

NEWSTART ®

Im Jahre 1977 erfüllte sich der Traum einer Gruppe begeisterter adventistischer Ärzte und Pädagogen. Im wunderschönen Sierra Nevada Gebirge, im Norden Kaliforniens, gründeten sie das Weimar Institut - ein Zentrum für präventive Medizin. Dieses Institut arbeitet nach dem Modell des „Battle Creek Sanitarium und Hospital“, das im Jahre 1877, also genau 100 Jahre vorher, von John Harvey Kellogg gegründet wurde. Das Battle Creek Sanitarium und Hospital war damals das renommierteste Gesundheitszentrum Amerikas, das viele berühmte Persönlichkeiten wie Henry Ford, John D. Rockefeller, Thomas Edison, George Bernard Shaw u.a. besucht haben.

Einer der ersten Gäste des Weimar Instituts erfand den Begriff **NEWSTART ®** - ein englisches Akronym für „Neubeginn“, das an die acht wichtigsten „Ärzte“ erinnert, die als natürliche Mittel zur Erhaltung oder Wiederherstellung unserer Gesundheit dienen.

Nutrition (Ernährung)
Exercise (Bewegung)
Water (Wasser)
Sunlight (Sonnenlicht)
Temperance (Mäßigkeit)
Air (Frische Luft)
Rest (Ruhe)
True (Gottvertrauen)

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege benutzt auch das Akronym **WERTVOLL** (Wasser, Ernährung, Ruhe, Trimmen, Vertrauen, ohne Drogen leben, Licht, Luft).

ERNÄHRUNG

Jede Zelle unseres Körpers ist von gesunder Ernährung abhängig. Sie ist die Energiequelle für sämtliche körperliche Funktionen. Durch unsere Nahrung sind wir in allerengstem Kontakt mit unserer Umwelt. Der Mensch ist, was er isst. Doch Nahrung dient nicht nur der Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen, sie ist auch ein wichtiger Anlass zu seelischem Wohlbefinden. Farbenfrohe, duftende und wohlschmeckende Speise ist Genuss, Freude und außerdem ein wichtiger sozialer Faktor. Zuerst essen unsere Augen, dann der Magen.

Für die meisten Menschen scheint eine vegetarische Kost die gesündeste Ernährung zu sein. Es gibt viele wissenschaftliche Publikationen, die nachweisen, dass Vegetarier eine höhere Lebenserwartung haben und auch Zeit ihres Lebens weniger krank sind. Viele Patienten des Weimar Instituts haben eine dramatische Besserung ihrer Gesundheit erlebt, als sie auf eine rein pflanzliche Kost umstellten.

Empfehlenswert sind pro Tag sechs Portionen Vollkornprodukte und Kartoffeln, drei Portionen Gemüse und Salat, zwei Portionen Obst und mindesten zwei Portionen Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Fleischalternativen. Unsere Nahrung sollte zu mindestens 1/4 aus Rohkost bestehen.

Die Adventistische Gesundheitsstudie zum Thema Nüsse

Im Juli 1992 wurde ein Artikel der adventistischen Gesundheitsstudie publiziert (*Fraser GE, Sabaté J, Beeson WL & Strahan MT. A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease: the Adventist Health Study. Arch Intern Med 1992;152: 1416-24*) über den Zusammenhang zwischen Nusskonsum und Herzkrankheiten. Die Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr von Nüssen das Risiko reduziert, an einer Herzkrankheit mit tödlichem oder nicht tödlichem Ausgang zu erkranken. Die Forscher versuchten, die Ergebnisse in Zweifel zu ziehen, indem sie die Daten bezüglich Unterschieden beim Alter, Geschlecht, bei den Rauchgewohnheiten, der körperlichen Aktivität, dem Körpergewicht und Bluthochdruck anpassten. Dabei blieb die protektive Qualität von Nüssen statistisch signifikant und notwendigerweise im Ausmaß unverändert.

Wer ein- bis viermal pro Woche Nüsse aß, hatte ein Risiko von 74 Prozent, an einem Herzinfarkt mit nicht tödlichem Ausgang und ein Risiko von 73 Prozent, an einem Herzinfarkt mit Todesfolge zu erkranken, verglichen mit denen, die weniger als einmal pro Woche Nüsse verzehrten (100 Prozent).

Männer, die mehr als fünfmal pro Woche Nüsse aßen, hatten lediglich ein Risiko von 40 Prozent und Frauen von nur 52 Prozent im Vergleich zu denen, die weniger als einmal pro Woche Nüsse aßen. Die unter 80jährigen, die Nüsse mehr als fünfmal pro Woche aßen, hatten ein Risiko von 47 Prozent, und die über 80jährigen, die häufig Nüsse aßen, hatten ein relatives Risiko von 45 Prozent im Vergleich zu denen, die weniger häufig Nüsse verzehrten.

Sowohl die Raucher als auch die Nichtraucher zeigten ein Risiko von 54 Prozent bezüglich einer koronaren Herzerkrankung, wenn sie fünfmal und mehr pro Woche Nüsse aßen. Studienteilnehmer mit normalen Blutdruckwerten zeigten, dass der Verzehr von Nüssen mehr als fünfmal pro Woche das Risiko für eine koronare Herzerkrankung auf 40 Prozent und bei Personen mit hohem Blutdruck auf 70 Prozent reduziert im Vergleich mit identischen Studienteilnehmern, die wenig Nüsse aßen.

Falls man fünfmal oder mehr pro Woche Nüsse verzehrt, dann liegt bei Vegetariern das Risiko bei 44 Prozent im Vergleich zu den wenig Nüsse essenden Vegetariern. Bei Nicht-Vegetariern liegt das Risiko bei 51 Prozent im Vergleich zu wenig Nüsse essenden Nicht-Vegetariern. Bezüglich körperlicher Bewegung haben die Personen, die zur Gruppe mit wenig körperlicher Bewegung gezählt werden und fünfmal oder mehr pro Woche Nüsse essen, ein relatives Risiko von 62 Prozent und die zur Gruppe mit viel körperlicher Bewegung zählen, haben ein relatives Risiko von 39 Prozent.

Wenn man den Body mass index (BMI) als Maß für das Übergewicht zugrunde legt, dann haben diejenigen, die mehr als fünfmal pro Woche Nüsse verzehren, mit einem BMI von größer oder gleich 23,9 (das liegt über dem durchschnittlichen Gewicht) ein Risiko von 46 Prozent für eine koronare Herzerkrankung, und diejenigen mit einem BMI unter 24 ein Risiko von 53 Prozent im Vergleich mit einer wenig Nüsse essenden Gruppe und ähnlichem Gewichtsstatus.

Diese Zusammenhänge sind durchgehend vorhanden und von beachtlicher Größe, so dass mit großer Sicherheit eine ursächliche Beziehung impliziert ist. Für diese Fakten wurden mehrere Mechanismen vorgeschlagen, darunter die Beziehung zwischen mehrfach und einfach ungesättigtem Fettgehalt von Nüssen und die Senkung des Blutcholesterinspiegels, die antioxidative Fähigkeit des hohen Vitamin-E-Gehaltes von Nüssen oder der hohe Arginingehalt in Nüssen (ein Aminosäurevorprodukt von Nitritoxiden), die zu einer Relaxation der Arterienwand führen. Alle drei Mechanismen tendieren dazu, die Arteriosklerose zu reduzieren.

Die Bedeutung der Studie liegt in ihrer Größe, in der extensiven Datenmenge, die zu jedem Punkt gesammelt wurde, in der Einbeziehung beider Geschlechter über ein großes Altersspektrum und - möglicherweise am wichtigsten - in dem großen Ausmaß des Nusskonsums unter Adventisten.

Die Ergebnisse der verschiedenen Studien an Siebenten-Tags-Adventisten scheinen den Hinweis Gottes zu unterstreichen, den er unseren Ur-Eltern gab: *“Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.”* (1. Mose 1,29) Damit sind die schützenden Eigenschaften von Samen wie Nüsse, Bohnen, Vollkorn und Früchten deutlich hervorgehoben.

Dr. Joan Sabaté, einer der Mitverantwortlichen für die Adventistische Gesundheitsstudie, führte eine klinische Studie mit Walnüssen durch. Bei der täglichen Nahrungsaufnahme wurde ein Teil der fetthaltigen Nahrungsmittel durch Walnüsse ersetzt. Der Cholesterinspiegel im Blut wurde dadurch signifikant gesenkt. Diese Ergebnisse wurden im *New England Journal of Medicine* am 4. März 1993 veröffentlicht (Sabaté J, Fraser GE, Burke K, Knutsen SF, Bennett H & Lindsted KD. *Effects of walnuts on serum lipid levels and blood pressure in normal men.* *N Engl J Med* 1993;328: 603-7). Die Studie erhielt durch die nationale und internationale Presse große Beachtung.

