

Geh viel an die frische Luft!

Frische Luft ist für Patienten wesentlicher als Medizin, frische Luft ist sogar wichtiger als ihr Essen.« (*Healthful Living*, 157; vgl. *Gesundes Leben*, 144) Man erkältet sich meist in geschlossenen Räumen, wo positiv geladene Ionen vorherrschen. Frische Luft enthält ca. 5-10 mal mehr negativ geladene Ionen als Raumluft. Die meisten Bakterien sterben in Gegenwart der negativen Ionen ab. In einer wissenschaftlichen Untersuchung wurde herausgefunden, dass sich Büroangestellte mit normaler Raumluft 16 mal häufiger krankmeldeten als ihre Kollegen, deren Luft mit negativen Ionen angereichert worden war.⁴

Iss leichte Kost, oder lass einige Mahlzeiten ausfallen!

Häufig besteht die beste Behandlung im Krankheitsfall darin, einige Mahlzeiten auszulassen.« (*The Ministry of Healing*, 235; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 174) Leichte Kost ist zum Beispiel Obst mit getoastetem Vollkornbrot. Das ist einfach zu verdauen und der Körper kann seine ganze Kraft zur Bekämpfung der Krankheit einsetzen. Werden leere Kalorien, wie sie in fettreichen oder ballaststoffarmen Nahrungsmitteln vorkommen, durch Obst und Vollkornbrot ersetzt, bekommen der Körper und das Immunsystem zusätzlich Nährstoffe angeboten. So erhöht Vitamin C das körpereigene Interferon, das eine wesentliche Rolle bei der Virusbekämpfung spielt. »Von allen Organsystemen reagiert das Immunsystem am empfindlichsten auf die Ernährung.«⁵

Streiche Zucker und Süßigkeiten!

Die uneingeschränkte Verwendung von Zucker in jeder Form schadet dem Organismus und ist nicht selten die Ursache von Krankheiten.« (*Counsels on Diet*

and Food, 196; vgl. *Bewusst Essen*, 88-89)

Zucker in jeder Form schwächt die Wirksamkeit der weißen Blutkörperchen im Kampf gegen Erkrankungen ganz erheblich. Nach einem Glas Limonade kann eine weiße Blutzelle nur noch 25% weniger Bakterien vernichten als vorher, nach einem Stück Kuchen sogar 60% weniger.

Trink viel Wasser!

Ob du gesund oder krank bist, reines Wasser zählt zu den größten Segnungen des Himmels ... Reichlich getrunken unterstützt es die Nährstoffversorgung des Körpers und erhöht somit die Widerstandskraft.« (*The Ministry of Healing*, 237; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 175)

Der menschliche Körper besteht zu 70% aus Wasser. Der Körper ist auf Wasser angewiesen – und nicht auf Saft, Limonade oder Kaffee! Würde das benötigte Wasser im Körper nicht ständig wiederverwertet werden, müssten wir täglich 25 000 Gläser Wasser trinken. Erstaunlicherweise muss eine sitzende Person aber nur etwa 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht täglich trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. (Das entspricht bei einem normalgewichtigen Erwachsenen einer Menge von 6 bis 8 Gläsern.) Im Krankheitsfall sollte diese Menge um mindestens ein Drittel erhöht werden, um den Abtransport der Stoffwechsel-Endprodukte zu beschleunigen. Zellen ohne ausreichende Wasserversorgung sind nämlich nicht in der Lage, Krankheitserreger zu bekämpfen

Nutze die Vielfalt der Wasseranwendungen!

Wasseranwendungen können auf vielerlei Arten Schmerzen lindern und Krankheiten heilen.« (ebenda)

Eines haben die meisten Wasseranwendungen gemeinsam: Sie steigern die Durchblutung. Folglich können auch mehr weiße Blutkörperchen im Körper zirkulieren. Heiße Fußbäder, heiße Vollbäder, heiße und kalte Duschen und Dampfbäder sind nur einige Beispiele für Wasseranwendungen, die das Immunsystem anregen. Werden sie bereits bei den ersten Symptom eingesetzt, kann das Immunsystem wesentlich schneller reagieren und oft noch die Krankheit im Keim ersticken.

perchen im Körper zirkulieren. Heiße Fußbäder, heiße Vollbäder, heiße und kalte Duschen und Dampfbäder sind nur einige Beispiele für Wasseranwendungen, die das Immunsystem anregen. Werden sie bereits bei den ersten Symptom eingesetzt, kann das Immunsystem wesentlich schneller reagieren und oft noch die Krankheit im Keim ersticken.

