

# Gesund & Frei

Wellness für Körper, Seele und Geist

Beni Johnson



# Impressum

Originally published in English under the title:  
„Healthy & Free” © Beni Johnson 2015  
published by DESTINY IMAGE® PUBLISHERS, INC.  
P.O. Box 310, Shippensburg, PA 17257-0310  
All rights reserved

Deutsche Ausgabe:  
© 2019 Grain-Press GmbH, Marienburger Str. 3  
71665 Vaihingen/Enz  
eMail: [verlag@grain-press.de](mailto:verlag@grain-press.de)  
Internet: [www.grain-press.de](http://www.grain-press.de)

1te. Auflage

Übersetzung aus dem Englischen: Horst-Günter Herold  
Satz: Grain-Press  
Cover: Grain-Press, Adaption der Originalvorlage.  
Druck: CPI 25917 Leck

Bibelzitate sind, falls nicht anders angegeben, der Luther Bibel entnommen.

Das Buch folgt den Regeln der Deutschen Rechtschreibreform.  
Die Bibelzitate wurden diesen Rechtschreibregeln angepasst.

ISBN 978-3-947454-09-9  
Art. Nr. 3598509

# Empfehlungen

Benis neues Buch, *Gesund & Frei*, gibt mir die Hoffnung, in meinem geschäftigen Lebensstil die notwendigen Änderungen vornehmen zu können. Beni ist der perfekte Motivator und lässt dem Leser keine Ausrede, ebenfalls einen gesunden Lebensstil anzustreben. In diesem Buch hat sie wichtige Forschungsarbeit geleistet. Sie ist ein vertrauenswürdiges Beispiel für einen gesunden Lebensstil, indem sie beweist, dass es möglich ist, gesund & frei zu leben.

Trisha Frost

Mitautorin von *Unbound: Losgebunden*  
Mitbegründerin von Shiloh Place Ministries

Zwei Dinge veranlassen uns, ein deutliches AMEN zu Beni Johnsons neuem Buch *Gesund & Frei* zu sagen. Zum einen, dass du mit fortschreitendem Alter definitiv mehr auf Bewegung, Gesundheit und Ernährung wirst achten müssen... falls du deine Lebensqualität aufrecht erhalten willst. Dafür braucht es die Ermutigungen in diesem Buch. Zum anderen, weil die Menschen aufgrund der großen Rolle, die das Heilungsgebet in unseren Gemeinden spielt, hoffen, dass Gott die Resultate ihrer schlechten Gewohnheiten und falschen Entscheidungen auf übernatürliche Weise heilt. Für einen Großteil der Menschen bedeutet das, die Dinge zu unterlassen, die sie in erster Linie krank machen, und damit aufzuhören, ihren Körper zu missbrauchen. Wenn wir uns schlecht ernähren, wenig schlafen und uns nicht ausreichend bewegen, geraten wir in eine unaufhaltsame Abwärtsspirale.

In *Gesund & Frei* zeigt Beni uns lebensnotwendige Veränderungen, die wir leicht in unseren Alltag integrieren können, um gesund zu bleiben und eine ernsthafte Verbesserung unserer Lebensqualität zu erreichen. Tu, was sie sagt. Dein Körper und deine Familie werden es dir danken!

John und Carol Arnott  
Catch the Fire, Toronto

Hut ab vor Beni Johnson und ihrem neuesten Buch *Gesund & Frei!* Das ist ein notwendiges Buch für... nun, für alle! Wir sind so froh darüber, dass Beni die biblischen Wahrheiten in Bezug auf den Willen Gottes für unseren Körper wieder neu betont und uns zeigt, wie wir mit Gott zusammenarbeiten können, um göttliche Gesundheit zu erreichen. *Gesund & Frei* enthält viele praktische Schritte, die für jeden funktionieren, der seinen Körper fit halten möchte. Wir mögen das Buch sehr und haben bereits begonnen, die Ratschläge in die Praxis umzusetzen. Weil Beni sich mit der ursprünglichen Struktur unserer Existenz beschäftigt hat, haben wir die Möglichkeit, glücklicher, gesünder und freier zu sein. Danke, Beni, dass du uns diesen fantastischen Leitfaden für ein besseres Leben gegeben hast.

Wesley und Stacey Campbell  
[www.beahero.org](http://www.beahero.org)

Ich habe Beni Johnsons neues Buch *Gesund & Frei* mit Freude gelesen und wurde persönlich ermutigt, überführt, wachgerüttelt und inspiriert, diese Seiten in die Praxis umzusetzen. Christen haben dringend eine Überholung ihrer Gesundheit nötig. Ich glaube, dieses Buch ist das Wort des Herrn für unsere Generation. Es hat mich persönlich ermu-

tigt, auf meinen Körper achtzugeben wie auf die Stiftshütte, in der der Heilige Geist wohnt. Ich wünschte, Beni würde einfach für mich beten, damit ich mehr trainiere und mehr Muskelmasse und Gesundheit bekomme - aber so funktioniert das nicht. Ich muss tatsächlich selbst aktiv werden und die Dinge umsetzen. Als ich ihr Buch las, wurde mir klar, dass eine Änderung des Lebensstils nicht unmöglich ist und dass sogar ich es hinbekomme. Lasst uns von einer Frau lernen, die auf den Herrn gehört und ihre Gesundheit ernst genommen hat, damit wir daraus lernen und es selbst umsetzen können. Lies das Buch. Lass dich auf eine unglaubliche Reise ein, die Reise zu *Gesund & Frei*.