Da die vorige Studie an gesunden jungen Männern durchgeführt wurde, wollte man wissen, ob Nüsse ähnliche Effekte auch bei Frauen und Personen mit hohem Cholesterinspiegel zeigen würden. Die Ergebnisse wurden kürzlich in *Annals of Internal Medicine* publiziert (Zambón D, Sabaté J, Muñoz S, Campero B, Casals E, Merlos M, Laguna JC & Ros E. *Substituting walnuts for monounsaturated fat improves the serum lipid profile of hypercholesterolemic men and women.* *Ann Intern Med* 2000;132: 538-46). Bei 28 Männern und 27 Frauen wurde durch Verzehr von Walnüssen der Blutcholesterinspiegel um neun Prozent im Durchschnitt gesenkt. Das LDL-Cholesterin (das schlechte Cholesterin) wurde sogar um elf Prozent gesenkt. Dabei hat sich das Gewicht der Teilnehmer nicht verändert.

Regelmäßiger Nusskonsum schützt gegen Herzkrankheiten. Das wichtige dabei sind nicht große Mengen, sondern Regelmäßigkeit. Es genügen 30 bis 50 g Nüsse pro Tag, das sind vier bis zehn Walnüsse pro Tag.

Quelle: www.llu.edu/llu/health übersetzt und bearbeitet von Dr. med. Lothar Erbenich und Dr. med. Peter Pribis

BEWEGUNG

"Use it or loose it"- (benütze es, oder verliere es). Regelmäßige Bewegung ist eine Lebensnotwendigkeit.

Viele Studien weisen die vielfältigen Vorteile regelmäßiger Bewegung nach.

Hand aufs Herz: Bewegung ist auch für viele gesundheitsbewusste Christen ein Problem. Sie reden gerne über Ernährung, organisieren exzellente Kochkurse; aber wenn es um Bewegung geht: Nur kein Schweiß, bitte!

Wir brauchen uns nicht gleich in einem Fitnessstudio anzumelden, denn eine der besten Bewegungsformen ist spazieren gehen. Dazu brauchen wir nur Zeit, Motivation und gute Schuhe.

Wie Ihnen Bewegung hilft

Richtige Bewegung kann Ihnen mehr nützen als eine Handvoll Medikamente. Wenn Sie herzkrank sind oder Arthritis haben, Diabetes oder irgendeine andere Degenerationskrankheit, dann brauchen Sie vielleicht besondere Medikamente. Aber verlassen Sie sich nicht völlig auf Pillen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Beginnen Sie unter ärztlicher Aufsicht mit einem Bewegungsprogramm.

Was haben Sie davon?

- **Ihr Herz arbeitet leistungsstärker.** Der Herzmuskel wird gekräftigt und die Pumpleistung erhöht.
- **Ihr Blutdruck normalisiert sich.** Ist Ihr Blutdruck hoch, dann wird er durch Bewegung gesenkt; sowohl der systolische als auch der diastolische Druck. Ist der Blutdruck niedrig, wird er durch Bewegung in den meisten Fällen bis zum Normalpegel erhöht.
- **Das Blut transportiert mehr Sauerstoff.** Dadurch gelangt eine größere Sauerstoffmenge in alle Teile des Körpers.
- **Der Ruhepuls sinkt.** Das ist wichtig, weil dann das Herz nicht so schwer arbeiten muss. Wenn Ihr Ruhepuls bei 80 liegt, dann arbeitet Ihr Herz zu schwer. Bewegung kann ihn auf 60 herabdrücken und Ihrem Herzen in 24 Stunden bis zu 28.000 Schläge ersparen. Obwohl wir keinen statistischen Beweis dafür haben, dass dadurch Ihr Leben verlängert wird, ist es nur logisch, diese Schlussfolgerung zu ziehen.
- **Die Durchblutung wird verbessert.** Der Blutstrom ist Ihr "Strom des Lebens". Blut transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und andere wichtige Partikel zu jedem Körperteil hin. Außerdem nimmt es die Abfallprodukte des Stoffwechsels auf und trägt sie in die Nieren, Lungen und zur Haut, wo sie ausgeschieden werden.
- **Tiefe Bauchatmung wird angeregt.** Das geschieht durch Reflexe und chemische Vorgänge bei Bewegung. Die Lungen sind geübt und geweitet. Weil sie effektiver arbeiten, wird mehr Sauerstoff ins Blut aufgenommen und mehr CO₂ ausgeschieden.
- **Verspannte Muskeln werden gelockert und aufgestaute Gefühle frei.** Sie fühlen sich besser und können sich selbst eher leiden. Ärger und Frust werden abgebaut (falls vorhanden).
- **Gehirn und Nervenzellen werden elektrisch aufgeladen.** Dadurch entsteht ein besseres Gleichgewicht zwischen dem willkürlichen und dem autonomen Nervensystem.
- **Verdauung und Darmtätigkeit werden gefördert,** Gase und Verstopfung vermindert.
- **Muskeln, Knochen und Bänder werden gestärkt.** Bewegung bewahrt die Knochen vor einem Mineralverlust und verhindert dadurch Osteoporose.
- **Bewegung bringt das Drüsensystem ins Gleichgewicht.** Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse und die Adrenalin- und Geschlechtsdrüsen arbeiten effektiver.
- **Die Geisteskräfte werden geschärft und Ihre Denkfähigkeit steigt.**
- **Ihre Figur und Ihr Erscheinungsbild** verbessern sich vorteilhaft.
- **Bewegung hilft Ihnen, überschüssiges Fett loszuwerden,** nicht nur durch Verbrennung von Kalorien, sondern durch Erhöhung des Grundumsatzes, so dass Sie sogar beim Schlafen abnehmen.
- **Ihre Energie steigt.** Bewegung produziert tatsächlich mehr Kraft, als Sie verbrauchen.
- Bewegung **verlangsamt den Alterungsprozess** und hält Sie jünger.
- **Sie bekommen mehr Ausdauer** und schieben den Ermüdungspunkt hinaus. Bewegung ist sogar ein Spezialrezept gegen emotionale Erschöpfung.
- Sie stimuliert die **Produktion von Endorphinen** im Gehirn. Endorphine schaffen ein entspanntes Wohlfühl und schieben die Schmerzgrenze hinaus.

Sind das genügend Gründe, um Sie in Bewegung zu setzen? Wahrscheinlich schon; und doch gehen die Gründe viel tiefer, als es auf den ersten Blick erscheint.

Psyche (Seele, Gemüt), Körper und Geist bilden die Dreieinheit, die Ihre Persönlichkeit ausmachen. Sie haben keine andere Identität. Ihre Persönlichkeit ist nichts, was von Ihrem Körper oder Ihrem Gemüt getrennt wäre. Sie sind keine Gruppierung von Abteilungen namens Körper, Gemüt und Geist, die nur durch Luft zusammengehalten würden. Was einen Teil Ihres Seins beeinträchtigt, beeinflusst Sie ganz und gar.

Denken Sie an ein Rad. Das Rad ist aus einer Nabe gemacht, aus Speichen und der Felge. Wenn Sie die Felge entfernen, haben Sie kein Rad mehr. Wenn Sie die Speichen wegnehmen, haben Sie zwei runde Dinger, aber kein Rad. Nehmen Sie die Nabe weg, und das Rad fällt in sich zusammen.

Man kann Körper und Seele nicht trennen. Sie können Ihren Körper nicht vernachlässigen, ohne die krankmachende Wirkung auch im Gemüt zu verspüren. Und Sie können Ihren Körper nicht topfit erhalten, wenn Sie sich nicht regelmäßig und systematisch an jedem Tag körperlich bewegen. Wenn Sie es trotzdem versuchen, wird früher oder später das Rad Ihres Lebens zusammenbrechen.

WASSER

Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Unsere Fähigkeit, glücklich und gesund zu leben, ist abhängig von der Menge des Wassers, das wir trinken.

Um richtig zu funktionieren, brauchen wir jeden Tag 1,5 -2 Liter (8 Glas) Flüssigkeit. Im Allgemeinen trinken wir zu wenig. Durst ist ein schlechtes Alarmsignal des Organismus. Es wurde nachgewiesen, dass Menschen, die erst bei Durst trinken, nur Zweidrittel ihres eigentlichen Flüssigkeitsbedarfs nachfüllen. Trinken sollen wir präventiv, bevor wir Durst bekommen. Auch beim heutigen Überangebot verschiedener Getränke bleibt reines Wasser oder Mineralwasser das ideale Getränk.

Die äußerliche Anwendung des Wassers nennt man Hydrotherapie. Wir haben in Deutschland ein wunderbares Manual der Hydrotherapie in den Werken des Pfarrers Sebastian Kneipp. Hydrotherapie gehört zu den einfachsten natürlichen Heilmitteln, die auch zu Hause angewandt werden können.

Eine Besichtigungstour durchs Wasserwerk

Ihr Körpergewicht besteht zu 50 bis 65 Prozent oder auch mehr aus Wasser. Ihre Muskeln bestehen zu 75 Prozent aus Wasser, Ihr Gehirn zu 70 bis 85 Prozent. Ihre Knochen fühlen sich fest und hart an; und doch bestehen die Knochen eines lebenden Menschen fast zur Hälfte aus Wasser. Blut ist zu 93 Prozent aus Wasser.

