

# Gesunde Ernährung: Was sagt die Bibel dazu?

*Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Tipps und Hinweise dazu, welche Nahrungsmittel dem Organismus des Menschen guttun, liefert bereits die Bibel. Rudolf Kring, Referent zu den Themen natürliche Ernährung, biblische Gesundheitslehre und schöpfungsgemäßer Lebensstil, hat sich auf die Suche nach dem biblischen Speiseplan begeben – und aktuelle Ernährungsempfehlungen gefunden.*

Ernährung und Landwirtschaft hängen stark zusammen. Das bekam ich ganz unmittelbar mit, als ich in den 60er Jahren eine landwirtschaftliche Ausbildung absolvierte – und damals hautnah verfolgen konnte, wie fundamental sich die Landwirtschaft veränderte: Um die Ernte zu steigern, wurden Mineraldünger eingesetzt, hinzu kamen neue Herbizide, Fungizide, Pestizide usw. für den Pflanzenschutz. Gleichzeitig entstand aus Wirtschaftlichkeitsgründen die Massentierhaltung – mit Folgen: Die Tiere erkrankten und erhielten daher schnell Antibiotika zur Vorbeugung, außerdem Östrogene, um den Mast-erfolg zu steigern.

Dabei nahm man weder Rücksicht auf den Menschen als Verbraucher noch auf eine artgerechte Tierhaltung. Von einer solchen Landwirtschaft war ich als Naturfreund und überzeugter Christ nicht begeistert. Schließlich betrachte ich den Verbraucher meiner Produkte als Nächsten – und den sollen wir lieben. Konkret heißt das: Wir sollen dem Verbraucher Lebensmittel von höchster Qualität liefern, z. B. Fleisch ohne Antibiotika und Hor-

mone. Wer Antibiotika oder Hormone haben möchte, soll sie in der Apotheke kaufen, nicht im Metzgerladen.

Während ich an der ausgebeuteten Landwirtschaft zweifelte, betete ich, bis mir eines Tages der Gedanke kam: Lies doch mal die Bibel durch und sieh nach, was dort zu natürlicher Ernährung, gesundem Lebensstil, Landwirtschaft und Ökologie steht. Schon auf den ersten Seiten fand ich klare Aussagen zur gesunden Ernährung. Beim weiteren Forschen kamen Hunderte neuer Stellen hinzu. Diese uralten Aussagen der Bibel sind heute hochaktuell und von großer wissenschaftlicher Bedeutung.

## Was die Bibel empfiehlt

Bei der allerersten Begegnung Gottes mit dem Menschen segnete Gott den Menschen (1. Mose 1,29). In diesem Segen heißt es unter anderem: „Siehe, ich habe euch alle samen-tragenden Gräser (Getreide) gegeben, die auf der ganzen Fläche der Erde sind und jeden Baum an dem samen-tragende Baumfrucht ist: Es soll euch zur Nahrung dienen.“ Was uns dienen soll, das ist gut für uns!

Gott hat also Getreide gefolgt von Obst an die erste Stelle einer natürlichen Ernährung gesetzt. Das hatte einen guten Grund. Wissenschaftler haben festgestellt, dass alle wichtigen Grundnähr- und Vitalstoffe, die ein Getreidekorn benötigt, um sich fortpflanzen zu können, die gleichen sind und im gleichen Verhältnis zueinander stehen, wie wir sie als Grundlage einer gesunden natürlichen Ernährung benötigen.

## „Gebackener Unsinn“

Jedes Samenkorn enthält grundsätzlich die besten Grundnähr- und Vitalstoffe und die wenigsten Schadstoffe. Das wird von uns allerdings so gut wie nicht beachtet: Etwa 90 % des bei uns verzehrten Getreides wird zu Auszugsmehlen verarbeitet und gegessen. Ballaststoffe und wertvolle Vitalstoffe werden dabei entzogen – und sind dann Mangelware in unserer Ernährung. So fehlen z. B. in jedem weißen Brötchen, das aus dem gängigen Auszugsmehl Typ 405 hergestellt wird, nahezu fast alle Ballaststoffe und wichtige Vitalstoffe, die für unsere Gesundheit und Verdauung von größter Bedeutung sind. Ernährungsphysiologisch gesehen ist ein weißes Brötchen „gebackener Unsinn“.

Wer die Bibel als Richtschnur für seine Ernährung nimmt, der setzt Getreideprodukte, die aus vollem Korn hergestellt sind, an die erste Stelle



Der Autor, Rudolf Kring, gilt als Pionier des Ökolandbaus. Der Experte für gesunde Ernährung und Umweltschutz ist durch Bücher, Vorträge und Sendungen des ERFs bekannt geworden. Er lebt mit seiner Familie in Frankenberg/Nordhessen.



VON RUDOLF KRING

Foto: pixelio.de / Rainer Sturm

seines Ernährungsplans, gefolgt von vitalstoffreichem Obst. Nach dem Sündenfall kommt schließlich noch das Kraut des Feldes (Gemüse) hinzu (1. Mose 3,18).