Julie Meyer

Healing Rooms House of Prayer of Santa Maria, Kalifornien

Das einzige, was noch besser ist als göttliche Heilung, ist göttliche Gesundheit. Wenn wir das erreichen wollen, müssen die meisten von uns ihren Lebensstil in Bezug auf ihr Denken, Verhalten und ihre Ernährung ändern - und auch, was ihre Beziehung zum Herrn betrifft. Ich war dabei, als Beni genau dies in ihrer Hingabe an Christus verfolgte. Er war es, der sie aufforderte, seine Weisheit für ihre Gesundheit zu entdecken, damit sie ihm noch auf lange Sicht dienen könne. Diese Reise ist ihr Opfer für den Herrn. *Gesund & Frei* ist ebenso einfach wie tiefgründig und sehr ermutigend. Sie hat die Schlüssel gefunden, die in unserem Alltag leicht umsetzbar sind. Als Beobachter und Beteiligter kann ich mit aller Gewissheit sagen, dass Gott durch sie Wunder tut, damit unser Leben voller Freude, Entdeckungen und Segen wird. Herzlich willkommen zur Reise!

Bill Johnson

Bethel Church, Redding, Kalifornien

*Gesund & Frei* wird dein Leben retten! Beni Johnson hat ein erstaunliches Buch geschrieben, das die Art, wie du dich fühlst, aussiehst und dein Leben führst, revolutionieren wird. Dieses Buch kann das wichtigste Buch für diese Generation sein, ein erfülltes Leben zu führen. Es hilft uns Gottes Berufung zu ergreifen und es zu einem guten Abschluss zu bringen, weil wir ein langes und gesundes Leben haben werden.

Dr. Ché Ahn  
Gründungspastor, HRock Church, Pasadena, Kalifornien  
Präsident, Harvest International Ministerium

Beni Johnson ist eine erstaunliche Frau, die ihr Leben der Gesundheit und dem Heilungsdienst gewidmet hat. Sie kennt die Zusammenhänge, von geistlichen, seelischen und natürlichen Aspekten und ihre Auswirkungen auf unseren Körper. Meine Frau DeAnne unterhält sich sehr gerne mit Beni und lernt von ihr. Ich empfehle *Gesund & Frei*, es ist einfach zu lesen und wird meines Erachtens ein Umdenken in der Gemeinde hin zu einem gesunden Lebensstil bewirken.

Randy Clark  
Gründer und Präsident, Global Awakening  
Autor von *Es gibt mehr!* und  
*Der Unentbehrliche Wegweiser zu der Kraft des Heiligen Geistes*

# Inhalt

<b><i>Kapitel 1</i></b> – Die Reise	15
<b><i>Kapitel 2</i></b> – Seelengesundheit	27
<b><i>Kapitel 3</i></b> – Gottes Kunst	43
<b><i>Kapitel 4</i></b> – Werkzeuge für die Gesundheit	53
<b><i>4. 1</i></b> – Hydration	55
<b><i>4. 2</i></b> – Die Kraft des Schlafes	65
<b><i>4. 3</i></b> – Beweg dich	75
<b><i>4. 4</i></b> – Clean Eating	85
<b><i>4. 5</i></b> – Entgiftung für ein besseres Leben	113
<b><i>4. 6</i></b> – Nahrungsergänzungsmittel	133
<b><i>Kapitel 5</i></b> – Gesundheit von Nebenniere und Schilddrüse	151
<b><i>Kapitel 6</i></b> – Essentielle Öle	173
<b><i>Kapitel 7</i></b> – Schlankheitswahn	187
<b><i>Kapitel 8</i></b> – Ein gesunder Geist	201
Epilog	213
Rezepte	215
Fragen und Antworten	229

# Vorwort

Einen gesunden Lebensstil zu entwickeln ist eine Reise. Es gibt keine schnelle Lösungen, es wird nicht mit einem guten Vorsatz für das neue Jahr funktionieren und auch die neueste Trend-Diät wird nicht zum Ziel führen. Viele Menschen geben ihre Vorsätze, einen gesunden Lebensstil zu führen, sehr schnell wieder auf, nicht weil die Umstellung der Ernährung unmöglich wäre, sondern weil sie eine falsche Perspektive haben; sie sehen es nicht als eine Reise an. Jeder Schritt in die Richtung „gesund und frei“ sollte bewusst, mit einer klaren Vision und der nötigen Gnade getan werden.

Als ich das erste Mal davon hörte, dass Beni Johnson ein Buch über ihre Reise zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist geschrieben hatte, war ich sehr gespannt darauf. Was mich am meisten begeistert, ist der Einfluss, den Benis Buch auf eine ganze Generation von Gläubigen haben wird, die in Harmonie mit ihrem Schöpfer leben wollen.