Die meisten Menschen trinken nicht genug Wasser. Wenn Sie verstehen, wie Ihr Körper das Wasser einsetzt, werden Sie vielleicht dazu veranlasst, mehr zu trinken.

Obwohl es manchmal scheinen mag, als flösse das Wasser, das Sie trinken, geradewegs durch, stimmt das in Wirklichkeit nicht. Wir wollen einmal ein Glas Wasser auf seiner Reise durch den Körper begleiten.

Sie sind schwer am Arbeiten. Jede Ihrer Bewegungen verbraucht Wasser. Sie zwinkern - und Wasser benetzt Ihre Augen. Sie schlucken - und Wasser befeuchtet Ihre Speiseröhre. Sie schwitzen und verlieren noch mehr Wasser. Jeder Atemzug verringert den Wasservorrat Ihres Körpers. Wenn Sie etwa ein Prozent Ihres Körpergewichtes an Wasser verloren haben, sendet der Körper ein Signal: Sie haben Durst.

Oft wird dieses Signal als Hunger missdeutet. Nächstes Mal, wenn Sie Lust zum Naschen zwischen den Mahlzeiten verspüren, versuchen Sie es mit einem großen Glas Wasser - etwa 250 ml und schön kühl. Das könnte Ihre Gewichtsprobleme lösen.

Nichts löscht den Durst so gut wie Wasser. Eistee, Limonade, Colagetränke und alkoholische Drinks sind nichts als Wasser, mit Zucker und chemischen Reizstoffen angereichert. Nehmen Sie das Echte: reines Wasser, das kühlt und erfrischt.

Die Aufnahme des Wassers beginnt schon im Mund und geht in der Speiseröhre und im Magen weiter. Der Großteil des Wassers wird im Dünndarm aufgenommen, wo es direkt in den Blutstrom gelangt. Der Rest geht in den Dickdarm, wo immer noch Wasser aufgenommen wird.

Das wasserreiche Blut reist durch die Pfortader bis zur Leber. Durch die mikroskopisch kleinen Leber-Sinusoiden gelangt es in die tiefliegende Vena Cava, die es in den rechten Herzvorhof bringt. Es wird im Herz durch die rechte Herzkammer gejagt bis zur Lunge, die eine Oberfläche von 70 m² hat. Der osmotische Druck versorgt das Lungengewebe mit dem Wasser, das es für seine komplizierten Arbeitsgänge braucht. Zu den lebenswichtigen Funktionen der Lunge gehört der Transport von Kohlendioxyd aus den Luftbläschen zu den Bronchien, damit es ausgeatmet wird. Außerdem wird Sauerstoff von der Umgebung in die Luftbläschen gebracht. Das kann nur geschehen, indem diese Gase in einer Flüssigkeit gelöst werden. Das Lösungsmittel heißt Wasser.

Nach der "Reinigung" in der Lunge - Kohlendioxyd wird entfernt, frischer Sauerstoff zugeführt - wird das Blut in den linken Herzvorhof gepumpt. Von dort aus kommt es in die linke Herzkammer und dann in die Aorta. Ein Teil geht in den Kopf, ein Teil in die oberen Gliedmaßen, das meiste aber in den Rumpf und seine Organe. Der Rest geht in die unteren Gliedmaßen.

Zwei mittelgroße Arterien (Renal-Arterien), die von der mittleren Aorta abzweigen, leiten Blut in die Nieren. Das Herz pumpt in 24 Stunden etwa 2.000 Liter Blut in die Nieren. Da ein Erwachsener im Durchschnitt etwa fünf Liter Blut hat, liegt es auf der Hand, dass der gesamte Blutstrom in 24 Stunden etwa 400 mal durch die Nieren geht.

Dieses ständige Pumpen hält Sie und Ihr Herz gesund. Wenn Sie jeden Tag genug Wasser trinken, dann helfen Sie Ihren Nieren bei der Arbeit. An warmen Tagen brauchen Sie mehr als an kühlen Tagen.

Ihr Recycling-Zentrum

Gäbe es die Nieren nicht, die in Ihrem Körper das Wasser ständig wieder aufbereiten, dann müssten Sie täglich etwa 800 Glas Wasser trinken. Warum reichen aber acht Glas aus?

Das Herz lässt die fünf Liter Blut ungefähr einmal pro Minute zirkulieren. Das heißt, dass das Herz täglich 8.000 Liter pumpt, von denen 2.000 in die Nieren gehen. Der Großteil dieses Blutes muss das Nierengewebe ernähren, die Adrenalindrüsen und andere Gewebe in diesem Bereich. 200 dieser 2.000 Liter werden durch die 1,25 Millionen mikroskopisch feinen Filtereinheiten (Glomeruli) in jeder Niere hindurchgeführt. Aber nur eineinhalb Liter dieser Menge werden als Urin ausgeschieden. Der Rest der 200 Liter wird ins Blut aufgenommen. Da auch der Wasserverlust

durch Urinausscheidung ersetzt werden muss, müssten also theoretisch 200 Liter täglich bzw. 800 Glas Wasser pro Tag getrunken werden. Das Recyclingsystem der Nieren bewahrt uns aber davor.

Außerdem verlieren wir an jedem Tag weitere Wassermengen durch die Haut (ca. 460 ml), die Lungen (ca. 220 ml) und den Stuhlgang (ca. 220 ml). Zu Schwankungen beim Wasserverlust kommt es durch Krankheit, erhöhte Aktivität und Temperatursteigerungen sowie Veränderungen der Luftfeuchtigkeit.

Der Filtermechanismus der Nieren setzt sich aus Millionen mikroskopisch kleiner Teile zusammen, die man Glomeruli nennt. Die Glomeruli erkennen Abfallprodukte wie z. B. Harnsäure, die entfernt werden müssen. Ständig filtern sie weitere Mineralstoffe und Chemikalien aus. Dann führen die Nieren die vom Körper benötigten Mineralstoffe wieder ins Blut zurück. Dadurch wird auch das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper auf dem günstigen Stand gehalten.

Wenn ein bestimmter Bereich Ihres Körpers mehr Wasser braucht, dann können die Nieren dieses liefern. Wenn Sie z. B. beim Sport schwitzen, dann sondert die Hirnanhangdrüse einen Stoff ab, der der Wasserausscheidung durch die Harnblase entgegenwirkt. Dieses Hormon signalisiert der Niere, dass mehr Wasser ins Blut gelangen soll. Dieses Wasser wird dann dorthin gebracht, wo es gebraucht wird. Als Ergebnis beobachten Sie einen hochkonzentrierten Urin, ein sehr wichtiges Signal dafür, dass Sie mehr Wasser trinken sollten.

Der Kamel-Komplex

Wie viel Wasser braucht Ihr Körper also an jedem Tag? Sie brauchen wenigstens so viel, wie Sie verloren haben. Ich habe schon den durchschnittlichen Wasserverlust pro Tag erwähnt - ca. 1,3 Liter durch die Nieren, 460 ml durch die Haut, 220 ml durch den Stuhlgang und 220 ml durch die Lungen. Das sind zusammen etwa 2 1/4 bzw. neun Glas Wasser zu je 250 ml.

Durch die Nahrung nimmt man pro Tag etwa 90 ml Wasser auf. Weitere 220 ml werden durch die Verdauung und den Stoffwechsel erzeugt. Das heißt, dass Sie nur fünf bis sechs Glas Wasser zu je 250 ml trinken müssen, um Ihren Wasserhaushalt stabil zu halten.

Noch sicherer ist es aber, mehr als das zu trinken, sogar doppelt so viel ist gut. Wenn Sie nicht gerade herz- oder nierenkrank sind, dann werden Ihre Nieren das nicht benötigte Wasser wieder ausscheiden.

Durst ist bei den wenigsten Menschen ein exakter Anzeiger des Körpers, dass Wasser benötigt wird. Die meisten Tiere werden nach einer Zeit des Wasserentzugs oder des starken Wasserverlustes durch Bewegung ihr Bedürfnis nach Wasser stillen, indem sie ausgiebig trinken. Menschen ersetzen nur Zweidrittel ihres tatsächlichen Bedarfs. Man muss sich also zum Trinken zwingen, damit man das letzte Drittel auch ersetzt.

Wassermangel bringt schließlich den Wärmehaushalt des Körpers durcheinander und jagt die Körpertemperatur hoch. Zu einem Erschöpfungszustand kommt es, wenn die Körpertemperatur über 38,9° C ansteigt. Übermüdung kann durch genügend Wassertrinken vermieden werden. Wenn Sie "dickes Blut" haben, dann versuchen Sie es mit mehr Wassertrinken.

Wissenschaftler haben untersucht, wie Arbeiter und militärisches Personal in heißen Wüstengebieten beim Arbeiten und Marschieren reagieren. Es ist eine wohlbekannte Tatsache, dass es weniger Erschöpfung gibt und der Erfolg eher gewährleistet ist, wenn die Leute regelmäßig zum Trinken aufgefordert werden.

