dich, dass ich so wunderbar und staunenswert erschaffen bin. Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!*

*Nie war ich unsichtbar für dich, als ich unbemerkt Gestalt annahm, tief unten auf der Erde kunstvoll zusammengefügt.*

*Du sahst mich schon, als ich ein Knäuel von winzig kleinen Zellen war. Und bevor mein erster Tag begann, stand mein Leben längst in deinem Buch.“ (Ps 139,14-16)*

Zu diesem Zeitpunkt erfreut sich David ohne Zweifel einer recht stabilen Gesundheit. In Zeiten von Krankheit und Leid klingen seine Worte dagegen ganz anders (siehe Ps 31, Ps 38 u. a.), und da ruft er auch zu Gott um Hilfe und Heilung (übrigens wurde Gott im Volk Israel zur Zeit des Alten Testaments mit „Jahwe“ angesprochen):

*„Straf mich nicht in deinem Zorn, Jahwe, züchtige mich nicht in deinem Grimm! Sei mir gnädig, Jahwe, denn mir ist ganz elend! Heile mich, Jahwe, denn in allen Gliedern sitzt mir der Schreck und ich bin ganz verstört. Wie lange dauert das noch, Jahwe?“ (Ps 6,2-4)*

Gesundheit scheint also wirklich, wie es im Volksmund oft heißt, unser höchstes Gut zu sein. Aber wo ist denn die Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit? Wer ist überhaupt gesund? Wenn es nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946 geht, sieht es für die meisten von uns schlecht aus:

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Nach dieser utopischen Messlatte ist kaum jemand wirklich gesund! Da müssen wir uns schon nach einer realistischeren Beschreibung (oder Definition) von Gesundheit umsehen. So sagt der atheistische Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900) z. B.:

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Auch diese Aussage ist wenig befriedigend. Was sind die „wesentlichen Beschäftigungen“? Und wie weit darf die Krankheit gehen, dass sie mich nicht an diesen Beschäftigungen hindert und noch als Gesundheit bezeichnet werden kann? Da hätte ich mir von einem weltberühmten Philosophen doch eine etwas genauere Definition gewünscht! Lieber erinnere ich mich an den Ausspruch eines Medizin-Professors, der einen Untersuchungskurs für uns Studenten in Düsseldorf leitete. Er meinte zur Einführung:

„Meine Herren, nur *der* Patient ist gesund, den Sie noch nicht gründlich untersucht haben!“

In dieser Aussage sind mindestens zwei Wahrheiten verborgen:

1. Wenn ein Arzt einen Menschen gründlich genug untersucht, wird er bei nahezu jedem irgendeinen Befund erheben, der von der Norm (also von der perfekten Gesundheit laut WHO) abweicht. Damit könnte fast jeder Untersuchte theoretisch als „krank“ bezeichnet werden, auch wenn er vielleicht nur einen kleinen Pickel auf der Nase hat.
2. Jeder angehende Arzt wird dadurch zu einer wirklich gewissenhaften und genauen Untersuchung seiner Patienten angeleitet.

Damit sind wir aber einer Gesundheitsdefinition immer noch nicht nähergekommen. Es scheint also recht schwierig zu sein. Auch die Fachleute sind sich da nicht einig. Jeder empfindet Gesundheit wieder anders, je nach Alter, Erfahrung, Sichtweise.

Aus praktischen Gründen finde ich diese Definition ganz hilfreich:

**„Gesund ist der, der *nicht* unter psychischen oder körperlichen Beschwerden *leidet*.“**

Beispiele:

- » Der Diabetiker („Zuckerkrank“), der sich mit seiner ganzen Lebensweise und Therapie auf diese Stoffwechselstörung eingestellt hat, ist zwar „krank“ im medizinischen Sinn, aber er kann sich durchaus wohlfühlen, von seiner Krankheit überhaupt nichts spüren, oft nicht einmal daran denken und auch nicht darunter leiden. Er wird sich selbst als „gesund“ bezeichnen.
- » Die junge Frau mit „nervösen Herzbeschwerden“ wurde schon von mehreren Fachleuten untersucht, immer ohne krankhaften Befund. Der Kardiologe meinte: „Sie sind kerngesund, Sie haben nichts!“ Trotzdem leidet die Patientin, sogar recht

heftig. Ist sie nun gesund, wie der Facharzt diagnostiziert hat? Nein, wir müssen ihr Leiden ernst nehmen, sie ist wirklich krank!