Der Bekanntheitsgrad der Bethel Church sorgt dafür, dass ihre Stimme globalen Einfluss besitzt. Es war eine gute Entscheidung, ihren Einfluss zu nutzen, um Menschen auf der ganzen Welt, insbesondere in der Gemeinde zu helfen, in Einklang mit dem göttlichen Plan für unseren Körper, Geist und unsere Seele zu kommen.



Es ist auch erfrischend, wie eine Schlüsselfigur einer bekannten christlichen Bewegung, die unglaubliche Heilungen und Wunder erleben, ihre Leser zu praktischen, alltäglichen Schritten anregt, einen Lebensstil der göttlichen Gesundheit zu führen, der dabei hilft, Krankheiten zu vermeiden. Während viele bekannte Leiter hervorragende Bücher geschrieben haben, wie Menschen durch die Kraft Gottes geheilt werden, hat Beni eine leserfreundliche Anleitung geschrieben, wie man ein Leben in göttlicher Gesundheit führen kann.

Als Christen sind wir berufen, ein erfülltes Leben zu führen. Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht nur gute Ideen - sie entsprechen von Anfang an Gottes Plan. Mit aufrichtigem Mitgefühl, Gnade und Liebe, lässt Beni uns an ihrer Reise zu einem gesunden Lebensstil teilhaben. Sie erklärt, wie wichtig es ist, dass du dein „Warum“ - deinen persönlichen Motivator findest, um deine eigene Reise zu beginnen. Für diejenigen, die schon viel versucht haben und gescheitert sind, ist Benis Ansatz warm, praktisch und benutzerfreundlich: Es gibt Gnade für dich, um wieder aufzustehen und neu zu starten!

*Gesund und Frei* ist kein typisches „Gesundheitsbuch“. Es ist nicht nur einfach Benis persönliche Geschichte und es ist keine Zusammenstellung von verschiedenen Tipps wie man gesund lebt; es ist beides. Beni lässt uns an ihren Kämpfen und der daraus resultierenden Transformation teilhaben. Beni ist die erste, die sagen wird, dass sie nicht alle Antworten hat, sie lernt jeden Tag dazu und erlebt Gottes Gesundheitsprinzipien in ihrem Alltag. Alles, was sie in diesem Buch schreibt, hat sie gründlich recherchiert und selbst praktiziert oder sie ist gerade dabei, es in ihren Lebensstil aufzunehmen. Mit

## Vorwort

diesem Buch, das eine Mischung aus biblischem Wissen, relevanten Gesundheitsinformationen, Übungsempfehlungen, Rezepten und praktischen Tipps ist, liefert Beni ein Unikat, und es ist sicherlich eine Premiere seiner Art. Wo immer du dich auf deiner persönlichen Gesundheitsreise befindest, dieses Buch wird dich an dein persönliches „Warum“ erinnern. Es wird dir Gnade auf Gebieten geben, die du bereits aufgegeben hast, und die Kraft weiterzumachen.

Ich empfehle dieses Buch, weil ich die Autorin sehr schätze. Beni malt ein großartiges Bild, welches Gottes Herz für unsere seelische, körperliche und geistliche Gesundheit enthüllt. Du kannst keinen Bereich ohne den anderen haben, und dieses Buch beschreibt alle drei Bereiche: Körper, Seele und Geist.

Ich ermutige dich, die Einladung zu empfangen, dass der Heilige Geist Einfluss auf alle Bereiche dieses Buches hat. Er alleine wird dich auf dieser Reise zum Erfolg führen. Auf meiner eigenen Reise probierte ich Dutzende von verschiedenen Diäten und „Wundermitteln“, in der Hoffnung, eine Antwort zu finden. Nach zwei Jahren suchte ich immer noch erfolglos nach dem Allheilmittel und entdeckte, dass Gott uns die Antwort schon längst gegeben hat. Ich habe erkannt, dass körperliche Gesundheit eine geistliche Verantwortung ist. In *Gesund & Frei* findest du die Werkzeuge, die Gott uns zur Verfügung stellt, damit wir ein gesundes und erfülltes Leben führen können.

Jordan Rubin  
Bestsellerautor der New York Times,  
The Maker's Diet

# Einleitung

Dieses Buch erzählt meine Geschichte. Es war eine Reise voller Experimente, eine Reise der Selbstsuche und Gottesuche. Für mich waren diese letzten Jahre eine Zeit voller Entdeckungen. Ich habe eine Bestandsaufnahme meiner Gedanken, Denkweisen und Glaubenssysteme gemacht und vieles geändert, damit ich ein erfülltes, gesundes Leben an Körper, Seele und Geist führen kann. Jeden Tag werden weltweit neue und aufregende Dinge bezüglich Gesundheit und Wellness entdeckt und ich lerne ständig dazu. Ich würde nie von mir behaupten, eine Gesundheitsexpertin zu sein, da ständig neue Erkenntnisse zu diesem überaus komplexen Thema hinzukommen. Dieses Buch handelt von meiner Geschichte, wie ich mit dem Herrn diese Reise unternommen habe, auf der ich mehr und mehr entdecken durfte, wie wir Gesundheit und Wohlbefinden erlangen können. Ich möchte dich einladen, mich auf meiner Reise zu begleiten, und ermutige dich, deine eigene Geschichte zu schreiben. Es liegt mir am Herzen, dass ich denen, die suchend sind, weiterhelfen kann und unser Bewusstsein stärken, wie wir Verantwortung in allen Aspekten unseres Lebens übernehmen können.