Was man bis vor kurzem nicht wusste: auch bei Kälte und Frost ist es wichtig, sich zum Trinken zu zwingen, besonders beim Bergsteigen.

Das wurde deutlich, als Hillary im Jahre 1953 zum ersten Mal den Mount Everest bestieg. Beim Klettern im Hochgebirge geht das Wasser durch Schwitzen verloren, aber noch mehr durch Atmung. Der Erfolg, den Hillary mit seiner Expedition hatte, ist auf seine "Geheimwaffe" zurückzuführen. Jeder seiner Männer hatte einen batteriebetriebenen Schmelzapparat für Eis bei sich und trank 2,5 bis 3,5 Liter Wasser pro Tag. Die Bergsteigergruppe aus der Schweiz, die es einige Monate vorher nicht geschafft hatte, den Gipfel zu besteigen, hatte während der letzten drei Klettertage weniger als einen halben Liter Wasser pro Tag und Mann angesetzt.

Den Soldaten helfen

Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich öfter mit Krankheiten anstecken, als Ihnen zusteht? Fangen Sie jede Erkältung, die Ihnen über den Weg läuft, und jeden Keim, der seine Runde dreht? Haben Sie häufig Blasenentzündung? Wenn ja, dann trinken Sie wahrscheinlich nicht genug Wasser.

Ihr Körper wurde mit einem eingebauten Abwehrmechanismus gegen Krankheiten geschaffen. Sobald ein Keim anzugreifen beginnt, springen die Lymphozyten und andere weiße Blutzellen herbei. Sie umringen den Feind, umzingeln und zerstören ihn. Doch sie können die Infektion nur dann bekämpfen, wenn Sie genügend Wasser im Blut haben.

Wasser ist eins der besten Vorbeugungsmittel, das Sie einnehmen können, um gesund und jung zu bleiben. Blutgerinnsel und sogar Schäden an den Gefäßwänden können von unzureichender Wasserversorgung herrühren.

Zu wenig Wasser im Urin führt zu einem Stau in der Blase. Das stört die Arbeitsweise der Blase und macht sie anfällig für Infektionen. Bei Rauchern werden durch die Nieren Kohlenrückstände ausgeschieden und können zum Blasenkrebs führen. Eine einfache Maßnahme - Wassertrinken - kann all diese Blasenprobleme verhindern.

SONNENLICHT

Wir alle brauchen Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren. Wenn die Sonne auf Gesicht und Hände scheint, genügen zehn bis 15 Minuten pro Tag, um genügend Vitamin D für das ganze Jahr zu produzieren. Sonnenlicht ist aber auch ein natürliches Desinfektionsmittel. Außerdem hat Sonnenlicht die Fähigkeit, das Immunsystem zu stärken und den Blutzucker zu normalisieren. Allerdings kann zu viel Sonnenlicht der Haut schaden. So ist besonders in den Sommermonaten Schutz vor Sonnenbrand wichtig.

Sonnenlicht durch Nahrung

Unsere Nahrungsmittel vermitteln uns indirekt die Vorteile des Sonnenlichtes. Nahrungsenergie ist tatsächlich Sonnenenergie, die in chemischer Form gespeichert wird. Dazu gehören Protein, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine. Eine richtige Ernährung - die rechte Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrungsmittel - bringt also "Sonnenenergie" in unser Leben.

Einige Pflanzen brauchen mehr Sonnenlicht als andere, um sowohl qualitativ als auch quantitativ das Beste herzugeben. Tomaten wachsen im eigenen Garten besser und schmecken auch ganz anders als Treibhaustomaten, bei denen bestimmte Wellenlängen des Lichtes herausgefiltert wurden.

Am besten wählt man Obst und Gemüse, das direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt war. Oft ist die Farbe ein Anzeiger für die Qualität der Nahrungsmittel. Beachten Sie das satte Rot von Freiland-Tomaten im Vergleich zu Treibhaustomaten oder die rosige Farbe eines Pfirsichs, der plötzlich eine hellere Stelle hat, weil dort während des Reifungsvorgangs ein Blatt einen Schatten geworfen hat.

Die Schalen frischer Früchte - Äpfel und Birnen z. B. - sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie auch die dunklen Außenblätter des Kopfsalates. Zu oft schälen wir Obst und Gemüse und werfen die Schalen weg. Dadurch bringen wir uns um einige der Hauptvorteile des Sonnenlichtes in diesen Nahrungsmitteln.

Der Feind aller Keime

Im Jahre 1877 entdeckten die beiden Wissenschaftler Downs und Blunt, dass Sonnenlicht Keime tötet. Diese Forscher hatten in verschiedenen Teströhren Bakterienkulturen angelegt. Zufällig wurden einige dieser Teströhrchen dem Sonnenlicht ausgesetzt. Die Bakterien wuchsen in den Röhrchen, die im Schatten standen, aber in der Sonne vermehrten sie sich nicht.

1903 erhielt Niels Finsen, ein dänischer Arzt, den Nobelpreis für Medizin, weil er Tuberkulose erfolgreich durch Sonnenlicht bekämpft hatte. Das regte zu weiteren Forschungen über die Behandlung von Krankheiten durch Sonnenlicht an. Die meisten Infektionen wie Halsentzündung, Lungenentzündung, Kindbettfieber und Lepra können durch Lichttherapie gebessert werden. Außerdem verhindert Sonnenlicht Infektionen.

Keime gibt es überall im Übermaß. Sie sammeln sich auf der Kleidung, auf der Haut und sogar auf Fußböden, Wänden und Möbeln in dunklen Räumen. Fenster sind vielleicht nachteilig, wenn man an die Wärmedämmung denkt, aber sie sind sehr wichtig, um das Licht hereinzulassen, damit man die Keime los wird. Es ist wichtig, Bettzeug draußen lüften zu lassen, besonders Stücke, die nicht oft gewaschen oder im Trockenautomaten sterilisiert werden.

Ein Witzbold unter den Wissenschaftlern hat mit dem Computer herausgefunden, dass ein Durchschnittsmensch mehr Lebewesen auf seiner Hautoberfläche beherbergt als die Erde Menschen. Meist sind das harmlose Bakterien, Pilze und Viren. Aber es leuchtet ein, dass häufiges Duschen oder Baden sinnvoll ist. Aber nehmen Sie das Ganze nicht zu ernst, sonst werden Sie noch neurotisch. Andererseits sollten Sie sich durchaus mit Ihrer Bade- oder Duschwanne anfreunden und sich viel bei Tageslicht im Freien aufhalten.

Wenn Sie Erkältungskrankheiten im Haus haben, dann schließen Sie bloß nicht die Fenster oder lassen die Rolläden hinunter! Lassen Sie an sonnigen Tagen die Vorhänge offen und öffnen Sie die Fenster, wann immer es geht. Das wird das volle Spektrum des Lichtes in Ihre Wohnung lassen und Bakterien und Viren töten, die sich gerade vermehren wollten.

Nervenspannung

Vielleicht wissen unsere Hunde und Katzen etwas über Sonnenenergie, was wir noch nicht wissen. Sie bewegen sich gerne im Sonnenlicht. Sie wissen offensichtlich instinktiv, wie gut ihnen die Sonne bekommt. Das wärmt sie nicht nur, es entspannt auch zugleich.

Ihr Nervensystem reagiert normalerweise sehr positiv auf Sonnenlicht. Die meisten Menschen haben bei Sonne bessere Laune. Wenn Sie den Tag richtig beginnen wollen, dann stehen Sie rechtzeitig auf, um den Sonnenaufgang zu erleben. Es gibt nichts Schöneres, als die Dunkelheit schwinden zu sehen und zu beobachten, wie ein neuer Tag geboren wird. Das ist zugleich eine geistliche Erfahrung! Sonnenlicht steigert wahrscheinlich die Produktion der Endorphine (Freude-Hormone) im Gehirn und vermittelt Ihnen ein Wohlgefühl. Es entspannt und kräftigt Ihre Muskeln.

Frische Luft stärkt die Persönlichkeit

Wären Sie gern eine elektrisierende Persönlichkeit? Ich habe eine gute Nachricht für Sie: Sonnenlicht ermöglicht das. Indem Sie richtig und tief atmen und Sauerstoff in die roten Blutkörperchen aufnehmen, tun Sie nicht nur etwas Lebensnotwendiges. Sie stärken dadurch auch Ihre Persönlichkeit. Wenn das Gehirn von Sauerstoff durchflutet wird, werden die elektrischen Hirnströme aktiviert und regen uns so zum Denken an. Sauerstoff in den Muskeln kombiniert mit Glukose gibt Muskelkraft.

Der Sauerstoff aus der Luft entsteht durch das Sonnenlicht in den Pflanzen. Sie produzieren nicht nur Sauerstoff, sie absorbieren auch Kohlendioxyd, das von tierischen Lebewesen erzeugt wird. Frische Luft enthält etwa 20 Prozent Sauerstoff und nicht einmal ein Prozent Kohlendioxyd. Sowohl Sauerstoff als auch Kohlendioxyd sind in großen Konzentrationen sehr giftig und können sogar tödlich wirken. Die Sonne hilft, die optimale Konzentration dieser Gase in unserer Atemluft zu gewährleisten.

