



20 Studienhefte über den Glauben Abrahams

DER **WAHRE**GLAUBE



7

DER WEG DER
GESUNDHEIT





Der wahre Glaube

NR. 7 – DER WEG DER GESUNDHEIT

Was hilft uns, gesund zu sein? Was macht uns krank? Viele Menschen interessieren sich nicht für diese Fragen. Wenn sie aber krank geworden sind, dann tun sie alles, um wieder gesund zu werden. Manche müssen erst unter Schmerzen leiden, ehe sie über ihre Gesundheit nachdenken.

Gottes gerader Weg ist auch ein Weg der Gesundheit. Gläubige Menschen sollen nicht nur gerecht und heilig, liebevoll und hilfsbereit sein. Gott möchte auch, dass es uns gut geht. Wir sollen Krankheiten vermeiden, soweit wir dies können.

Um gesund und glücklich zu sein, brauchen wir täglich gesunde Nahrung, körperliches Training, genügend Erholung, Trinken von Wasser (MÖGLICHST ACHT GLAS AM TAG), Sonnenschein, frische Luft, Meiden von Rauschmitteln und Vertrauen in Gott. Wenn eins davon ständig fehlt, können wir krank werden.

Gesundheit hat auch mit der Verherrlichung Gottes zu tun. Deshalb sagt die Bibel:

Bei all diesen Fragen, beim Essen und Trinken oder was ihr auch tut, denkt immer daran, dass alles zur Ehre Gottes geschieht. 1. KORINTHER 10,31

Leben wir, dann leben wir für den Herrn ... RÖMER 14,7–8

Wir sollen für Gott leben. Was bedeutet das? Wie können wir Gott beim Essen und Trinken ehren? Darüber wollen wir jetzt nachdenken.

1. Welche Nahrung hat Gott als beste Nahrung für uns vorgesehen?

Der Qur'an sagt:

Er ist es, der vom Himmel Wasser hat herabkommen lassen. Davon habt



ihr etwas zu trinken, und davon wachsen Sträucher, in denen ihr weiden lassen könnt. Er lässt euch dadurch Getreide sprießen und Ölbäume, Palmen, Weinstöcke und allerlei Früchte. Darin ist ein Zeichen für Leute, die nachdenken.

SURA 16,10.11

In der Bibel lesen wir:

Ihr dürft die Früchte aller Pflanzen und Bäume essen ... Du bist auf ihn (DEN ACKER) angewiesen, um etwas zu essen zu haben ... 1. MOSE 1,29; 3,18

2. Gott hat den Menschen nach der großen Flut auch erlaubt, Fleisch zu essen. Welche Tiere sind erlaubt und rein (HALAL)? Welche Tiere sollten nicht gegessen werden, weil sie unrein (HARAM) sind?

Der Qur'an sagt:

Verboten ist euch Verendetes, Blut, Schweinefleisch und das, worüber ein anderer als Gott angerufen worden ist, und Ersticktes, Erschlagenes, Gestürztes, Gestoßenes und das, was ein wildes Tier angefressen hat – ausgenommen das, was ihr schachtet –, und das, was auf Opfersteinen geschlachtet worden ist ...

SURA 5,3

Und denen, die Juden sind, haben Wir alles verboten, was Krallen hat; und von den Rindern und den Schafen haben Wir ihnen das Fett verboten, ausgenommen das, was ihre Rücken und ihre Eingeweide tragen oder was mit Knochen verwachsen ist.

SURA 6,146

Die Bibel sagt:

Das Fleisch von folgenden Tieren dürft ihr essen: Von den Landtieren sind euch alle erlaubt, die vollständig gespaltene Hufe haben und wiederkäuen. Das Kamel, den Klippdachs und den Hasen dürft ihr aber nicht essen. Denn sie sind zwar Wiederkäuer, haben aber keine gespaltenen Hufe. Sie müssen bei euch als unrein gelten. Das Schwein hat zwar vollständig gespaltene Hufe, aber es ist kein Wiederkäuer; darum ist es für euch unrein. Esst das Fleisch dieser Tiere nicht, und berührt auch nicht ihre Kadaver! Sie sind für euch unrein! Von den Tieren im Meer, in den Flüssen und Seen dürft ihr alle essen, die Flossen und Schuppen haben. Aber alle Lebewesen im Wasser ohne Flossen oder Schuppen sind unrein! Ihr dürft sie nicht essen und auch nicht ihre Kadaver berühren. Von allem, was im Wasser lebt und keine Flossen oder Schuppen hat, sollt ihr euch voller Abscheu fernhalten!