## Gesund & Frei

*Mein Sohn, meine Weisung vergiss nicht, und dein Herz bewahre meine Gebote!*

*Denn Länge der Tage und Jahre des Lebens und Frieden mehren sie dir.*

*Gnade und Treue sollen dich nicht verlassen. Binde sie um deinen Hals, schreibe sie auf deines Herzens Tafel!*

*Und finde Gunst und feine Klugheit in den Augen Gottes und der Menschen!*

*Vertraue auf den HERRN mit deinem ganzen Herzen und stütze dich nicht auf deinen Verstand!*

*Auf all deinen Wegen erkenne nur ihn, dann ebnet er selbst deine Pfade!*

*Sei nicht weise in deinen Augen, fürchte den HERRN und weiche vom Bösen!*

*Das ist Heilung für deinen Leib, Labsal für deine Gebeine.*

*Ehre den HERRN mit deinem Besitz, mit den Erstlingen all deines Ertrages! (Sprüche 3, 1-9)*

Auf deine Gesundheit!



## Kapitel 1

### Die Reise

Es war im Sommer 2004. Mein Mann Bill und ich waren gerade nach Redding, Kalifornien umgezogen. Wir hatten die letzten 18 Jahre unseres Lebens damit verbracht, eine Erneuerungsbewegung in unserer Gemeinde zu begleiten. Der Alltag war geschäftig, schnelllebig, herausfordernd und aufregend zugleich gewesen. Viele Gottesdienste unter der Woche hatten bis weit nach Mitternacht gedauert. Normalerweise hatten wir anschließend unsere müden Körper in unser Lieblingsrestaurant geschleppt und eine ausgiebige Mahlzeit zu uns genommen, bevor wir nach Hause gefahren waren und uns schlafen legten. Obwohl mir das nicht bewusst gewesen war, opferte ich zu der Zeit meine Gesundheit, um Gott zu dienen, anstatt die Bedeutung von beidem zu realisieren. Das alles holte mich eines Tages in einer Arztpraxis ein. Ich hatte nicht nur 28 Pfund Übergewicht, sondern auch Bluthochdruck, der in meiner Familie üblich ist. Ein schickes Wort für Bluthochdruck ist Hypertonie. Hypertonie bedeutet, dass der Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems chronisch erhöht ist, sodass unser Herz mehr Arbeit verrichten muss.

Als ich mit diesen Tatsachen konfrontiert wurde, schaute ich zurück und erinnerte mich an eine Zeit, als ich ein relativ gesundes Leben führte. In den späten 80er und Anfang der 90er Jahre waren mein Mann und ich Pastoren einer kleinen Gemeinde in den Bergen von Nordkalifornien. Bill und ich beschlossen, unsere Ernährung auf der Basis des Wissens, das wir zu jener Zeit besaßen, zu ändern und wir begannen, gesünder zu essen. Wir bezogen unsere Kinder in unsere Entscheidungen mit ein und nahmen unsere zwei Jungs mit ins Fitnessstudio, wo wir gemeinsam unsere Workouts absolvierten. Fitness und eine gesunde Ernährung wurden zu einem Lebensstil, den wir sehr genossen. Damals war ich an einen Punkt gekommen, an dem ich mich in meinem Körper wohl fühlte. Also, was hatte sich geändert?

Wie gesagt, wir wurden mehr und mehr in die Arbeit hineingezogen, die die Erneuerungsbewegung mit sich brachte. Ich trainierte nicht mehr, weil ich dachte, dass ich keine Zeit mehr dafür hätte, und opferte unsere gesunde Ernährung der Bequemlichkeit.

Bevor ich wusste, was geschah, änderte sich meine Kleidergröße innerhalb von ein paar Jahren von Größe 36 auf Größe 44. Nun saß ich in der Arztpraxis und stand vor der Tatsache, dass das Resultat meines stressigen Lebensstils Gewichtszunahme und Bluthochdruck war. Ich entschied, dass ich in meiner Situation nicht auf Medikamente zurückgreifen wollte. Ich hatte miterlebt, wie ein Familienmitglied diesen Weg gegangen war, und ich wusste, dass es alternative Möglichkeiten zur Behandlung von Bluthochdruck gab. Ich begann mit meinen eigenen Nachforschungen, und als ich erkannte, dass es eine unüberschaubare Fülle an gesundheitsbezogenen Informationen gibt, wusste ich, dass ich die Führung und Weisheit von Gott brauchte, um das Richtige zu tun.