Ionisierung ist ein anderer lebenswichtiger Bestandteil gesunder Luft. Dazu gehört ein Wechsel der elektrischen Ladung. Nicht alle Luftmoleküle müssen elektrisch geladen sein. Doch muss unsere Atemluft zu einem bestimmten Prozentsatz elektrisch aufgeladen sein, damit wir gesund bleiben. Ionen können negativ oder positiv sein. Bei der Ionisierung werden Sauerstoffmoleküle negativ und Kohlendioxyd positiv geladen.

Die elektrische Ladung wird in der Luft hauptsächlich durch Sonnenlicht erzeugt, das durch die Atmosphäre gefiltert wird. Andere Umweltfaktoren wie Gewitter und Wasser, das durch die Luft fällt wie bei Wasserfällen oder Regen, sowie die Radioaktivität der Erde, kosmische Einstrahlung und weitere Energiequellen tragen gleichfalls zur Ionisierung bei. Es ist wichtig, dass das Verhältnis der negativen Ionen 4 (-) zu 5 (+) beträgt. Von der Sonne aufgeladene Luft hat dieses optimale Verhältnis.

Ein geringfügiger Anstieg der positiven Ionen bringt negative Symptome wie Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Mandelentzündung und Schwindelgefühl hervor. Eine größere Anzahl positiver Ionen unterdrücken die normalen Funktionen der Adrenalin- und der endokrinen Drüsen.

Negativ geladene Ionen senken den Blutdruck und bringen allen Erleichterung, die unter Asthma und Heuschnupfen leiden. Eine Studie berichtet, dass negativ geladene Luft das Krebswachstum bei Ratten hemmt.

Durch das Atmen wird die elektrische Ladung aus der Luft aufgenommen. Die meisten Heiz- und Belüftungssysteme entfernen die negative Ladung und fügen wahrscheinlich noch positive Ionen hinzu. Obwohl durch besondere Vorrichtungen negative Ionen in einer Klimaanlage hinzugefügt werden können, ist der beste Weg immer noch die Frischluftzufuhr von draußen. Öffnen Sie die Fenster und holen Sie sich die richtige Mischung aus negativen und positiven Ionen - eine Luft, die durch das Sonnenlicht korrekt aufgeladen wurde.

Sonnenlicht baut das Immunsystem auf

Der Körper verteidigt sich auf vielfältige Weise. Die mechanischen Barrieren der Haut und der Schleimhäute sind sehr wichtig. Gesundes Gewebe schützt vor körperlichen, chemischen und mikrobiologischen Schäden.

Unser wichtigster Schutzfaktor liegt jedoch im Blut und den Lymphkanälen. Hier üben spezialisierte Zellen sehr intelligente Funktionen aus. Die roten Blutkörperchen tragen Sauerstoff herum, der die Keime abtötet. Eine andere großartige Zelle namens Makrophage isst und verdaut Keime und andere Fremdkörper. Dadurch bekommt sie den Code der eindringenden Organismen und gibt ihn an die Lymphozyten weiter, worauf diese dann alarmiert werden, die Eindringlinge zu vernichten.

Es gibt zwei Haupttypen der Lymphozyten: die B-Zellen und die T-Zellen. Die B-Zellen produzieren ein Protein namens Antikörper, wodurch die Keime umhüllt und zur Vernichtung gekennzeichnet werden. Die T-Zellen haben sich auf die Zerstörung von Viren, chemischen Giften und Krebszellen spezialisiert. Das Neutrophile, eine größere weiße Blutzelle, ist auf das Aasfressen spezialisiert und vernichtet und frisst fremde Eindringlinge. Diese Funktion wird Phagozytose genannt.

Sonnenlicht fördert dieses phantastische Immunsystem. Es steigert die Fähigkeit der roten Blutkörperchen, Sauerstoff zu transportieren. Es macht die Neutrophile effektiver zur Verdauung von Keimen, es steigert die Anzahl der Lymphozyten - sowohl der B- als auch der T-Zellen - und es hilft einer besonderen NK-Zelle (natural killer) bei ihrer Schutzfunktion.

Hinaus in die Sonne mit Ihnen - unterstützen Sie Ihren Körper bei der Krankheitsvorbeugung!

MÄSSIGKEIT

Mäßigkeit ist ein fremdes Wort für den modernen Menschen. Wir lieben es, alles unmäßig zu machen: Essen, Trinken, Rauchen, Fernsehen, Arbeiten, Sport . . . Die goldene Regel der Mäßigkeit heißt: Gutes in Maßen genießen, "Schlechtes" meiden. Deshalb empfiehlt die NEWSTART-Philosophie: meiden Sie alle Sie schädigenden Drogen, auch Nikotin, Koffein und Alkohol. Ebenso sollten Sie nicht mehr Medikamente einnehmen, als dies unbedingt nötig ist.

Am Beispiel einer bekannten Fernsehsendung soll das Mäßigkeitsprinzip erläutert werden:

Sex, Crime und Emotionen

Fernsehmacher müssen sich ja immer wieder etwas Neues einfallen lassen, um die Quoten zu steigern. Seit einem Jahr haben sie die Gerichte entdeckt. So braucht niemand mehr zu Gerichtsverhandlungen; das Fernsehen präsentiert sie uns förmlich auf dem Silbertablett, wenn z.B. Richterin Barbara Salesch auf dem Bildschirm erscheint.

Zunächst mögen diese Verhandlungen ja ganz interessant gewesen sein, sonst wären die Quoten nicht gestiegen. Doch wie schon bei der Containershow "Big Brother" langweilt sich der Zuschauer nach einiger Zeit. Um die Zuschauer erneut zu begeistern, muss Action her, nackte Haut, Intrigen und Perversitäten. Und auch diesmal funktioniert das Konzept: die Quoten steigen. Erschreckend sind Ergebnisse aus Meinungsumfragen: 21 Prozent der 14- bis 40jährigen findet diese Art der Fernsehunterhaltung "geil". Die Produzenten reagierten schnell. Kurzerhand wurden die Autoren angewiesen, nur noch "Fälle" zu präsentieren, die dem Zuschauerwunsch nach "Sex, Crime und Emotionen" gerecht werden. Blaue Flecken und Platzwunden sind zu unspektakulär. Schwere Körperverletzung, Bedrohung mit Waffen, Messerstiche, Vergewaltigung, Fremdgehen und absurde sexuelle Praktiken sorgten bisher für die höchsten Einschaltquoten.

Der Sender RTL bringt jetzt "Jugendgericht Dr. Ruth Herz" auf Sendung. Hier werden die Streitparteien so aufeinander gehetzt, dass die Fetzen im Gerichtssaal fliegen. Je schlimmer, desto besser, und je höher die Einschaltquoten, desto höher die Werbeeinnahmen. Und außerdem wird bei dieser Art "Unterhaltung" zur besten Fernseh-Nachmittagszeit auch gleich das Handwerkszeug mit Anleitung zur Kriminalität geliefert. Wer schützt eigentlich unsere Kinder und Jugendlichen?

Doch warum werden solche Sendungen eigentlich produziert? Weil wir es so wollen. Würden wir nicht einschalten, wären diese Sendungen ganz schnell aus dem Programm. So brauchen wir uns also nicht über die Fernsehmacher moralisierend zu erheben, wenn wir selbst heucheln. Fängt die Vergiftung der Gehirne schon am Nachmittag an, ist schnelles Handeln erforderlich.

Jeder Christ muss sich heute die Frage stellen: Leiste ich mit meiner Fernbedienung dem Trend Vorschub oder halte ich es wie in Psalm 97,10 beschrieben: "Die ihr den HERRN liebt, hasset das Böse."
(nach Friedhelm Haas in pro2/2001)?

FRISCHE LUFT

Ohne Sauerstoff gibt es kein Leben. Trotzdem atmen die meisten Leute nicht richtig. Beobachten Sie einmal Kinder, wie sie atmen. Der Brustkorb hebt sich nur ganz wenig. Die untersten Rippen breiten sich aus und der Bauch hebt sich. Beim Ausatmen läuft alles wieder rückwärts. Der Bauch senkt sich, der untere Teil der Brust zieht sich zusammen und der ganze Brustkorb wird kleiner. So sieht normales Atmen aus. Leider haben viele Erwachsene vergessen, wie man richtig atmet. Sie atmen nur mit der Brust, aber nicht mit dem Bauch. Die Folge sind Müdigkeit, schlechte Laune, sogar Depression. Deshalb: geben Sie sich mehrmals täglich eine "kräftige Sauerstoff-Spritze" durch mehrmaliges tiefes Atmen bei offenem Fenster. Lüften Sie regelmäßig, besonders in den Räumen, in denen Sie sich längere Zeit aufhalten (Schlafraum, Büro).