Dazu noch ein Erlebnis, das mir sehr eindrücklich im Gedächtnis geblieben ist:

- » An einem heißen Sommertag hatte ich zum Ende der anstrengenden Sprechstunde mit einem Patienten zu tun, der sehr stark unter seiner Akne litt. Die hässlichen Pickel im Gesicht und am Oberkörper beeinträchtigten ihn stark, und das war auch sehr verständlich. Solch eine Krankheit kann zu einer echten seelischen Belastung werden, und so brauchte ich etwa 20 Minuten, um dem jungen Mann wieder Mut zu machen und ihm einige Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Soweit ich es beurteilen konnte, verließ er erleichtert die Praxis. Ich selbst ging recht erschöpft zum Parkplatz und begegnete dort einem jungen Familienvater, der gerade seinen vierjährigen Sohn auf dem Kindersitz festschnallte. Auf die Frage „Na, Herr Soundso, wie geht's?“ kam die Antwort: „Hauptsache gesund, Herr Doktor!“ Die Aussage ist auf den ersten Blick nicht ungewöhnlich. Aber wenn man bedenkt, dass dieser Familienvater durch einen Unfall beide Beine verloren hatte und an den Rollstuhl gefesselt war, muss man sich doch über seine Vorstellung von Gesundheit wundern, zumal mir vorher deutlich geworden war, wie krank man sich auch durch eine Akne fühlen kann.

Diese Beispiele machen deutlich, wie individuell, situationsabhängig und relativ der Begriff „Gesundheit“ ist!

## Welche Bedeutung hat Gesundheit heute?

Ich blättere durch die Fernsehzeitschrift und überfliege die Sendungen. Mir fällt auf, wie stark medizinische Themen vertreten sind. Allein zur Hauptsendezeit (20 – 22 Uhr) und nur in ARD, ZDF und den dritten Programmen finde ich in einer Woche auf den ersten Blick mindestens 17 Sendungen, die mit Medizin, Ärzten, Gesundheit und Rettungsdiensten die Zuschauer vor den Bildschirm locken. Das Thema Gesundheit und alles, was damit zusammenhängt, ist offensichtlich ein zuverlässiger Quotenbringer. Bei den Printmedien sieht es nicht anders aus. Unter den zehn auflagenstärksten Zeitschriften in Deutschland sind allein fünf Gesundheitsmagazine (u. a. auf den Plätzen 2, 3, 4). Die bekannte „Apotheken-Umschau“ liegt mit fast zehn Millionen Exemplaren an der Spitze, nur übertroffen vom ADAC-Heft „Motorwelt“ mit einer Auflage von nahezu 14 Millionen (und das ist eine Mitgliederzeitschrift, deren Auflage durch die Zahl der Mitglieder zustande kommt)!<sup>1</sup>

Warum ist das Thema so interessant und so beliebt? Natürlich: Es geht jeden etwas an, jeder ist betroffen und fast jeder möchte doch gerne fit und gesund sein!

Auch in der Politik spielt Gesundheit eine große Rolle. Ein eigenes, oft umstrittenes Ministerium widmet sich diesem Ressort. In regelmäßigen Abständen werden „Gesundheitsreformen“ durchgeführt (wobei ich mich immer wieder fragen muss, wie ein Politiker meine oder unsere Gesundheit reformieren will ... gemeint ist doch eher die Reform des sogenannten Gesundheitswesens!).

Dabei hat Deutschland eines der teuersten (und besten!) Gesundheitssysteme der Erde. Nach dem Gesundheitsbericht des

---

1 [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_auflagenst%C3%A4rkster\\_Zeitschriften#Deutschland](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_auflagenst%C3%A4rkster_Zeitschriften#Deutschland)

Bundes (www.gbe-bund.de) wurden 2016 über 356 Milliarden Euro für Gesundheit ausgegeben; private Haushalte brachten es auf 47 Milliarden Euro (zum Vergleich: Die Bundeswehr kostete 2016 etwa 35 Milliarden Euro). Das sind gewaltige Summen, die sich der Normalbürger gar nicht vorstellen kann.<sup>2</sup>

Eines allerdings wird durch diese Zahlen klar: Wir lassen uns die Gesundheit etwas kosten, sie ist uns offensichtlich sehr, sehr wert! Rückfrage: „Wirklich?“ Denn es gibt auch eine Kehrseite der Medaille, und das ist der teilweise verantwortungslose Umgang vieler Mitbürger mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit: Nikotinkonsum, Alkoholmissbrauch, kritiklose Einnahme von Medikamenten (auch im Tablettenkonsum ist Deutschland Weltmeister!), zusätzlich eine oft ungesunde Ernährung (Stichwort: „Selbstmord mit Messer und Gabel“). Das steht in einem krassen Gegensatz zum Wunsch vieler Menschen nach Gesundheit.