## Die Reise

Ein paar Monate waren vergangen, und obwohl ich einige Änderungen in meinem Lebensstil vorgenommen hatte zeigten sich noch keine Veränderungen. Eines Morgens, als ich meinen Tag begann, hörte ich, wie der Herr zu mir sagte: „Ich möchte, dass du in Form kommst, weil ich dich auf lange Sicht brauche.“ Jetzt wusste ich, dass in meinem Leben drastische Veränderungen nötig waren. Ich konnte nicht länger nur einfach so viel verändern, um gerade so über die Runden zu kommen, ich musste die Dinge tun, die mich auf lange Sicht unterstützen würden. Das wurde zur Antwort auf meine Frage „Warum?“

### **Finde dein „Warum?“**

Ich unterrichtete einen Gesundheits- und Wellness-Kurs in der Gemeinde, in der mein Mann und ich Pastoren sind. Während einer der Unterrichtsstunden stand ein Mann auf und erzählte seine Geschichte. Im Jahr 2006 war er mit 130 kg stark übergewichtig. Innerhalb von einer Woche trennte sich seine damalige Freundin von ihm und sein Arzt sagte ihm, dass er ein Hochrisiko-Kandidat für Diabetes wäre. Das war ein Wendepunkt in seinem Leben und zwang ihn, einen ungeschönten Blick auf sein Leben zu richten. Aufgrund dieser beiden katastrophalen Begebenheiten, entschied er, dass er nicht mehr übergewichtig sein wollte. Nicht jetzt und nie wieder. Er musste seine Entscheidung mit dem in Übereinstimmung bringen, was Gott ihm bisher über das Ziel seines Lebens gesagt hatte. Dies wurde dann zu seinem „Warum?“. Ich liebe dieses Konzept, dass wir für unsere Entscheidungen ein „Warum?“ benötigen und habe es für mich übernommen.

Wenn Leute mich ansprechen und einen Rat suchen, mit was sie beginnen sollen, um einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, erwarten sie, dass ich ihnen rate auf Zucker zu verzichten und stattdessen mehr Gemüse und Obst zu essen. Natürlich werde ich ihnen raten Zucker zu eliminieren und viel Gemüse zu essen, aber mein erster Rat ist, dass sie das „Warum?“ für ihre Reise finden müssen.

Frage dich selbst – Warum willst du gesund werden? Warum willst du stark sein? Warum willst du abnehmen? Ich denke es ist für uns wichtig, zu wissen, warum wir das tun was wir tun. Als der Herr vor Jahren an jenem Morgen zu mir sprach wurde das, was er sagte zu meinem „Warum?“ Ich will gesund werden, weil ich ihm auf lange Sicht dienen will. Mein „Warum?“ hat mir in mehr Situationen als ich zählen könnte Kraft gegeben, meine Reise fortzuführen. Es ist viel einfacher, zu einem Milchshake nein zu sagen, einen Burger mit einer großen Portion Pommes und meinem alten geliebten Freund, dem Donut, zu widerstehen, wenn ich weiß, dass mir das nicht helfen wird meinem „Warum?“ treu zu bleiben. Ich erinnere mich an einen bestimmten Morgen, als ich widerwillig in das Fitnessstudio fuhr und alles in mir wollte wieder umkehren, um es mir Zuhause vor meinem Fernseher gemütlich zu machen. Um ehrlich zu sein, hätte ich es auch nicht bis zum Studio geschafft, wenn ich an diesem Tag kein Treffen mit meinem Trainer gehabt hätte. Aber auf meiner Fahrt wurde ich an mein „Warum?“ erinnert. Ich erinnerte mich an den Morgen in meiner Küche und wusste wieder, wie es sich anfühlt, wenn Gott zu dir sagt, dass du dich um dich kümmern sollst, weil er dich noch lang brauchen würde. Ich erinnerte mich an seine Worte und an die Art, wie sie in meinem Geist Resonanz gefunden hatten und traf die Entscheidung, an diesem



## Die Reise

Tag ins Fitnessstudio zu gehen. Es war eine meiner besten Trainingseinheiten überhaupt. Ich glaube, dass meine Beharrlichkeit sein Herz erfreute und er mir dann die Kraft gab, das ganze durchzuziehen.

Wenn du deine eigene Reise beginnst, kann ich nicht genug betonen, wie wichtig dein „Warum“ ist. Ich verspreche dir, dass es dir helfen wird, den vielen Herausforderungen auf dem Weg entgegenzutreten. Vielleicht willst du gesund leben, weil du deine Tochter bei ihrer Hochzeit zum Traualtar führen willst, oder vielleicht willst du erleben, wie es ist, mit deinen Enkelkindern zu spielen? Jeder hat ein anderes „Warum?“. Warte nicht, bis du krank bist und der Arzt dir dein „Warum?“ verkünden muss. Finde jetzt dein „Warum?“ bei Gott!