Ihr persönlicher "Jungbrunnen"

Wenn ein Mensch mehr als acht bis zehn Minuten ohne Sauerstoffversorgung bleibt, werden seine Hirnzellen unwie-derbringlich geschädigt. Menschen mit einer ungewöhnlich großen Lungenkapazität und überdurchschnittlicher Fitness können etwas länger aushalten als z. B. solche, deren Körpertemperatur bis nahe dem Gefrierpunkt absinken kann.

Das Gehirn ist der Dynamo des Körpers. Es produziert den Großteil der elektrischen Energie, die unser Körper braucht. Fließt kein Hirnstrom mehr, dann ist der Mensch von der Gesetzgebung her tot. Das kann man beim EEG als eine gerade Linie erkennen. Wenn auch der Mensch weiter atmet und das Herz noch stundenlang weiter schlägt, ist doch der Tod unausweichlich, sobald die elektrischen Ströme zum Stillstand gekommen sind.

Unsere Nahrung, unser Trinkwasser, die Mineralien und Vitamine, Hormone, das Blut, die Muskeln und das Herz haben alle eine Funktion in der elektrischen Aufladung. Doch der wichtigste Faktor ist die Luft, die wir einatmen. Erhöhte Sauerstoffzufuhr - und das gilt besonders dann, wenn wir vorher zu flach geatmet haben - wird unser Gedächtnis verbessern, unsere geistige Beweglichkeit erhöhen und uns produktiver arbeiten lassen. Sogar der Geschlechtstrieb kann dadurch verstärkt werden.

Das unsichtbare Heilmittel

Als John Lindsay, früherer Bürgermeister von New York City, zum ersten Mal nach Los Angeles kam, war er scho-kiert von der dichten Smogdecke über der Stadt. Da er aber diese "Schwesterstadt" nicht beleidigen wollte, macht er nur folgende Bemerkung: "Einer Luft, die ich nicht sehen kann, würde ich nie über den Weg trauen."

Das sollte ein Witz sein und darauf hinweisen, wie selten saubere Luft in unseren dicht bevölkerten Ballungsräumen heute ist. Reine Luft ist unsichtbar, man kann sie nicht sehen. Sie ist farblos, geruchlos und geschmacklos. Sie können nur die Wirkung in den Gesichtern von gesunden Menschen erkennen, an den Pflanzen, am Gras, am Getreide im Feld. Sie können sie auch in den Baumwipfeln hören.

Kühle Luft scheint frischer zu sein als warme Luft, aber sie besteht - abgesehen von ihrem Wassergehalt und der niedrigeren Dichte - aus genau denselben Bestandteilen. Luft enthält etwas weniger als 80 Prozent Nitrogen, etwa 20 Prozent Sauerstoff und ein Prozent Kohlendioxyd mit anderen Spurenelementen. Obwohl das Nitrogen nur als Verdünnungsmittel für den Sauerstoff in der Atemluft wirkt, ist es lebenswichtig für die Bildung von Protein in den Pflanzen.

Die Sauerstoffmenge in unserer Atemluft ist genau richtig. Wo es weniger als 20 Prozent Oxygen in der Luft gibt, produziert der Körper vermehrt rote Blutkörperchen, um das Gleichgewicht des Blutsauerstoffes zu erhalten. So sind bei den Inkas im Hochland von Bolivien und Peru auf über 4.000 Meter Höhe in einem kleinen Blutstropfen sieben bis acht Millionen rote Blutzellen. Der Normalwert auf Meereshöhe liegt zwischen viereinhalb und fünf Millionen. Wäre der Sauerstoffgehalt der Luft wesentlich höher als 20 Prozent, dann hätten wir ebenfalls Probleme. Wenn über eine längere Zeit eine höhere Sauerstoffkonzentration auf den Körper einwirkt, kommt es zu Schäden an der Lunge. Die Linsen im Auge werden verschattet und bilden Katarakte. Indem Cholesterin und Fette im Körper oxidieren, kann Krebs ausgelöst werden.

Die negativen Folgen einer schlechten Atmung

Unser Leben beginnt außerhalb des Mutterleibes mit dem ersten Atemzug bei der Geburt; und das Leben ist vor-über, wenn wir unseren letzten Atemzug tun.

Doch wie wir zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug atmen, das macht einen großen Unterschied in unse-rer Lebensqualität aus - entscheidet über unseren "Schwung". Falsches Atmen setzt die Vitalität herab und lässt den Stoffwechsel nur schwach funktionieren. Flache und verkrampfte Atmung führt zu Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut und Depression. Wenn Sie einige dieser Symptome an sich beobachten, dann versuchen Sie, tiefer zu atmen. Setzen Sie dazu stärker die Bauchmuskeln ein.

Man hat Sauerstoff eingesetzt, um bei Senilität die geistigen Funktionen zu verbessern. Wenn senile Patienten in einen abgeschlossenen Raum gebracht wurden, in dem der Sauerstoffanteil etwas erhöht war, konnte man eine deutliche Verbesserung ihrer geistigen Funktionen beobachten. Die Patienten wurden aktiver und interessierter am

Leben. Sie schliefen besser und übernahmen Verantwortung für ihre Körperpflege.

Warum machte der zusätzliche Sauerstoff so viel aus? Weil durch die Senilität die Hirnarterien verhärtet waren, konnte weniger Sauerstoff ins Gehirn transportiert werden.

Auch wenn unsere Hirnarterien nicht verhärtet sind, können wir ähnliche Wirkungen wie Senilität spüren, wenn wir durch flache Atmung nicht genug Luft in die Lungen bekommen. Falsches Atmen beeinträchtigt uns auf jedem Gebiet: Gedächtnis, Kreativität, Konzentration. Dadurch werden auch feine Bereiche der geistigen Aktivität betäubt wie die Willenskraft, Unterscheidungsvermögen und Urteilskraft.

Auch unsere Gefühle werden davon in Mitleidenschaft gezogen. Wir sind dadurch für negative Gefühle wie Schmerz, Ärger, Depression, Minderwertigkeitsgefühle und sogar unberechtigte Schuldgefühle anfällig.

Kurz gesagt: schlechte Atmung raubt uns die Lebensfreude!

RUHE

Um gesund zu bleiben, müssen wir uns ausruhen. In dieser Zeit regeneriert sich unsere Körperenergie. Nehmen wir uns ein Beispiel an unserem Herzen. Eine Herzsystole dauert ungefähr 1/10 Sekunde. Die restlichen 9/10 der Sekunde in der Diastole ruht sich das Herz aus. Nur so ist es möglich, dass es die schwere Arbeit, das Blut zu pumpen, Jahrzehnte aushält. In vielen anderen Organen unseres Körpers können wir einen ähnlichen Arbeits- und Ruhezyklus beobachten. Das gilt besonders für viele Drüsen und die Leber. Zur regelmäßigen Ruhe hat uns der Schöpfer einen wöchentlichen Ruhetag gegeben. Die Bibel nennt ihn Sabbat. Unser Körper ist auf einen Sieben-Tage-Rhythmus eingestellt. Darum genießen Sie diesen Tag der Ruhe und freuen Sie sich über den Segen, den Sie durch und an diesem Tag empfangen können.

Auch Sie haben Ihren Rhythmus

Ein äußerst wichtiger Teil des Lebens-Rhythmus ist die Ruhezeit. So wichtig auch Aktivität für die Gesundheit ist - Muße ist eine Zeit der Befriedigung und Erfüllung. Freuen Sie sich auf den Feierabend oder auf den Beginn des wöchentlichen Ruhetages, wenn Sie ausspannen können, Ihren Schritt verlangsamen und Zeit haben, Ihre Batterien neu aufzuladen. In den Ruhezeiten schöpfen Sie wieder neue Kraft. Ihr Körper ist so gebaut, dass er ohne angemessene Ruhepausen nicht funktionieren kann. Um richtig fit und gesund zu bleiben, müssen Sie ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung einhalten. Nur dadurch können sich Geist und Körper wieder erholen.

Ihr Herz ist wohl das beste Beispiel für die Ausgewogenheit zwischen Ruhe und Aktivität. Es ist zum Großteil ein Muskel - der stärkste Muskel im Körper überhaupt und auch der wichtigste. Dieser Muskel pumpt das Blut durch Ihren Körper und schlägt ungefähr einmal in jeder Sekunde. Er leistet an einem 24-Stunden-Tag Ungeheures. An einem durchschnittlichen Tag zieht er sich ca. 100.000mal zusammen, pumpt über 8.000 Liter Blut und wird unter normalen Umständen niemals einen Schlag auslassen. Eine solche Schwerarbeit, die einem Muskel aufgeladen wird, erfordert regelmäßige Ruhepausen. Und das Herz bekommt sie auch, sonst würde es nicht 70, 80 oder mehr Jahre schlagen.