Nicht nur bei Senioren oder Bürgern im mittleren Lebensalter steht dieser Wunsch an erster Stelle, auch junge Erwachsene halten es für das höchste Gut im Leben, gesund zu sein. Das zeigen zahlreiche unabhängige Umfragen aus den letzten Jahren (siehe Tab. 1 und 2), wobei Gesundheit nahezu immer auf Platz 1 zu finden ist!

### **Tabelle 1: Was ist Ihnen im Leben sehr wichtig?**

Folgende Tabelle zeigt das Ergebnis einer Umfrage im Auftrag von bento/SPIEGEL Online GmbH im Mai 2015 unter 18- bis 30-Jährigen.<sup>3</sup>

Was ist Ihnen im Leben sehr wichtig? (Mehrfachantworten möglich) – auszugsweise:

---

2 <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit>  
und: [https://www.bmvg.de/de/themen/verteidigungshaushalt/  
entwicklung-und-struktur-des-verteidigungshaushalts](https://www.bmvg.de/de/themen/verteidigungshaushalt/entwicklung-und-struktur-des-verteidigungshaushalts)

3 <http://www.bento.de/future/bento-umfrage-was-der-generation-y-wichtig-ist-03200/>

Platz 1:	80 %	Gesundheit
Platz 2:	71 %	finanzielle Unabhängigkeit
Platz 3:	65 %	Familie
...	44 %	Reichtum
...	20 %	eigenes Auto
...	19 %	Smartphone

## **Tabelle 2: Welche Dinge sind Ihnen außerordentlich wichtig?**

Die nächste Tabelle zeigt die Ergebnisse einer Umfrage im Auftrag von statista GmbH Hamburg im Jahr 2017 unter jungen Erwachsenen (ohne Altersangabe).<sup>4</sup>

Welche Dinge im Leben sind Ihnen außerordentlich wichtig und erstrebenswert? (Mehrfachnennungen möglich) – auszugsweise:

Platz 1:	80 %	Gesundheit
Platz 2:	70 %	glückliche Partnerschaft
Platz 3:	66 %	Familie
Platz 4:	65 %	finanzielle Unabhängigkeit
...		
	59 %	das Leben genießen
	57 %	gute Freunde
	56 %	Zeit für mich selbst haben
	...	
	17 %	sich viel leisten können

<sup>4</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/321901/umfrage/umfrage-unter-jungen-erwachsenen-zu-den-wichtigsten-dingen-im-leben/>



## Wie gehen wir mit Körper und Gesundheit um?

Einerseits wünschen wir uns Gesundheit „über alles“, andererseits gehen wir ganz unterschiedlich mit unserem Körper und der Gesundheit um. Man kann auch dabei nicht alle Menschen über einen Kamm scheren. Einige neigen zu Übertreibungen und extremem Verhalten, das man, grob gesagt, in vier Gruppen einteilen kann:

### Die Maßlosen

Vor vielen Jahren gab es einmal einen Werbeslogan für eine Kaffeemarke mit dem Wortlaut: „**Ich will – Genuss – sofort**“, fett gedruckt, untereinander geschrieben, dick umrahmt und mit einer Kaffeebohne verziert. Das ist das typische Lebensmotto für solche Mitmenschen, die sich praktisch nicht um die gesundheitlichen Belange ihres Körpers kümmern, sondern nur Genuss und Vergnügen als Lebensziel kennen. Die Maßlosigkeit kann sich auf Essen und Trinken beziehen: Man veranstaltet mit Freunden und Gleichgesinnten Wallfahrten zu den Schlemmertempeln des Landes, man kennt keine oder kaum Grenzen beim Alkoholgenuss. Für manche gehört auch Nikotin dazu (obwohl Zigarettenrauch die Sensibilität der Geschmacksknospen auf der Zunge stark beeinträchtigt!). Solche Menschen hat es zu allen Zeiten gegeben. Die Bibel weist mehrfach darauf hin:

*„Halte dich von den Weinsäufern fern und von denen, die im Fleischgenuss schwelgen.“ (Spr 23,20)*

