

Gesunde Lebensweise

Abkürzungen:

GEJ : Großes Evangelium Johannes; Band I bis XI

alle Bücher sind im Lorber-Verlag erschienen

Gesundheit ist nicht nur ernährungs-, sondern auch verhaltensbedingt, und der Mensch kann schon in aller „Herrgottsfrühe“ sehr viel für eine gute Gesundheit tun, denn „Morgenstund hat Gold im Mund“:

GEJ XI /K31: Morgenstunde;

Jesus Christus: „[...]. Würden die Menschen sich daran gewöhnen, namentlich im Sommer, frühzeitig aufzustehen und die frühen Morgenstunden im Freien zu verbringen, das Geschlecht würde bald ein viel kräftigeres werden, als es ist; denn die kräftigenden Ströme, welche die Luft gerade in den Frühwinden durchziehen, bringen hauptsächlich den Nährstoff der Erde zu. Das Zusammenwirken von Licht und der sich entwickelnden Wärme entwickelt besondere Nahrungspartikel für Seele und Körper, die bei hochstehender Sonne und stärkerer Wärme wieder ganz anders wirken und auch einen besonderen chemischen Prozess eingehen, wodurch sie konsistenter und für den Menschen nicht mehr so leicht aufsaugbar werden wie die in dem mehr ätherischen Zustande des Morgens.“

GEJ VI /K75: „Von der rechten Beschauung der Natur.“

-06: Jesus Christus: „Sieh, wer also [*Naturbetrachtungen zu früher Morgenstunde*] die Geschöpfe Gottes betrachtet, der findet eine große Lust und Freude daran! Und Ich sage es dir, dass solch eine Betrachtung dem Menschen mehr Kraft verleiht denn ein zu früh eingenommenes Morgenmahl.“

GEJ I /K220: „Warnung vor langem Schlafen und vor dem Müßiggang.“

-13: Jesus Christus: „Langschläfer werden auch nie ein besonders hohes Alter erreichen. Wer seinem Leibe in der Jugend fünf Stunden und im Alter sechs Stunden Schlafruhe gönnt, der wird auch zumeist ein hohes Alter erreichen und wird lange ein jugendliches Aussehen behalten, während ein Langschläfer bald altert, ein faltiges Gesicht und graue Haare bekommt und im etwas vorgerückten Alter wie ein Schatten einhergeht.“

GEJ III /K211-05: Weiche Betten;

Jesus Christus: „[...]. Wen einmal der Schlaf übermannt, der ruht auf einem Kissen aus Stein ganz gut aus; geniert ihn der Stein unter dem Haupte, dann ist der Mensch nimmer müde und zu sehr der Ruhe bedürftig, und da kann er sich schon wieder aufrichten und an die Arbeit gehen!

Weiche Betten machen die Menschen weich und benehmen ihnen der Glieder nötige Kraft, und ein zu langer Schlaf schwächt die Seele und des Leibes Muskeln. [...].“

Weitere Ratschläge für ein gesundes Leben; erster Hauptsatz:

GEJ X/K210: „Die wichtigsten Nahrungsmittel für den Menschen.“

-01: Jesus Christus: „Will ein Mensch dem Leibe und der Seele nach vollkommen gesund bleiben, so soll er von Kindheit an mäßig mit einer reinen Speise genährt werden.“

Sehet Mich an! Ich bin dem Leibe nach auch ein Mensch und esse und trinke aber nur stets ein und dieselbe Speise und stille Meinen Durst mit ebenfalls einem reinen, guten und gesunden Weine, – aber allzeit mit dem gerechten Maß und Ziele; und was Ich jetzt genieße vor deinen Augen, das genoss Ich schon in Meinen Kinderjahren, desgleichen auch die meisten dieser Meiner Jünger, die nahezu sämtlich Fischer waren und von den Fischen lebten.

Für den Überfluss der gefangenen Fische bekamen sie Geld und kauften sich dafür die nötige Kleidung, Brot, Salz und auch Wein, den sie mäßig mit Wasser genossen; und frage sie, ob je einer von ihnen irgendwann von einer Krankheit geplagt worden ist [...].“

GEJ VII/K222-11: Glückliche Menschen;

Jesus Christus: „Darum waren die Urväter dieser Erde so glückliche Menschen, weil sie ihre diesirdischen Lebensbedürfnisse so einfach als möglich befriedigten.“

GEJ VIII/K61: „Die Hauptaufgabe des Menschen.“

-15: Jesus Christus: „Darum sagte Ich auch schon mehrere Male zu euch, dass ihr euch nicht ängstlich sorgen sollet, was und wo ihr etwas zu essen und zu trinken bekommen und womit ihr euern Leib bekleiden werdet, sondern suchet vor allem nur Mein Reich und seine wahrste Gerechtigkeit in euch! Alles andere wird euch schon so hinzugegeben werden; denn der Vater im Himmel weiß es, wessen ihr zu euerm irdischen Unterhalte bedürftet.