Nach jeder Kontraktion (Systole) des Herzens gibt es eine kurze Pause (Diastole). Das gesunde Herz zieht sich in einer Zehntelsekunde zusammen. Während der restlichen Dauer der Sekunde ruht es aus. In dieser Pause wird das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, so dass es weiter mit einer Spitzenleistung arbeiten kann. Auch andere Körperorgane haben diesen Zyklus der Arbeit und der Ruhe. Zum Beispiel arbeiten die Filter der Nieren in Schichten - ein Drittel ist in Aktion, ein Drittel hat Pause, und das letzte Drittel bereitet sich auf seine Tätigkeit vor. Die Zellen der Leber und der Bauchspeicheldrüse haben ebenfalls Arbeits- und Ruhezyklen. Die Muskelfasern arbeiten und ruhen sich schichtweise aus, es sei denn, sie werden pausenlos bis zur Erschöpfung gefordert.

Zur Verdauung werden bestimmte Enzyme hergestellt. Zunächst in den Speicheldrüsen, dann im Magen und schließlich im Zwölffingerdarm. Diese Enzyme werden samt anderen Verdauungshilfen, die von diesen Organen produziert werden, zur Essenszeit ausgeschüttet. Es dauert etwa dreieinhalb Stunden, bis diese Enzyme wieder neu bereit stehen. Deshalb sollten Sie nicht zwischen den Mahlzeiten essen. Sogar Kaugummi zwischen den Mahlzeiten nimmt einige Verdauungsenzyme weg.

Jede Körperzelle hat diesen Zyklus von Ruhe und Arbeit. Jede Zelle hat etwas herzustellen oder eine Funktion zu erfüllen. Die Zellen am Ende der Pankreasdrüse produzieren Insulin. Die Leberzellen stellen Albumin, Globulin und Cholesterin her. Die "Arbeitskräfte" in diesen Zellen heißen Enzyme - haben aber nichts mit den Verdauungsenzymen zu tun. Die Enzyme werden während der Ruhepausen hergestellt. Zu wenig Ruhe führt dazu, dass die "Arbeitskräfte" in den Zellen erschöpft sind.

Ihr Körper steckt voller Rhythmus. Wenn Sie im Takt gehen wie ein Tänzer, dann werden Sie in Harmonie mit sich selber leben. Wenn aber Ihre Lebensgewohnheiten diesem Rhythmus zuwiderlaufen, dann werden Sie nicht auf Gesundheit eingestimmt sein - man könnte auch sagen, Sie sind krank.

Gute Ruhe-Gewohnheiten

Richtige Entspannung trägt viel zur Lebensqualität und -intensität bei. Außerdem verlängert sie das Leben. Eine Studie aus Alameda in Kalifornien, bestätigt das. Dr. Breslow und Dr. Enstrom erforschten den Lebensstil und die Gesundheitsgewohnheiten einer großen Bevölkerungsgruppe. Sieben markante Gesundheitsgewohnheiten fielen ihnen auf, die das Leben verlängerten. Dazu gehörte auch eine angemessene Ruhezeit.

Genügend Ruhepausen steigern die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Das wurde zum Beispiel während des zweiten Weltkriegs in Großbritannien festgestellt. Die Produktivität der Industrie musste rasch gesteigert werden, um dringend benötigtes Kriegsmaterial herzustellen. Viele Fabriken führten eine 74-Stundenwoche ein, aber der Durchschnittsarbeiter brachte es nur auf 66 Arbeitsstunden pro Woche. Außerdem wurden die Arbeiter gereizt und unruhig. Die Moral sank. Überall kam es zu Unfällen und Pfusch.

Weil das Management das Problem erkannte, zugleich aber auch genötigt war, die Produktion zu steigern, wurde die Arbeitswoche wieder verkürzt. Das Ergebnis: weniger Pfusch, weniger Ausfälle durch Krankheit und bessere Arbeitsmoral. Erstaunlicherweise stieg die Produktion auf die Höhe, die man von einer 74-Stunden-Woche erwartet

hätte. Das Management experimentierte weiter. Sie reduzierten die Arbeitszeit auf 48 Stunden pro Woche. Und die Produktion kletterte um 15 Prozent nach oben!

Ähnliche Ergebnisse wurden auch in anderen britischen Fabriken erzielt. Schon bald erließ die britische Regierung ein Gesetz, in dem pro Woche ein Ruhetag vorgeschrieben wurde und jedes Jahr mindestens zwei Wochen Urlaub. Ein Ruhetag pro Woche - diese Vorschrift ist so alt wie die menschliche Geschichte. Zum ersten Mal wird der Ruhetag in der Schöpfungsgeschichte der Bibel erwähnt: "Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus. Darum segnete er den siebten Tag und sagte: Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir." (1. Mose 2,2.3). Auch beim Exodus der Israeliten aus Ägypten vor fast 3.500 Jahren wird dieser Tag erwähnt: "Vergiss nicht den Sabbat, den Tag der Ruhe; er ist ein besonderer Tag, der dem Herrn gehört. Sechs Tage in der Woche hast du Zeit, um deine Arbeit zu tun. Der siebte Tag aber soll ein Ruhetag sein. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, auch nicht deine Kinder, deine Sklaven, dein Vieh oder der Fremde, der bei dir lebt. In sechs Tagen hat der Herr Himmel, Erde und Meer mit allem, was lebt, geschaffen. Am siebten Tag aber ruhte er. Deshalb hat er den siebten Tag der Woche gesegnet und zu seinem Tag erklärt." (2. Mose 20,8-11, GNB).

Ruhe und Übermüdung

Grundsätzlich kann man drei Arten der Müdigkeit erleben. Die erste nennt man toxische Müdigkeit. Fast jede Krankheit zeigt das Symptom der Müdigkeit und Erschöpfung. Diese Art Müdigkeit erfordert Bettruhe und lässt nach, sobald der Körper die Infektion überwunden hat bzw. wenn die Verletzung geheilt ist.

Die anderen Arten der Müdigkeit kommen von normaler Aktivität oder vom Stress her. Man spricht dann von hypertoner oder hypotoner Müdigkeit. Hypertone Müdigkeit kommt von zu viel geistigem oder emotionalem Stress ohne den Ausgleich der Ruhe und körperlichen Aktivität. Vielleicht haben Sie zu stark nachgedacht oder sich zu viele Sorgen gemacht. Sie sind vielleicht reizbar geworden, ängstlich, niedergedrückt oder traurig. Ihre Muskeln verspannen sich. Sie fühlen sich todmüde oder haben rebellische Gefühle gegen Menschen, die Sie normalerweise liebhaben, oder gegen Ihre Lieblingsbeschäftigungen.

Schlaflosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen und andere psychosomatischen Unregelmäßigkeiten können Ihre emotionale und körperliche Erschöpfung noch steigern. Das Einschlafen dauert vielleicht länger als gewöhnlich. Der Schlaf selbst ist unruhig.

Diesen Typ der Müdigkeit kann man ganz einfach behandeln: Bewegen Sie sich! Paradoxerweise wird man durch kräftige Bewegung ruhig. Gehen Sie mindestens eine halbe Stunde lang kräftig und schnell spazieren. Befreien Sie Ihren Körper von Abbauprodukten, indem Sie eine Menge Wasser trinken und ihre Lungen mit frischer Luft anfüllen. Gehen Sie schwimmen, spielen Sie Tennis, Handball oder was auch immer. Das Schlimmste, was Sie machen können: sich in Ihren bequemen Fernsehsessel hocken und Ihr Lieblingsprogramm anschauen.

Kurz gesagt: Wenn Sie die Wirkung einer geistigen und nervösen Müdigkeit abschwächen wollen, dann setzen Sie Ihre Muskeln ein.

Hypotone Müdigkeit wird durch langanhaltende körperliche Aktivität hervorgerufen. Die Muskeln und das Skelettsystem sind müde, weil sie zu lange dieselbe Bewegung fortgesetzt haben. Wenn Sie ständig Fußball spielen, können Ihre Gelenke darunter leiden. Der Zimmermann, der Bauarbeiter, die Hausfrau erleben diese Müdigkeit oft nach einem vollen Arbeitstag. Ebenso jeder Mensch, der seinen Lebensunterhalt im Schweiß seines Angesichts verdient. Lässt Ihre Leistungsfähigkeit nach, ist dies oft ein erstes Symptom körperlicher Müdigkeit. Auch der geschickteste Arbeiter ist auf einmal weniger produktiv und macht öfters Fehler. Ein müdes Fußballteam ist gegen Verletzungen anfälliger. Ein müder Golfspieler wird den Rhythmus seiner Schwünge einbüßen und nicht mehr so oft ins Loch treffen.

Ihr Körper tut sein Bestes, um damit fertig zu werden. Er schüttet mehr Brennstoff aus, mehr Adrenalin, damit das Feuer besser brennt; er braucht mehr Energie als im unermüdeten Zustand. Die Leistungsfähigkeit, die zeitliche Koordination und der Körperrhythmus lassen nach. Im müden Zustand werden beim Stoffwechsel mehr Abbauprodukte erzeugt; das erhöht die Verletzungsbereitschaft.