*„... Sauforgien, Fressgelage und ähnliche Dinge. Ich warne euch, wie ich das schon früher getan habe: Wer so lebt, wird in Gottes Reich keinen Platz haben.“ (Gal 5,21)*

*„Denn ihr Bauch ist ihr Gott, und sie sind stolz auf das, was ihre Schande ist. Sie denken nur an die irdischen Dinge.“ (Phil 3,19)*

Auch die hemmungslose Sexualität gehört zur Maßlosigkeit und zu einem schädigenden Umgang mit unserem Körper. Manche denken, es sei ein Merkmal unserer modernen Gesellschaft. Aber auch hier belehrt uns die Bibel, dass sich der Mensch seit Jahrtausenden nicht grundsätzlich geändert hat:

*„Täuscht euch nicht: Menschen, die in sexueller Unmoral leben, Götzen anbeten oder die Ehe brechen, Lustknaben und Knabenschänder, Diebe oder Habsüchtige, Trinker, Lästler oder Räuber werden keinen Platz im Reich Gottes haben. ... Flieht vor den sexuellen Sünden! Alle anderen Sünden spielen sich außerhalb vom Körper des Menschen ab. Wer aber seine Sexualität freizügig auslebt, sündigt gegen den eigenen Körper.“ (1Kor 6,9-10.18)*

*„Was die menschliche Natur erzeugt, ist offensichtlich: sexuelle Unmoral, Unsittlichkeit und Ausschweifung ...“ (Gal 5,19)*

*„So sind sie in ihrem Gewissen abgestumpft und haben sich ungezügelter Lüsten hingegeben, sind unersättlich in sexueller Unmoral und Habgier.“ (Eph 4,19)*

*„Lasst uns ein Leben führen, wie es zum hellen Tag passt, ein Leben ohne Fress- und Saufgelage, ohne Bettgeschichten und Sexorgien, ohne Streit und Rechthaberei!“ (Röm 13,13)*

Genau genommen gehören auch einige Hochleistungssportler dazu, insbesondere, wenn sie sich ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit Höchstleistungen abverlangen und dabei von Dopingmitteln Gebrauch machen. Die Motivation dazu ist oft genug Sucht nach Ruhm, Ehre und Anerkennung.

Man kann diese Haltung der Maßlosigkeit vielleicht in folgende Worte fassen:

**Ich tue alles, um Lust und Verlangen meines Körpers zu befriedigen, und rufe dadurch z. T. große gesundheitliche Schäden hervor.**

## Die Gleichgültigen

Weil unser Körper ein wertvolles und sehr kompliziertes Schöpfungswerk Gottes darstellt und weil unsere Gesundheit ein großartiges Geschenk des Schöpfers ist, sollten wir behutsam damit umgehen. Leider gibt es eine Gruppe von Menschen, die diesen Werten überhaupt keine Beachtung schenken. Mangelnde Körperpflege und mangelnde Hygiene sind bei uns zwar recht selten, kommen aber auch in unseren Breitengraden vor – und das bringt schon gesundheitliche Gefahren mit sich, z. B. Hauterkrankungen, Parasitenbefall u. a., von der Geruchsbelästigung ganz zu schweigen.

Viel häufiger sind die Karrieremenschen, die keine Rücksicht auf ihre Gesundheit nehmen und sich für ihr berufliches Ziel bis zum Letzten auspowern – mit massivem Stress, Schlafentzug, unregelmäßigen Mahlzeiten, Unmengen an Kaffee oder anderen Aufputschmitteln usw. Der nächste Schritt ist dann nicht weit entfernt: Man achtet nicht mehr auf die Warnsymptome des Körpers, die vielleicht auf Bluthochdruck oder drohenden Herzinfarkt hinweisen. Ein ernstes Beispiel ist mir noch gut im Gedächtnis: Die erfolgreiche Geschäftsfrau (sie war auch Raucherin) klagte über anhaltenden Husten. Mehrfach gab ich ihr einen Überweisungsschein zum Lungenfacharzt, den sie aber immer verfallen ließ. Ich bat sie händeringend, sich doch wenigstens einmal röntgen zu lassen. Aber auch dazu hatte sie angeblich wegen beruflicher Überlastung keine Zeit. Die dringend notwendige Untersuchung schob sie mehrere Monate vor sich her, bis schließlich die Diagnose „inoperables Bronchial-Karzinom“ auf dem Befund stand. Durchaus möglich, dass zu Beginn noch eine Heilungschance bestanden

hätte, jetzt aber war es leider zu spät! Sie starb schon einige Monate später an ihrem Lungenkrebs – ein tragischer Verlauf durch Nichtbeachtung von Warnsymptomen!