Meide Alkohol, Tabak und Koffein!

Unter dem Einfluss von Alkohol ist der Organismus nicht in der Lage, der Krankheit mit der ursprünglichen Heilkraft zu begegnen, die Gott vorgesehen hat.« (*Medical Ministry*, 11)

Alkohol raubt dem Körper Vitamin A, B und C, die für ein gesundes Immunsystem unerlässlich sind. Alkohol entzieht selbst in geringen Mengen von 120 ml täglich dem Körper mehr Flüssigkeit, als er ihm zuführt. »Unter dem Einfluss von Tabak ... wird die natürliche Heilkraft mal mehr, mal weniger geschwächt.« (*Temperance*, 56; vgl. *Ein Tempel des Heiligen Geistes*, 58)

Tabakrauch zerstört Vitamin B und C. Eine einzige Zigarette kann die Aktivität der haarähnlichen Zilien in unserem Bronchialsystem, die für den Abtransport von Schleim und Krankheitserregern verantwortlich sind, für 30 bis 40 Minuten lähmen.

Koffein in Softdrinks, Tabletten, Kaffee oder Tee entzieht dem Körper nicht nur Wasser, sondern erhöht auch den Stress mit allen dazugehörigen nachteiligen Wirkungen auf das Immunsystem.

Trage bei kaltem Wetter warme Kleidung!

Es ist unmöglich gesund zu bleiben, wenn Arme und Beine ständig kalt sind. Sind sie zu wenig durchblutet, werden die anderen Körperregionen zu stark durchblutet. Eine optimale Gesundheit erfordert auch eine optimale Durchblutung.« (*The Ministry of Healing*, 293; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 220)

Wenn der Körper sich nicht selbst erwärmen muss, kann er die eingesparte Energie der Krankheitsbekämpfung zuführen. Außerdem verbessert warme Kleidung die Durchblutung. Nur so können die Zellen des Immunsystems auch dorthin gelangen, wo sie benötigt werden.

Minimiere Stress!

Die Beziehung zwischen Geist und Körper ist sehr eng. Erleidet einer Schaden, leidet der andere mit ... Trauer, Angst, Unzufriedenheit, Gewissensbisse, Schuld und Misstrauen zehren an den Lebenskräften und bringen Zerfall und Tod.« (*ibid.*, 241; vgl. ebenda, 179)

Sowohl körperlicher als auch psychischer Stress führen zur Ausschüttung von Hormonen, die das Immunsystem negativ beeinflussen. In einer Studie an vierhundert Freiwilligen stellte sich heraus, dass gestresste Personen doppelt so häufig erkältet waren wie ausgeglichene.⁶

Sorge für ausreichende Ruhezeiten!

Angemessene Schlaf- und Ruhezeiten sowie reichlich Bewegung sind für die Gesundheit von Körper und Geist unerlässlich.« (*Testimonies* 7, 247; *Zeugnisse* 7, 232)

»Durch die Zeugnisse, die ich von Zeit zu Zeit für Leute empfangen, die hauptsächlich mit dem Kopf arbeiten, weiß ich, dass der Schlaf vor Mitternacht viel wertvoller ist als der nach Mitternacht. Zwei Stunden guter Schlaf vor Mitternacht sind mehr Wert als vier Stunden Schlaf nach Mitternacht.« (*Manuscript Releases* 7, 224)

Viele Aktivitäten des Immunsystems sind erst so richtig aktiv, wenn wir schlafen; deshalb ist ausreichender Schlaf für ein gesundes Immunsystem so wichtig. Es gibt ein Sprichwort: »Früh ins Bett und früh heraus, frommt dem Leib, dem Geist, dem Haus.« Dieses Sprich-

wort trifft den Nagel auf den Kopf, denn der Schlaf vor Mitternacht ist tatsächlich doppelt so wichtig wie der nach Mitternacht.