Wenn Sie die Symptome der Müdigkeit nicht beachten, sind Erschöpfung und körperlicher Zusammenbruch vorauszusehen. Nehmen wir zum Beispiel den Boston-Marathon-Lauf. Die meisten Läufer, die dort antreten, sind durch vorheriges Training körperlich gestählt. Einige aber nicht. Dieser äußerst strapaziöse Lauf erfordert eine gute körperliche Kondition, Belastbarkeit und Durchhaltevermögen.

Einige Läufer sind körperlich nicht fit genug, aber sie zwingen sich weiterzumachen. Wenn Sie die Läufer auf den letzten Kilometern beobachten, werden Sie sehen, wie einige wie vom Schlag getroffen umfallen. Manchmal haben sie sogar das Bewusstsein verloren und müssen ins Krankenhaus. Wer klug ist, hört rechtzeitig auf, bevor er diesen Punkt erreicht.

Ein erfolgreicher Basketballtrainer wechselt seine Spieler häufig aus und räumt ihnen regelmäßige Ruhepausen ein, so dass die Mannschaft nicht an Zusammenspiel, Schnelligkeit und Treffsicherheit verliert.

Lernen Sie, die Müdigkeitssignale zu beachten, die von Ihrem Körper ausgesandt werden. Arbeiten Sie im Gleichklang mit Ihrem Körper, treiben Sie sich nicht selbst über die Grenze der Belastbarkeit an. Wenn Sie körperlich er-

schöpft sind, werden Ihre Muskeln immer schneller müde. Sie brauchen dann eine längere Ruhepause, um Ihr normales Arbeitspensum wieder schaffen zu können.

Körperliche Erschöpfung ist ein Zeichen dafür, dass der Körper im Augenblick - oder vorübergehend - schachmatt ist. Das ist das Signal für Sie, endlich auszuruhen. Ruhe ist die einzige Methode, bei der Ihr Körper mit der Erschöpfung fertig wird. Während der Ruhepause füllt der Körper seine Reserven wieder auf, Abbauprodukte werden ausgeschieden, und Ihr ganzes System wird von den wichtigen Drüsen wieder mit neuer Energie gefüllt. Dadurch werden Sie für neue Aktivitäten ausgerüstet.

Bei der hypotonen - körperlichen - Müdigkeit schläft man rasch ein. Das Ergebnis: man fühlt sich nachher ausgeruht. Der Philosoph Salomo sagte: "Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß..." (Prediger 5:11) Möchten Sie auch gerne "süß" schlafen?

GOTTVERTRAUEN

Der Mensch ist ein geistliches Wesen. Sogar die Atheisten geben zu, dass wir nicht vom Brot allein leben. Wir brauchen einen Lebenssinn, wir brauchen Freundschaften, um geistlich gesund zu bleiben. Wir brauchen tägliche Gemeinschaft mit Gott, wir brauchen Gebet und Meditation. Das wird uns Freude, Kraft, Zufriedenheit und Liebe bringen.

Heiratsantrag: Willst du meine Frau werden?

"Ein Mann verlässt seine Eltern und verbindet sich so eng mit seiner Frau, dass die beiden eins sind mit Leib und Seele" (Mt 19, 5 Hoffnung für alle)

Ich frage dich: Willst du meine Frau werden? Doch es gibt einige Bedingungen.

Erstens wünsche ich mir, dass du verstehst, dass ich meine Mutter mehr liebe als dich. Ich bin sicher, dass du es verstehst, wenn du bedenkst, dass ich sie viel länger als dich kenne.

Zweitens, wenn es um Probleme geht, werde ich natürlich meinen Vater eher als dich zu Rate ziehen. Du bist zu jung und unerfahren, weil mein Vater älter und weiser ist. Er ist Geschäftsführer einer Firma, in der auch ich mir einen Namen machen will. So kannst du verstehen, warum ich so handle.

Drittens, ich behalte mir mein Zimmer bei meinen Eltern, weil ich viel Zeit dort verbringen möchte. Unsere Familie ist sehr eng miteinander verbunden, und ich denke, ich soll die Einheit in der Familie bewahren. Meine neun Brüder und Schwestern bedeuten viel für mich. Und ich denke, du wirst schon verstehen, wenn ich viel Zeit mit meiner Familie verbringe. Ich hoffe, es wird dir nichts ausmachen, allein zu Hause zu sein.

Viertens, ein Wort über mein Eigentum. Du musst verstehen, dass alles mir alleine gehört. Wenn du meinen Heiratsantrag annimmst, möchte ich, dass du einen Ehevertrag unterzeichnest, indem du keine Ansprüche an mein Eigentum oder mein Geld hast. Ich hänge sehr an meinem Geld. Ich bin ganz sicher, dass eine kluge Frau wie du in der Lage ist, eine Arbeit zu finden, von der sie leben kann.

Ach ja, noch eine Sache. Ich kann weder Krankheit noch Tränen oder Sorgen ertragen. Deshalb erwarte bitte von mir keine Zuneigung und Aufmerksamkeit, wenn wir verheiratet sind. Ich brauche meinen Schlaf und möchte nicht mit Problemen der anderen belastet werden. Trage dein eigenes Kreuz und sei mutig.

Ich möchte, dass du meine Frau wirst und als solche die ganze Verantwortung für Kinder, Essen und alle Haushaltsaufgaben übernimmst, so dass ich frei bin und meine ganze Kraft meinen Eltern und Geschwistern, meinem Eigentum und meiner Firma widmen kann.

Du bist eine schöne Frau und ich bin überzeugt, dass wir viel Schönes zusammen erleben können. Wirst du ja sagen? In diesem Fall werde ich meine Mutter fragen, ob sie einverstanden ist. Wenn eine Hochzeit stattfindet, bezahlt selbstverständlich deine Familie die Kosten.

Heiratsantrag: Willst du mein Gott werden?

"Jeder, der sein Haus, seine Geschwister, seine Eltern, seine Frau, seine Kinder oder seinen Besitz zurücklässt, um mir zu folgen, wird dies alles hundertfach zurückerhalten und das ewige Leben empfangen." (Mt 19, 29 Hoffnung für alle)

Ich frage Dich: Willst Du mein Gott werden? Doch es gibt einige Bedingungen.

Erstens wünsche ich mir, dass Du verstehst, dass ich mich mehr liebe als Dich. Ich hoffe, Du verstehst, dass meine Familie und Freunde mir sehr viel bedeuten, weil ich sie viel länger als Dich kenne.

Zweitens, wenn es um Probleme geht, werde ich natürlich meine eigenen Wünsche eher als Dich zu Rate ziehen. Manche Deiner Ideen sind sehr seltsam für mich. Wenn ich mir einen Namen in der Firma, in der ich beschäftigt bin, machen will, kann ich nicht durch Deine Gesetze eingeschränkt werden. Ich hoffe, Du kannst verstehen, warum ich so handle.

Drittens behalte ich mir das Recht vor, alleine zu entscheiden, wie ich meine Zeit verbringe. Ich bin eine sehr beschäftigte Person und Du kannst nicht erwarten, dass ich jeden Tag mit Dir Gemeinschaft pflegen werde. Die Zeit, die ich nicht in der Firma verbringe, möchte ich zuerst mit meiner Familie und meinen Freunden verbringen.

Viertens, ein Wort über mein Eigentum. Du musst verstehen, dass alles mir alleine gehört. Ich hänge sehr an meinem Geld. Dir gehört doch sowieso alles, so verstehe ich wirklich nicht, dass Du einen besonderen Anspruch auf mein Eigentum oder Geld erhebst.

Ach ja, noch eine Sache. Ich kann weder Krankheit noch Tränen oder Sorgen ertragen. So erwarte bitte nicht, dass ich bei Sorgen und Leiden Dich suchen werde. Ich möchte auch nicht anderen dienen. Trage Dein eigenes Kreuz und lass mich damit in Ruhe.

Allerdings möchte ich, dass Du mein Gott bist. Als solcher hast Du die ganze Verantwortung für meine Erlösung, für den täglichen Segen und für Antworten auf meine Gebete. Das wird mir ermöglichen, dass ich mehr Zeit der Familie, den Freunden, meinem Eigentum und der Firma widmen kann.

Unter den oben genannten Bedingungen könnte ich Dich als Gott akzeptieren und ich bin überzeugt, dass wir viel Schönes zusammen erleben können - vielleicht an Wochenenden, wenn ich nicht zu müde bin. Wirst Du ja sagen? In diesem Fall kannst Du sofort mit dem Bau meiner himmlischen Wohnung anfangen. Und natürlich kannst Du das Hochzeitsmahl des Lammes schon vorbereiten. Ich plane dort zu sein - wenn ich nicht allzu beschäftigt bin.

*Quelle für Heiratsantrag: Willst du meine Frau werden? Willst du mein Gott werden?:
Morris Venden, Modern Parables, Pacific Press Publishing Association, 1994*

Quelle für NEWSTART: Vernon W. Foster: NEWSTART, 1988

Dr. med. Peter Pribis, Dr.P.H.
DVG 2002