### Was kommt als nächstes?

Manchmal können einen die widersprüchlichen Informationen und Konzepte über Gesundheit und Wellness überwältigen. Ich denke, dass das einer der Hauptgründe ist, weswegen viele Menschen ihr Ziel, eine gesunde Lebensweise zu verfolgen, nicht entschieden umsetzen. Ich möchte dich ermutigen kleine Schritte auf deinem Weg zu gehen. Denke daran, dies ist eine Reise und kein Wettrennen. Eine gesunde Mahlzeit wird nicht alle deine Probleme lösen, genauso wie eine ungesunde Mahlzeit dich nicht dick machen wird. Es ist eine Reise, auf der wir Tag für Tag und Schritt für Schritt mit dem Heiligen Geist unterwegs sind. Eine Sache, die ich am Anfang dieser Reise gelernt habe, war diese: wenn ich bereit bin, mit dem Heiligen Geist zusammenzuarbeiten und mich auf ihn zu stützen, ist er treu

und gibt mir Anweisungen und Ratschläge, die ich brauchte, schließlich wird er der Große Ratgeber genannt.

Ein Freund von mir erzählte mir eine Geschichte, die in Bezug auf Gottes treue Führung in diesem Bereich zu meiner Lieblingsgeschichte geworden ist. Er hatte den Eindruck vom Herrn, dass er sich auf Nebennierenschwäche untersuchen lassen sollte. Eine Nebennierenschwäche entsteht durch chronischen Stress und kann zu starker Müdigkeit, Erschöpfung und Depression führen. In einigen schweren Fällen braucht eine Person zwei bis drei Stunden, nur um morgens aus dem Bett zu kommen. Obwohl viele Menschen diese Symptome haben, ist eine Nebennierenschwäche noch nicht auf dem Radar vieler Ärzte, was bedeutet, dass die Krankheit oft nicht erkannt wird. Wie auch immer, mein Freund wusste, dass er das vom Heiligen Geist gehört hatte, also beharrte er darauf. Schließlich führte sein Arzt die entsprechenden Tests durch, und tatsächlich, er hatte eine Nebennierenschwäche. Ich bin mir sicher, dass viele, die dies lesen, daran interessiert sind, noch mehr über diese Krankheit zu erfahren, über die ich später in diesem Buch noch sprechen werde. Ich möchte dir diese Geschichte erzählen, um dich zu ermutigen, dass der Große Arzt dich führen wird, wenn du dich auf ihn verlässt. Es gab Zeiten als der Heilige Geist über bestimmte Aspekte meines Gesundheitszustandes zu mir gesprochen hatte, nur damit mein Heilpraktiker das später bestätigen konnte. Das ist nur ein weiterer Weg, wie wir Gottes Liebe erfahren können.

Ich erinnere mich daran, als ich ein Teenager war, gehörte mein Herz Jesus und es ging nur darum, Zeit in seiner Gegenwart zu verbringen. Ich stellte ihm ständig Fragen und liebte es, wenn er mir antwortete. Manchmal ging ich sogar

## Die Reise

auf die Toilette und fragte Jesus, was ich anziehen soll, was eine sehr wichtige Frage für einen Teenager ist! Ich weiß, dass das für einige etwas extrem klingen mag, aber so war es und es war ein wichtiger und schöner Teil meiner geistlichen Entwicklung. Als ich älter wurde, entdeckte ich, dass Gott voller Leidenschaft für mich ist und sich um meine Gesundheit und jeden Bereich meines Lebens kümmert. Jetzt, als Erwachsener, hat sich wenig geändert. Ich erinnere mich, dass ich ganz am Anfang in meine die Küche gegangen bin und Gott gefragt habe: „Wo fange ich an, Gott?“ Sofort reagierte er und sagte: „Verzichte auf Zucker“. Ich liebte Zucker – guten alten raffinierten weißen Zucker. Zu dieser Zeit hätte er als eine meiner Hauptnahrungsgruppen eingestuft werden können. Um ehrlich zu sein, gab es eine Zeit in meinem Leben, in der du mich regelmäßig auf der Couch mit einer Schokoladentafel in der Hand finden konntest. Ich aß die ganze Tafel genussvoll auf, nur um mich hinterher schlecht zu fühlen und mich zu schämen – das ist der Zyklus der Sucht. Ich wusste, dass ich Hilfe brauchte und dass Gott eingreifen musste, damit ich die Kraft aufbringen konnte, auf Zucker zu verzichten. Ich begann diese Dinge aus meiner Ernährung zu eliminieren. Es dauerte lange zwei Monate voller Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Heißhunger, in denen mein Körper eine Reinigung durchmachte, bevor ich den Unterschied wahrnehmen konnte. Nach diesem ersten Entzug fühlte ich mich als hätte ich eine große Hürde genommen. Ich hatte nicht nur eine meiner größten Abhängigkeiten erfolgreich überwunden, mein Körper fühlte sich auch an, als wäre er gereinigt und leichter geworden.