3. MOSE 11,2–12





3. Warum hat Gott verboten, vergorenen Wein und andere alkoholische Getränke zu trinken?

Der Qur'an sagt:

Sie fragen dich nach dem Wein und dem Glücksspiel. Sprich: »In ihnen liegt eine große Sünde und auch vielfacher Nutzen für die Menschen. Aber die Sünde in ihnen ist größer als der Nutzen ...«

SURA 2,219

Der Satan will ja durch Wein und Glücksspiel Feindschaft und Hass zwischen euch erregen und euch vom Gedenken Gottes und vom Gebet abbringen. Werdet ihr wohl nun aufhören?

SURA 5,91

Die Bibel sagt:

Ein Biertrinker wird unangenehm laut, und ein Weinsäufer redet Blödsinn; wer sich betrinkt, ist unvernünftig!

SPRÜCHE 20,19

Bei wem sieht man Kummer und Klage? Bei wem Streit und Gejammer? Wer hat Wunden durch grundlose Schlägereien, wer hat trübe Augen? Wer noch spät beim Wein sitzt und jede neue Sorte ausprobiert. Lass dich nicht vom Wein verlocken, wenn er so rötlich schimmert, wenn er im Glas funkelt und so glatt die Kehle hinuntergleitet! Denn zuletzt wirkt er wie der Biss einer giftigen Schlange. Deine Augen sehen seltsame Dinge, deine Gedanken und Gefühle wirbeln durcheinander.

SPRÜCHE 23,29-33

4. Was empfiehlt uns Gott anstelle von koffeinhaltigen Getränken (KAFFEE ODER COLA), um den Durst zu löschen?

Der Qur'an sagt:

Er ist es, der vom Himmel Wasser hat herabkommen lassen. Davon habt ihr etwas zu trinken ...

SURA 16,10

In der Bibel steht:

Simson hatte großen Durst. Er betete zum Herrn: »Ich habe für dich gekämpft, und du hast mir diesen großen Sieg geschenkt! Aber jetzt muss ich verdursten ...!« Da ließ Gott aus einer Bodensenke in der Nähe von Lehi Wasser hervorbrechen. Simson trank davon und kam wieder zu Kräften.

RICHTER 15,18-19

In meiner Hand hielt ich den Becher des Pharao. Ich nahm die Trauben, presste ihren Saft in den Becher und gab dem König zu trinken.

1. MOSE 40,11



5. Drogen und Zigaretten zerstören unsere Gesundheit. Wie sollen wir uns als wahre Gläubige verhalten?

Die Bibel sagt:

Denkt also daran, dass ihr Gottes Bauwerk und sein Tempel seid, dass Gottes Geist in euch wohnt! Wer diesen Tempel zerstört, den wird Gott richten. Denn Gottes Tempel ist heilig, und dieser Tempel seid ihr!

1. KORINTH 3,16.17

Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst. Gott hat einen hohen Preis gezahlt, um euch freizukaufen; deshalb dient nun auch mit eurem Leib dem Ansehen Gottes in der Welt. 1.KORINTH 6,19.20

6. Womit sollen wir uns beschäftigen, um auch seelisch gesund zu bleiben?

Die Bibel sagt:

Schließlich, meine lieben Brüder, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was anständig, liebenswert und schön ist. Wo immer ihr etwas Gutes entdeckt, das Lob verdient, darüber denkt nach. PHILIPPER 4,8

7. Daniel und seine drei Freunde lebten gesund. Sie gingen den geraden Weg. Wie hat Gott ihre Treue belohnt?

Die Bibel berichtet:

Dann befahl er seinem obersten Hofbeamten Aschpenas: »Wähle einige junge Israeliten aus dem jüdischen Königshaus und den vornehmen Familien aus! Sie sollen gut aussehen und gesund sein. Außerdem müssen sie Weisheit und Bildung mitbringen und eine rasche Auffassungsgabe besitzen; dann sind sie zum Dienst an meinem Hof geeignet. Sie sollen unsere Sprache schreiben und sprechen lernen! Gib ihnen jeden Tag Speise und Wein von der königlichen Tafel, sie sollen das gleiche essen und trinken wie ich. Nach dreijähriger Ausbildung können sie in meinen Dienst treten.«

Unter den jungen Judäern, die ausgesucht wurden, waren Daniel, Hananja, Mischaël und Asarja. Der oberste Hofbeamte gab ihnen babylonische Namen: Daniel nannte er Beltschazar, Hananja Schadrach, Mischaël Meschach und Asarja Abed-Nego.



Daniel nahm sich fest vor, niemals von der Speise des Königs zu essen und von seinem Wein zu trinken; denn sonst hätte er das Gesetz Gottes missachtet, das bestimmte Speisen für unrein erklärt. Darum bat er Aschpenas, auf die königlichen Speisen und den Wein verzichten zu dürfen. Der Aufseher willigte ein und erfüllte ihren Wunsch.

Nach zehn Tagen sahen Daniel und seine Freunde sogar gesünder und kräftiger aus als alle anderen, die von den königlichen Speisen bekamen. Darum gab der Aufseher ihnen von nun an immer Gemüse, von der Tafel des Königs brauchten sie nichts zu nehmen.

Gott schenkte den vier jungen Männern außergewöhnliche Weisheit und Erkenntnis; schon bald waren sie mit dem gesamten Wissen Babyloniens vertraut. Daniel konnte außerdem Visionen und Träume deuten.

Nach Ablauf der drei Jahre befahl König Nebukadnezar, ihm alle jungen Israeliten vorzustellen. Der oberste Hofbeamte brachte sie zum König, und dieser sprach mit ihnen. Dabei wurde ihm klar, dass Daniel, Hananja, Mischael und Asarja alle anderen in den Schatten stellten. Von nun an waren sie seine Berater. Immer wenn der König vor schwierigen Entscheidungen stand und auf ein sicheres Urteil angewiesen war, fragte er die vier Freunde um Rat. Denn er hatte erkannt, dass sie allen Wahrsagern und Geisterbeschwörern seines Landes weit überlegen waren.

DANIEL 1,3–8.14–20

Zusammenfassung

Der gerade Weg ist auch ein Weg der Gesundheit. Gläubige Menschen, die diesen Weg gehen, sollen gesund leben. Um gesund und glücklich zu sein, brauchen wir täglich gesunde Nahrung, körperliches Training, genügend Erholung, acht Glas Wasser zum Trinken, Sonnenschein, frische Luft, wir sollten Rauschmittel meiden und Vertrauen in Gott haben. In diesem Heft haben wir uns hauptsächlich mit der Ernährung beschäftigt. Gott hat uns Früchte, Nüsse, Gemüse und Getreide als Hauptnahrungsmittel gegeben. Später hat er auch das Essen von Fleisch erlaubt, weil durch die große Flut die Natur zerstört war. Viele Tiere wachsen heute jedoch ungesund auf. Durch die Massentierhaltung breiten sich immer wieder Krankheiten aus (BEISPIELSWEISE RINDERWAHNSINN/BSE). Deshalb ist es besser, nur das zu essen, was Gott den ersten Menschen geschenkt hat.

Weil manche Tiere nicht gut für uns sind, auch wenn sie gesund aufwachsen, hat Gott die Tiere nach der Flut in zwei Gruppen geteilt: Die einen können gegessen werden. Sie sind rein (HALAL). Die anderen



sollen wir nicht essen. Sie sind unrein (HARAM). Gott hat dem Propheten Mose genau gesagt, wie man die Tiere unterscheiden kann.