So ihr heute arbeitet und esset und trinket, so habt ihr euch für die Zeit schon hinreichend gesorgt für den Tag der Mühe. Es wäre darum eitel, sich am Tage der Arbeit auch schon für den morgigen Tag zu sorgen; wenn ihr ihn erleben werdet, so wird er schon seine Sorgen für euch mit sich bringen. Denn nur der Tag, an dem ihr noch lebet und arbeitet, ist von Mir euch auf die Rechnung gegeben; der kommende ruht noch in Meiner Hand und ist euch noch nicht auf eure Rechnung verliehen. Es ist darum töricht, sich in irdischer Richtung heute auch schon für morgen zu sorgen; denn es steht doch ja rein nur bei Mir, ob Ich einen Menschen den kommenden Tag erleben lasse oder nicht.“

GEJ IX/K06-14: Brot und Salz;

Als wir nun so ganz wohlgenut am Tische saßen, auf dem sich schon des besten Weines und Brot in Hülle und Fülle befand, da wollten einige Jünger, und hauptsächlich unser Judas Ischariot, gleich danach greifen, weil es sie schon bedeutend hungerte.

Ich [*Jesus Christus*] aber sagte: „Habt ihr schon bisher ausgehalten, so werdet ihr wohl noch die etlichen Augenblicke ohne zu verhungern und zu verdursten auszuhalten imstande sein! Wartet auf die warme Speise; wenn diese auf dem Tische stehen wird, dann erst nehmet zuvor etwas Brot mit Salz und darauf einen kleinen Schluck Wein, dann wird euch das Nachtmahl stärken und frisch und heiter machen, sonst aber nur Glieder und Eingeweide schwächen! Der Mensch muss auch suchen, seinen Leib gesund zu erhalten, so er seine Seele von Traurigkeit und Angst befreit haben will. Wie Ich es tue, also tue es auch ihr!“

GEJ IX/K11: „Der Herr heilt den magenkranken Griechen.“

-10: Der Grieche: „Dir liebstem und vom Geiste Gottes erfülltem Freunde aber danke ich auch, dass Du mich in diesem allerwichtigsten Lebenspunkte [*Erkenntnis Gottes*] so treu und wahr belehrt hast, wodurch mir beinahe mehr geholfen ist als durch die Heilung meines böse gewordenen Magens. Doch da es mich nun schon sehr nach Speise und Trank gelüstet, so werde ich mich nun wieder an unseren Tisch setzen und mäßig meinen Leib erquicken und stärken!“

Jesus Christus: „Tue das nun ohne Furcht und Scheu, und bitte im Herzen Gott vor dem Essen, dass Er dir und allen Menschen die Speisen und den Trank segnen möchte, und Er wird solche Bitte allzeit erhören, und dir wird dann jegliche für die Menschen bestimmte Speise wohl dienen und deinen Leib wahrhaft nähren und stärken! Also sei und bleibe es!“

GEJ IX/K150-21: Frische Fische;

Jesus Christus: „In der Folge aber esset keinen Fisch mehr, der im Wasser tot geworden ist; einen geschlachteten Fisch aber lasset keine halbe Stunde Zeit ohne Salz und Thymian und Kümmel! Bereitet ihn dann auf die euch bekannte jüdische Art, und ihr werdet von Fiebern aller Art und Gattung verschont bleiben! Dasselbe beachtet auch beim Fleisch der Tiere, und esset kein faul werdendes Obst und kein verschimmeltes Brot!“

GEJ IX/K112-03: Frisches Fleisch;

Jesus Christus: „So du auf einer Reise bist, da hüte dich vor faulen Fischen, und lass dir nur solche zur Speise bereiten, die du zuvor noch frisch und lebendig im reinen Wasser hast herumschwimmen sehen; denn alles faule Fleisch, und ganz besonders das der Fische, ist der leiblichen Gesundheit des Menschen nachteilig. Das merke dir zum Wohle deines Leibes!“

GEJ I/K228: „Jairus mit den Ärzten am Sterbebett seiner Tochter Sarah.“

-04: Als aber der Arzt Borus von Nazareth nach Kapernaum kam und die kranke Tochter besah, da fing er ganz gewaltig an, mit den Achseln zu zucken, und sprach nach einer Weile zu allen am Krankenbette stehenden Ärzten: „Der kann nur Der Hilfe bringen, der sie erschaffen hat! Seht, das Mädchen hat in großer Erhitzung bei irgendeinem Feste einen kalten Trunk gemacht und bekam dadurch die laufende Lungenfäule; in längstens sieben Tagen ist und muss es mit ihr gar sein! Wir können ihr keine neue Lunge erschaffen und somit ihr auch um die ganze Welt nicht helfen!“

