

Inhalt

ÜBER DEN AUTOR UND DIESES BUCH	7
EINLEITUNG	9
KAPITEL 1	13
LEIB UND SEELE IN WECHSELWIRKUNG	
BIBLISCHE BEISPIELE	18
ERGEBNIS	22
KAPITEL 2	23
WAS IST LEBENSSTILMEDIZIN?	
HINTERGRÜNDE	23
DEFINITION LEBENSSTILMEDIZIN	25
WICHTIGE FAKTOREN DES LEBENSSTILS	27
ZUSAMMENFASSUNG	32
KAPITEL 3	33
BIBLISCH-THEOLOGISCHE ASPEKTE	
LEIBLICHKEIT IN DER BIBEL	33
ERNÄHRUNG IN DER BIBEL	36
BEWEGUNG IN DER BIBEL	45
STRESS IN DER BIBEL	46
ZUSAMMENFASSUNG	51
KAPITEL 4	53
LEBENSSTILMEDIZIN UND SEELSORGE	
EINLEITENDE ÜBERLEGUNGEN	53
ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE ERWÄGUNGEN	54
SPORTMEDIZINISCHE ERWÄGUNGEN	60
TOXISCHER STRESS	64
METHODEN DER STRESSBEKÄMPFUNG	69
ALLGEMEINE LEBENSPLANUNG	69
KRITISCHE ÜBERLEGUNGEN	75
ZUSAMMENFASSUNG	79
KAPITEL 5	81
LEBENSSTILMEDIZIN UND SEELSORGE IN DER PRAXIS	
NACHWORT	99
BIBELSTELLENREGISTER	101


Ernährung in der Bibel

Essen in der Bibel

Essen ist eine menschliche Notwendigkeit, ohne das ein Überleben nicht möglich ist. Es erinnert uns ständig an unsere Leiblichkeit und unsere Abhängigkeit von Gott, der den Menschen die Speise gibt (Apg 14,17) und von dem wir sie erbitten (z. B. im Vaterunser das „tägliche Brot“) bzw. dankbar annehmen (1.Tim 4,3). Dementsprechend begegnen wir dem Essen in der Bibel sehr häufig und in unterschiedlichsten Zusammenhängen. Bereits im Schöpfungsbericht in den ersten beiden Kapiteln der Bibel ist die Rede davon, in denen Gott dem Menschen ursprünglich nur pflanzliche Kost zur Nahrung gab (1.Mose 2,16); die Vorstellung, irgendein Lebewesen zu töten, war zu diesem Zeitpunkt noch völlig fremd. Jedoch bereits in 1.Mose 3, nach dem Sündenfall, lesen wir von Fellen, mit denen die Menschen bekleidet wurden, wozu Tiere ihr Leben lassen mussten. In 1.Mose 4 ist dann bereits die Rede von Tieropfern, und nach der Sintflut gestattet Gott den Menschen ausdrücklich auch Tiere zur Nahrung (1.Mose 9,1-2).

In christlichen Kreisen kann man nun immer wieder dem Gedanken begegnen, dass eine vegetarisch bzw. vegane Ernährungsweise grundsätzlich die bessere wäre. Man beruft sich dabei auch auf den Bericht über Daniel, der sich eine Diät aus Gemüse und Wasser erbat (siehe Dan 1,8ff). Dieser Gedanke ist jedoch nicht haltbar, wenn man die Heilige Schrift als Ganzes betrachtet: Eine Ernährungsweise, die auch Fleisch und andere tierische Produkte wie Milch und Käse beinhaltet, ist die Norm. Auch Jesus selbst hat eindeutig Fleisch und Fisch gegessen, z. B. beim gemeinsamen Passahmahl mit seinen Jüngern, dem letzten Abendmahl, und beim Frühstück Jesu mit den Jüngern nach seiner Auferstehung am See Genezareth in Johannes 21.

Um auf die Begebenheit mit Daniel zurückzukommen, so müssen wir beachten, dass Essen im Alten Testament ausdrücklich etwas mit ritueller Reinheit zu tun hat. Die Befürchtung, sich durch die Speisen am babylonischen, also heidnischen, Königshof rituell zu verunreinigen, war der Hauptgrund für Daniels Wunsch: „Aber Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht mit der Tafelkost des Königs und mit dem Wein, den er trank, unrein zu machen; und er erbat sich vom Obersten der Hofbeamten, dass er sich nicht unrein machen müsse. Und Gott



gab Daniel Gnade und Erbarmen vor dem Obersten der Hofbeamten“ (Dan 1,8-9). Daniel wollte Gott auch in dieser schwierigen Situation treu bleiben und nichts tun, was gegen das Gesetz verstieß. Dass es Daniel mit dieser Diät besser erging als den anderen jungen Männern, wird in diesem Bericht als etwas Außergewöhnliches und Unerwartetes, als ein aktives Eingreifen Gottes dargestellt. Darüber hinaus ist eine deutlich sichtbare Änderung innerhalb von zehn Tagen, wie es bei Daniel und seinen Freunden der Fall war, medizinisch nicht erklärbar – ein weiteres Indiz dafür, dass ein Wunder Gottes und nicht eine vegetarische Diät im Fokus steht.

Essen in der Bibel ist aber weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Dies ist ein ganz wichtiger Aspekt für uns naturwissenschaftlich ausgerichtete Menschen heute, die wir in der Gefahr stehen, Essen auf seinen Nährwert bzw. Gesundheitsgehalt zu reduzieren. Essen ist in der Bibel nämlich vielmehr ein gesellschaftliches Ereignis, ein Ausdruck von Gemeinschaft, von Freude und Erholung von der Arbeit. So wird in der Heiligen Schrift wiederholt von Festessen berichtet (z. B. bei der Rückkehr des verlorenen Sohnes in Lk 15,23), und diese Festessen bzw. auch Essen allgemein waren dazu da, sich zu freuen (ebd. oder auch Apg 14,17 und Ps 104,15). Tragischerweise ist Essen für viele Menschen heute zum Stressfaktor geworden, indem sie ständig mit der Frage bzw. Sorge beschäftigt sind, ob das, was sie essen, auch wirklich gesund ist und sie sich dadurch nicht etwa schaden. Für ein übersteigertes Verlangen, sich möglichst „gesund“ zu ernähren, hat sich bereits ein eigener Begriff etabliert: *Orthorexia nervosa*. Die Frage, was denn nun ein gesundes Essen sei, ist ganz sicher nicht unwichtig, aber das ganze Thema um Ernährung und Essen darf und kann nicht auf diese Fragestellung reduziert werden.