Alle Tiere die wiederkäuen und gespaltene Hufe haben, sind halal. Dazu gehören Kühe, Schafe, Ziegen, Rehe oder Hirsche. Dagegen haben Schweine, Pferde oder Kaninchen nicht diese beiden Kennzeichen. Solche Tiere sollen wir nicht essen. Sie sind ungesund. Schweine vertilgen zum Beispiel gerne Abfall. Sie sind sogar Aasfresser. Deshalb hat Gott sie nicht als Nahrung vorgesehen.

Alle Fische, die Flossen und Schuppen haben sind halal. Muscheln, Schrimps, Krebse, Haifleisch oder Tintenfische sollen wir nicht essen. Muscheln säubern zum Beispiel das Wasser vom Schmutz. Deshalb enthalten sie viele Schadstoffe.

Alkoholische Getränke können nicht nur süchtig machen. Sie zerstören die Gehirnzellen und können zu Hirnblutungen, Bluthochdruck, Darm-, Brust- und Magenkrebs, Osteoporose, Leberzirrhose oder degenerativer Herzmuskelschwäche führen. Noch gefährlicher ist das Rauchen. Jeden Tag sterben in Deutschland etwa 400 Menschen, weil sie geraucht haben: meistens an Krebs oder Herzinfarkt. Nikotin ist eines der gefährlichsten Gifte überhaupt. Gott möchte nicht, dass wir unseren Körper zerstören, weil er ein Tempel seines Heiligen Geistes ist.

Um seelisch gesund zu bleiben, sollten wir uns nicht mit dem beschäftigen, was böse, schlecht und gemein ist. Besser ist es, wenn wir über das Gute, Schöne und Liebenswerte nachdenken – über das, was Freude macht.

Gott hat uns den Propheten Daniel als Vorbild gegeben. Weil er gesund lebte, wurde er nicht nur sehr alt. Er konnte auch mehr leisten als andere, die Wein getrunken und unreines Fleisch gegessen haben. Gott segnete Daniel, weil er auf dem geraden Weg blieb und ihm gehorchte. Gott möchte auch uns segnen und uns helfen, gesund und glücklich zu leben, denn er liebt uns von Herzen.

WENN NICHT ANDERS ANGEZEIGT, WURDE DER QUR'AN NACH DER ÜBERSETZUNG VON KHOURY (WIRD VOM ISLAMISCHEN WELTKONGRESS UNTERSTÜTZT) UND DIE BIBEL NACH DER ÜBERSETZUNG »HOFFNUNG FÜR ALLE« ZITIERT. ABBILDUNGEN: PHOTOCASE / PATZITA; ISTOCK / MAHMOUD MAHDY.



DER WAHRE GLAUBE

- 1 DER WAHRE GLAUBE VON ABRAHAM BIS ANS ENDE DER ZEIT
- 2 EIN WAHRER GLAUBENDER SEIN
- 3 DER WEG DES GLAUBENS FÜR ABRAHAMS KINDER
- 4 GOTT IST GNÄDIG
- 5 GOTTES ANTWORT AUF UNSERE SÜNDE UND SCHULD
- 6 DER WEG DES GEBETES
- 7 DER WEG DER GESUNDHEIT

NÄCHSTES THEMA:

→ 8 DER WEG DES GEBENS

- 9 DER WEG DES GEISTLICHEN KRIEGES
- 10 DER WEG ÜBER DAS GRAB HINAUS
- 11 GOTTES GESETZ FÜR SEIN VOLK
- 12 GOTTES BUND MIT SEINEM VOLK
- 13 DIE ENDZEIT-BEWEGUNG DER WAHREN GLÄUBIGEN
- 14 DER PROPHET MUHAMMAD UND SEINE ENDZEIT-BOTSCHAFT
- 15 GOTTES PLAN FÜR ISA AL MASSIH
- 16 EIN BEDEUTUNGSVOLLES OPFER
- 17 BEFREIT VON SCHULD UND TOD
- 18 GOTTES ANWALT FÜR UNS
- 19 DIE STUNDE DES GERICHTS
- 20 DAS WORT GOTTES

Institut für religiöse Studien
Postfach 10 32
64402 Bickenbach
Deutschland