Erst an der letzten Stelle des göttlichen Ernährungsplanes ist von tierischen Produkten die Rede (1. Mose 9,3). Mit dieser Reihenfolge gibt die Bibel den Stellenwert der Nahrungsmittel vor: Während an erster Stelle der menschlichen Ernährung Getreide und Obst stehen, haben dagegen 96 % aller Deutschen

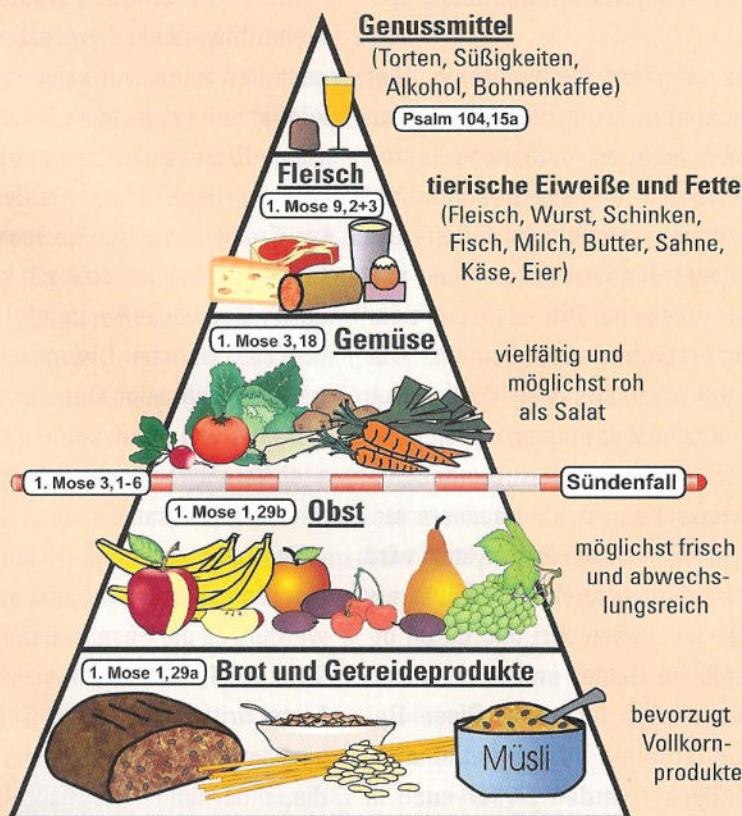
tierische Produkte an die erste Stelle gesetzt. Zwar sind tierische Produkte etwa sieben Mal so teuer wie pflanzliche, aber unser Wohlstand macht diesen Konsum möglich.

### Krankmachender Ernährungskonsum

Der Durchschnittsbürger isst heute pro Jahr ein komplettes gemästetes Schwein mehr als noch in den sechziger Jahren. Das bedeutet Fett im Überfluss. In einer ausgewogenen Ernährung reichen 60 Gramm Fett

täglich aus. Der Durchschnittsverbrauch liegt mittlerweile jedoch bei 130 bis 150 Gramm. Hinzu kommt bei vielen Menschen der Mangel an Bewegung. Dass das auf Dauer nicht gutgehen kann, zeigt die Zunahme ernährungsbedingter Erkrankungen – laut Bundesärztekammer sind 80 % aller Krankheiten die Folge ungesunder Ernährung. Zudem enthalten alle tierischen Produkte – im Gegensatz zu den pflanzlichen in ihrer natürlichen Form – keine Ballaststoffe. Ballaststoffe sind zwar für uns unverdaulich, aber ohne Ballaststoffe ist eine natürliche Verdauung mit einem anhaltenden Sättigungsgefühl nicht möglich.

**Ernährungspyramide** – Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, die Nahrungsmittel und ihre Anteile veranschaulicht



### Hochaktuelle Ernährungspyramide

Wenn wir die biblischen Anordnungen zur Ernährung in der angegebenen Reihenfolge darstellen, entsteht eine hochaktuelle Ernährungspyramide. Wer sich an die Grundsätze dieser biblischen Pyramide hält, wird bald feststellen, wie sich sein Gewicht von selber reguliert und allerlei Leiden und Schmerzen nachlassen bis hin zur völligen Heilung. Er wird sich gesund, fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter fühlen. 🍌

### Buchtipp:

Rudolf Kring „Gesund & Fit durch natürliche Ernährung“

Geschenkbuch-Serie mit 8 Bänden (1: Grundsätzliches; 2: Getreide; 3: Obst; 4: Gemüse; 5: Fleisch; 6: Milch; 7: Honig; 8: Leben ist mehr); je 72–88 S., kartoniert, mit Abb. und Farbfotos, je Band 4,95 €.

Herausgeber: ERF; Erhältlich unter: [www.r-kring.homepage.t-online.de](http://www.r-kring.homepage.t-online.de)