Greife bei Krankheit lieber zu Heilpflanzen als zu Antibiotika!

Idealerweise hätte man in unseren Sanatorien von Anfang an auf den Einsatz von Medikamenten verzichtet und stattdessen natürliche Heilmittel verwenden sollen: Sauberes Wasser, reine Luft, Sonnenlicht und die einfachen Heilpflanzen, die auf den Wiesen wachsen. Das wäre genauso effektiv wie die Medikamente, die von Menschen zusammengebraut und mit geheimnisvollen Namen versehen werden. Darüberhinaus haben sie keine schädlichen Nebenwirkungen.« (*Selected Messages* 2, 291; vgl. *Für die Gemeinde geschrieben* 2, 299)

Pflanzen wie Sonnenhut, Knoblauch und kanadischer Gelbwurz steigern die Aktivität des Immunsystems, statt es außer Kraft zu setzen. Außerdem haben sie nicht die Nebenwirkungen wie Antibiotika. Wenn man eine Knoblauchzehe mit einem Glas Orangen- oder Grapefruitsaft mixt, macht man sich auf wunderbare Weise die Vorteile des Knoblauchs zunutze, ohne selber stark nach Knoblauch zu riechen.

Senke Fieber nicht zu schnell!

Die Natur erträgt viel Misshandlung, ohne dass sie sich sichtlich zur Wehr setzt. Doch dann erhebt sie sich mit Macht, um mit entschlossenem Einsatz die Folgen der Misshandlung zu beseitigen. Das drückt sich oft in Fieber oder anderen Krankheitsformen aus.« (*The Ministry of Healing*, 235; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 174) Fieber ist Teil einer gesunden Abwehrreaktion. Senkt man es (außer es überschreitet 39° C), verringert und verlangsamt man die Abwehrreaktion. In einer Studie stellte man fest, dass sich die Zahl der weißen


Blutkörperchen durch ein fünf- bis sechstündiges, künstlich erzeugtes Fieber beinahe verdoppelt.⁷ Ein lauwarmes Bad zählt zu den besten Methoden, um nötigenfalls das Fieber zu senken.

Sei fröhlich!

Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren.« (Sprüche 17,22)

Dies trifft vor allem auf die Immunfunktionen zu. Ein niedergeschlagenes Gemüt beeinträchtigt auch das Immunsystem. »Dankbarkeit, Freude, Güte, Vertrauen auf Gottes Liebe und Fürsorge stellen den größten Schutz für die Gesundheit dar.« (*The Ministry of Healing*, 281; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 210) »Mut, Hoffnung, Glaube, Mitgefühl und Liebe fördern die Gesundheit und verlängern das Leben.« (*Ibid.*, 241; vgl. ebenda, 179)

Vorbeugen ist besser als heilen

Halte dein Immunsystem in Topform! So schützt man sich am besten vor Erkältungen und Grippewellen. Und wenn es einen dann doch mal erwischt hat, wird man auf diese Weise auch am schnellsten wieder gesund. 

¹ Feinstein, A (Hg.), *Training the Body to Cure Itself*, 122, Rodale Press (1992)

² Inlander, C.B. and Moran, C.K., *77 Ways to Beat Colds and Flu*, 39, Walker Publishing Company, Inc. (1994)

³ Kime, Z., *Sunlight*, 168-169, World Health Publications (1980)

⁴ Lim, D., »Clearing the Air« in: *Nursing Times*, 256-257, Februar 1982

⁵ *Understanding Nutrition*, 521

⁶ Inlander, siehe ², 36

⁷ Thrash, A. & C., *Bewährte Hausmittel neu entdecken*, 33, hoffnung weltweit verlag, Schopfheim 2000.

Aus *Our Firm Foundation*, Mai 2000