Wir sollten sorgfältig mit den wertvollen Geschenken Gottes umgehen, das liegt eigentlich nahe. Wir achten ja auch im Alltag auf wertvolle Dinge, wie auf unser Auto oder auf das schicke, neue Kleid („damit nur ja nichts dran kommt“). Bei teuren Geräten lesen wir die Gebrauchsanweisung und richten uns danach, damit kein Schaden entsteht. Gilt für unseren Körper und seine Gesundheit nicht das Gleiche? Die zugehörige Gebrauchsanweisung finden wir in Gottes Wort, und deshalb gilt:

*„Mein Sohn, achte auf meine Worte und hör mir gut zu! Lass sie nicht aus den Augen, bewahre sie in Herz und Sinn! Denn sie sind Leben für den, der sie findet, und Gesundheit für den ganzen Leib. Mehr als alles hüte dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.“ (Spr 4,20-23)*

Dass es sich lohnt, nach Gottes Bedienungsanleitung für unseren Körper zu fragen, geht auch aus dem Hinweis des Propheten Jesaja hervor:

*„Ich bin Jahwe, dein Gott, der dich zu deinem Nutzen belehrt, (ich lehre euch, was gut für euch ist; HFA), der dich auf den Weg führt, den du gehen sollst. Hättest du doch auf meine Gebote gehört! Dann wäre jetzt dein Frieden wie ein Strom, deine Gerechtigkeit wie die Wogen im Meer.“ (Jes 48,17-18)*

Natürlich beziehen sich diese Bibelworte auch auf unser seelisches und geistliches Leben, aber der Hinweis auf die Gesundheit für den ganzen Leib in Sprüche 4 ist doch sehr deutlich.

Das Motto der Gleichgültigen lautet jedoch:

**Ich beschäftige mich mit vielen anderen Dingen, aber nicht mit der Gesundheit meines Körpers.**

## Der Körperkult

Menschen, die dem Körperkult frönen, stehen im Gegensatz zu den Maßlosen und zu den Gleichgültigen. Sie schenken ihrem Körper und ihrer Gesundheit ein hohes (ein zu hohes?) Maß an Aufmerksamkeit. Damit wäre also alles gut und richtig? „JA“, würden viele Mitbürger antworten, „das ist der perfekte Weg!“ Aber die Bibel hat da eine andere Meinung, mehr davon später. Schauen wir uns zunächst die Ideale beim Körperkult an: Der eine legt allergrößten Wert auf die Ernährung, für den anderen steht Fitness an erster Stelle, ein dritter achtet genauestens auf seine Gesundheit und die leisesten Anzeichen einer Krankheit, der vierte schwört auf Wellness, und der fünfte setzt alles daran, jung und attraktiv zu bleiben. So unterschiedlich sind die Schwerpunkte, aber eines haben alle gemeinsam: Der Körper wird zu einem Götzen gemacht.

Wenn ich mit Akribie auf sämtliche Bestandteile meiner **Ernährung** achte, wenn ich z. B. nur in ausgewählten Bioläden die gesündesten Nahrungsmittel einkaufe oder nur ganz bestimmte Produkte zu mir nehme und daraus eine eigene Wissenschaft mache, dann habe ich mir schnell eine Ersatzreligion zurechtgebastelt, zu der ich dann möglichst alle Familienangehörigen und Gesprächspartner bekehren möchte. Mein ganzes Denken wird vom Thema „Ernährung“ beherrscht, mein Tagesablauf kennt keine andere Beschäftigung mehr. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Wir sollten durchaus auf eine angemessene und gesunde Ernährung achten; es gibt genug Menschen, die den erwähnten „Selbstmord mit Messer und Gabel“ betreiben, indem sie zu viel Fett und Kohlenhydrate und andere ungesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen. Das Ganze ist eine Wissenschaft für sich, womit ganze Bibliotheken gefüllt werden. Hier geht nur darum, dass die Ernährung nicht zur Religion erhoben wird.

Ähnlich sieht es aus bei dem, der größten Wert legt auf **körperliche Fitness** (und sportliches Aussehen!). Der Körper ist sein Kultobjekt, und sein persönliches Mekka ist das Fitnessstudio, in das er mindestens dreimal wöchentlich pilgert und wo er viele