Wie in alles in der Welt habe ich es geschafft diese Sucht zu überwinden? Nun, ich bin kleine Schritte gegangen. Zuerst habe ich eine tolle Nahrungsergänzung gefunden (ein

Thema, das ich später in diesem Buch ansprechen werde). Dann fing ich an, mehr Gemüse zu meiner Diät hinzuzufügen, besonders grünes Gemüse und Blattsalat, weil sie Komponenten enthalten, die den Heißhunger reduzieren. Außerdem habe ich Alternativen zu raffiniertem Zucker, wie reines Ahornsirup, lokal gewonnener Honig und Stevia. Nach meiner Erfahrung ist der beste Weg die Zuckerbegierde zu schlagen, frische grüne Säfte zu trinken. Selbst jetzt, wenn ich wieder von meiner Lieblings-Zartbitterschokolade verführt werde, hol ich meinen Entsafter raus und mach mir ein großes Glas von einem dieser leckeren dunkelgrünen Säfte. Von Zeit zu Zeit erlaube ich mir ein Stück meiner geliebte dunklen Schokolade. Sie enthält ebenfalls viele gesunde Nährstoffe, wie gute Fette und Antioxydantien und in der Regel gilt: „Je dunkler, desto besser!“

### **Deinen Verstand ändern**

Neben der Suche nach deinem „Warum“, ist das Wichtigste, deine Bereitschaft, dein Denken zu ändern. Viele Menschen halten ihre Disziplin mit dem Ziel, dass wenn sie ihr Wunschgewicht erreicht haben und sie wieder in ihre Röhrenjeans passen, sie wieder schlemmen und ihr frittiertes Lieblingsgericht genießen können. Ich sage nicht, dass du nie die Freiheit haben wirst, gelegentlich diese Speisen zu genießen, was ich aber sage ist, dass Gesundheit einen bestimmten Lebensstil erfordert. Im Gegensatz dazu haben Diäten einen hinterhältigen Ansatz und locken die Menschen mit schnellen Ergebnissen. Ich war auch einmal ein Opfer einer solchen Trenddiät. Ich fing voller Begeisterung mit der Diät an, aber innerhalb von ein paar Wochen oder sogar nur einigen Tagen wusste ich, dass ich das nicht lange

## Die Reise

durchhalten würde. Ich brach die Diät ab und wir alle wissen, was dann als nächstes geschieht. Ich musste dieselben Erfahrungen wie so viele andere machen - Diäten funktionieren nicht! Sie können ein Anfang sein, aber wir müssen an den Punkt kommen, an dem ich mich entscheide, mein Denken bezüglich meines Gesundheitszustandes zu ändern. Das war der Moment, an dem ich sagte: „Ich gehe nie wieder zurück“! Es wird nur funktionieren, indem ich meinen Lebensstil ändere. Was wäre geschehen, wenn ich damals an diesem Morgen nicht auf Gott gehört hätte?

## Gnade

Zugegeben, ich bin eine sture Person, wenn es um bestimmte Dinge geht, und meine Gesundheit ist einem dieser Dinge geworden. Ich habe vor sehr lange zu leben und bin bereit, dafür zu kämpfen. Diese Reise ist jedoch kein Spaziergang im Park, und sie ist sicherlich nichts für jemanden, der Angst hat einen Standpunkt zu vertreten. Wenn es darum geht, dass du deine Gewohnheiten ändern willst, musst du einige Hürden nehmen. Es wird Zeiten geben, wo deine Familie und deine Freunde dich nötigen Lebensmittel zu essen, von denen du weißt, dass sie dir nicht guttun und du wirst eine Entscheidung treffen müssen. Sei nicht überrascht, wenn du verwunderte Blicke bekommst oder sogar gehänselt wirst, wenn du dich an das hältst, was du dir vorgenommen hast. Gleichzeitig möchte ich aber nie einer dieser Menschen sein, die mit so starren Regeln leben, dass andere nichts mehr mit mir zu tun haben wollen, also bin ich mit mir selbst auch gnädig.

Mein Mann und ich reisen viel, und oft finden wir uns in Situationen wieder, in denen Speisen für uns vorbereitet

wurden. In meinem Alltag werde ich nicht weich, wenn es um meine Gesundheit geht, aber in diesen besonderen Situationen, wenn jemand eine Mahlzeit für uns vorbereitet hat, nehme ich Gnade in Anspruch. Als wir einmal auf einer Konferenz im Süden der USA eingeladen waren, hatten unsere Gastgeber einen hervorragenden Koch, der für unser Abendessen sorgte. Die Küche im Süden hat einige ganz hervorragende Gerichte, aber, ehrlich gesagt, viele von ihnen sind wirklich ungesund. Als wir uns zum Essen hingewetzt haben, war es wie vermutet, alles war in Fett gebraten und in Soße erstickt, aber ich konnte das Essen dieses lieben Mannes nicht ablehnen, weil ich wusste, dass er hart dafür gearbeitet hat, um uns zu segnen und eine Freude zu machen. Aus diesem Grund aß ich eine sehr kleine Portion. (Wie zu erwarten schmeckte das Essen ausgezeichnet!) Es wird also einige Opfer geben, die du in deinem Alltag bringen musst, aber es wird auch Situationen geben, wie meine Erfahrung im Süden, wo du auf den Herrn vertrauen kannst und du dich verwöhnen lässt. Wenn du dir selbst gegenüber gnädig bist, dann wird er dir helfen auf dem richtigen Weg zu bleiben. Das ist ein weiterer Grund, warum unser Vertrauen auf Gott so wichtig ist. Hab keine Angst, ihm Fragen zu stellen, so wie ich es tat, als ich nicht wusste wie ich beginnen sollte. Lass es zu, dass dein Abenteuer immer auf Christus ausgerichtet ist, dann, glaube ich, wird er dir übernatürliche Gnade schenken, um durchzuhalten und den Überblick zu bewahren. Gott will, dass wir bei unseren Bemühungen um Gesundheit und Wohlbefinden erfolgreich sind!