Noch ein sehr interessanter Hinweis, der zwar nicht direkt mit der Ernährung zu tun hat, jedoch die Verdauung beeinflussen und die Lebensqualität entscheidend verbessern kann:

GEJ V/K196: „Die Vorzüge der Nachtruhe auf Liegestühlen.“

-06: Jesus Christus: „[...]. Man ruht bei diesem Tische und auf diesen sogar mit guten Lehnen versehenen Bänken ganz gut aus. Ich sage euch sogar in leiblich-ärztlicher Beziehung, dass die Menschen ihr Leibesleben gut um ein Drittel verlängern würden, so sie sich statt ihrer ebenen Nachtlager gute Ruhebänke und Ruhestühle herrichten würden in der Art, wie du sie hier siehst! Denn mit den Ebenlagern erleidet der Blutstand und –Gang zwischen Tag und Nacht eine zu starke Veränderung, von der allein schon frühzeitig allerlei Hemmnisse und Veränderungen in den Verdauungs- und Ernährungsorganen eintreten. Aber in dieser Nachtruheart wird alles viele Jahre in der größten Ordnung verbleiben.

Abraham, Isaak und Jakob schliefen alle nur in gewissen Ruhe- und Lehnstühlen, kannten keine Ebenlager und erreichten darum bei sonstiger Lebensnüchternheit jeglicher ein sehr hohes Alter bei vollster Seelenkraft; als aber später die Menschen nicht mehr darauf achteten, fiel ihre Lebenszeit mehr als um die Hälfte der Jahre herab.

Am meisten nachteilig aber ist das Ebenliegen den schwangeren Weibern; denn fürs erste werden dadurch die Kinder schon im Mutterleibe verkrüppelt und ge-

schwächt, und fürs zweite rühren ihre schweren und oft sehr verkehrten Geburten zumeist von den Ebenlagern her. [...].“

GEJ VI /K80: „Ein Evangelium für säugende Mütter.“

-08: Jesus Christus: „Darauf sagte Ich zur jungen Mutter: Du aber sei vorsichtig in der Folge! So irgend etwas dein Gemüt stark erregt hat, und du hast noch ein Kind an der Brust, da lass das Kind so lange nicht saugen, bis dein Gemüt wieder in eine völlige Ruhe zurückgekehrt ist! Denn mit der Muttermilch können allerlei Übel im Leibe und sogar in der Seele der Kinder entstehen. Dies merket euch!“

Grundsätzlich gilt aber auch:

GEJ X/K240: „Ernährungswinke.“

-01: Sagte Ich [*Jesus Christus*]: „[...] Was zum Munde hineingeht, so es frisch und gut zubereitet ist, verunreinigt den Menschen nicht und schadet bei mäßigem Genusse auch seiner Gesundheit niemals; nur von dem Fleische der erstickten Tiere, wie es bei manchen Heiden gebräuchlich ist, soll der Mensch nichts genießen, weil im Blute der Tiere gewisse ungegorene Naturgeister [*toxische Abbauprodukte*] walten, die für die menschliche Natur so gut wie Gift sind und daher auch das Blut beim Menschen verunreinigen, ihn nur zu bald krank und zu andern Geschäften unfähig machen.“

GEJ X/K126: „Die Fischmahlzeit.“

-07: Als wir uns aber mit dem Brote und Weine gestärkt hatten, da kam auch das Weib und ein paar Töchter des Wirtes und sagte, dass sie bereits eine gerechte Menge Fische nach der griechischen Art zubereitet habe, und fragte, ob sie dieselben auf den Tisch bringen dürfe.

Sagte Ich [*Jesus Christus*]: „Habe keine Scheu vor uns Juden! Wir haben schon zu mehreren Malen Griechen- und Römerkost zu uns genommen und sind darob nicht unrein geworden; denn was nach Bedarf und mit rechtem Ziele und als eine für den Menschen seit altersher anerkannte und möglichst rein bereitete Speise zum Munde in den Magen hineinkommt, das verunreinigt den Menschen nicht, doch was zum Munde aus dem Herzen herauskommt, als Lästerung, Ehrabschneidung, arger Leumund und allerlei Lüge, unflätige Reden und allerlei Schelterei, das verunreinigt wohl den ganzen Menschen! Darum bringe du, Weib, deine nach griechischer Art bereiteten Fische nur ohne Scheu auf den Tisch, und wir werden sie schon verzehren.“

Nicht nur beim Weingenuss, sondern auch beim Essen gilt es, das rechte Maß zu wahren, wenn man sich möglichst lange eine gute Gesundheit bewahren will:

GEJ IV/K80: „Von der Fleischeslust.“

-19: Jesus Christus: „[...] Hüte dich darum vor aller Übermäßigkeit; denn in der Un- und Übermäßigkeit ruht der Same der fleischlichen Wollust! Sei daher in allem mäßig, und lass dich niemals zur Unmäßigkeit im Essen wie im Trinken verleiten, ansonst du dein Fleisch schwer wirst bezähmen können!“

GEJ V/K239: „Der Segen der Mäßigkeit.“

-04: Jesus Christus: „Was übers Maß ist, das ist für den Menschen von Übel. Unmäßigkeit im Essen erzeugt Magenkrankheiten, – Unmäßigkeit im Trinken aber erzeugt neben den Magen- und Brustübeln auch die Geilheit des Fleisches und gebiert die Unzucht aller Art und Gattung.“

Darum seid in allem mäßig und nüchtern, und ihr werdet in einem stets gesunden Leibe auch eine gesunde und heitere Seele haben! Wer aber da Speise für sich und für andere bereitet, der bereite sie frisch und gut, so wird sie ihm nicht schaden! [...].“

GEJ IV/K177: „Vom Zweck und Wesen der Sinnlichkeit.“

-05: Jesus Christus: „[...] Du sündigst auch mit dem Gaumen und mit der Zunge, wenn du die große Lüsterheit nach den teuersten Leckerbissen nicht bezähmst; denn warum soll dein Gaumen mit den kostbarsten Dingen prasserisch gekitzelt werden, wo neben dir viele Arme vor Hunger und Durst verschmachten?! So es dich hungert und dürstet, so sättige dich mit einer einfachen und frisch bereiteten Kost; aber wenn du Fraß und Völlerei treibst, da sündigst du offenbar wider alle Ordnung Gottes.“

GEJ VIII/K16-12: Das Schicksal der Lebemenschen;

Jesus Christus: „Nur über jene kommen am Ende zumeist bittere Leiden, die aus allerlei Welttümlichkeiten ihre Seele zu sehr in ihr Fleisch vergraben haben; denn eine solche Seele muss, damit sie nicht völlig verderbe in ihrem Fleische, mit großer Gewalt von selbem losgetrennt werden, und dies muss dann auch im Leibe große Schmerzen erzeugen. Und das ist noch gut für die Seele, weil sie durch die Schmerzen und Leiden von ihren fleischlichen Gelüsten gereinigt wird und dadurch im Jenseits einen leichteren Fortgang und ein sichereres Vorwärtsschreiten auf der Bahn des geistigen Lebens findet.

Ganz welttümliche Menschen aber, die an keinen Gott glauben und dabei doch ein gesundes Leben bis in ihr hohes Alter genießen und am Ende auch eines schnellen und schmerzlosen Todes sterben, haben ihren Lebenslohn auch schon auf dieser Welt empfangen und werden im Jenseits sehr schwer je einen zu gewärtigen haben. In der Gesellschaft solcher wird die äußerste Finsternis walten, und es wird sein viel Heulen und Zähneknirschen unter ihnen.“

Nicht nur ein unmäßiges, ein übermäßiges Essen und Trinken kann schädlich sein, sondern auch ein übertriebenes Fasten, was auf den ersten Blick gar nicht so einleuchtend erscheint, weil ja sonst kaum eine sichere Methode bekannt ist, die unnötigen, belastenden Pfunde loszuwerden:

GEJ IV/K167: „Vom Fasten und von der Freude.“

-14: Jesus Christus: „Ein übertriebenes und grundloses Fasten ist ebenso eine Torheit und kann sogar zur Sünde werden wie ein übertriebenes Schwelgen. Wer denn in einer wahren Ordnung leben will, der sei mäßig in allem; denn jedes Unmaß muss mit der Zeit für Leib, Seele und Geist nachteilige Folgen haben! Esset und trinket nur ganz wohlgemut und seid heitern und muntern Gemütes!

Ein heiteres und munteres Herz ist Mir angenehmer um vieles denn ein betrübtes, trauriges, klagendes, murrendes, mit allem unzufriedenes, dadurch undankbares und sicher wenig Liebe in sich fassendes; denn in einem heiteren Herzen wohnt Liebe, gute Hoffnung und ungezweifelte Zuversicht. Kommt ein aus einem gewichtigen Grunde Trauernder zu einem Heitern und Fröhlichen, so wird er bald mit heiter gestimmt, seine Seele fängt an, sich freier zu bewegen, und des Geistes Licht kann die ruhige Seele leichter durchleuchten, während eine traurige Seele ordentlich zusammenschrumpft und am Ende ganz finster und mürrisch wird.“

GEJ VIII/K138-07: Fasten und Seelenheil;

Jesus Christus: „[...]. Niemand wird darum das ewige Leben der Seele überkommen, weil er viel gefastet hat, sondern nur dann, wenn er den Willen Dessen tut, der Mich gesandt hat.“