## Übernatürliche Gnade

Wenn ich über dieses Thema lehre, schließe ich gerne die Klasse im Gebet mit ein. Ich glaube an die Kraft des Gebetes und ich bin sicher, dass dadurch Herzen und Umstände verändert werden. Gebet ist auch der Akt einer Vereinbarung mit dem Herrn und eine Proklamation, dass wir einen Unterschied in unserem Leben sehen werden.

Wenn du deine Reise, auf der du dich bisher befindest, neu ausrichten und Gesundheit und Freiheit für dein Leben möchtest, dann lade ich dich ein, dieses Gebet zu sprechen. Wenn du das tust, sei dir sicher, dass ich mit dir in dem Gebet übereinstimme:

*Vater, ich danke dir für das Leben, das du mir gegeben hast, und dass du möchtest, dass ich in göttlicher Gesundheit lebe. Danke für deine übernatürliche Gnade, die ich als ein tägliches Geschenk empfangen. Ich lebe heute in dieser Gnade um gesund zu werden. Ich empfangen deinen Rat und deine Weisheit, um das Leben zu wählen, und die notwendigen Schritte für meine Gesundheit zu gehen. Ich erkläre über mir göttliche Gnade, um jeden Schritt zu tun, den ich brauche sie. In Jesus Namen! Amen.*



## Kapitel 2

# Seelengesundheit

Glück liegt in der Seele.

-Demokrit

Wir verwenden so viele verschiedene Wörter in Bezug auf die Seele, dass eine Definition schwerfällt. Sind die Begriffe „Seele“ und „Geist“ austauschbar, oder sind „Geist“ und „Seele“ dasselbe? Ich dachte über diese Fragen nach und fing an zu recherchieren, wie die Wörter in der Bibel verwendet werden. Eine gründliche Studie der griechischen Wörter für „Seele“ und „Geist“ deutet darauf hin, dass sie in der Tat fast identisch sind. Ich fand jedoch die folgende Definition, die mir half den Unterschied zu klären: Die Seele ist „das essenzielle Leben des Menschen, der auf die Erde schaut und der Geist ist das gleiche Prinzip des Lebens, das von Gott in den Menschen geatmet wurde (wie ein Wind) und der Mensch kann dadurch Gott schauen und ihn erfahren.“<sup>1</sup> Das deutet darauf hin, dass der Geist und die Seele unterschiedliche Schwerpunkte haben. Der Ausdruck „*der*

<sup>1</sup> „Trichotomous v. Dichotomous views of Man,” Christianity Stack Exchange, <http://christianity.stackexchange.com/questions/8847/trichotomous-vs-dichotomous-views-of-man/8887#8887>.



*auf die Erde schaut*“ erinnert mich an unsere alltäglichen Erfahrungen und Herausforderungen. Oft entscheidet das, was wir denken, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. „Auf die Erde zu schauen“ erinnert mich deshalb an Sprichwörter wie: „Der Kampf wird in deinem Verstand gewonnen oder verloren“, oder: „Der wahre Krieg findet zwischen unseren Ohren statt“. Um Verwirrung zu vermeiden setze ich unsere Seele (der Teil von uns, der auf die Erde schaut) mit unserem Verstand gleich. Es ist wichtig sich daran zu erinnern, dass wir dreieinige Wesen sind, die aus Körper, Seele (oder Verstand) und Geist bestehen. Alle drei sind miteinander verbunden und jeder Teil ist für Gott von großer Bedeutung. Man könnte argumentieren, dass eine gesunde Seele genauso wichtig ist wie ein gesunder Körper. Tatsächlich ist es so, dass unsere guten Gedanken unser ganzes Sein positiv beeinflussen.

### Selbstliebe

*„Jesus aber sprach zu ihm: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt« (5. Mose 6,5). Dies ist das höchste und erste Gebot. Das andere aber ist dem gleich: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« (3. Mose 19,18). In diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.“ (Math. 22, 37-40).*

Ich liebe diesen Vers, weil er uns einen wichtigen Schlüssel für ein gesundes Leben zeigt. Damit die zweite Hälfte des Verses - deinen Nächsten zu lieben - funktioniert, müssen wir zuerst Gott mit unserem ganzen Wesen lieben. Und Gott zu lieben geschieht nicht durch Worte, sondern durch Handlungen und mit unserem ganzen Leben. Wenn wir Gott lieben, müssen wir das mit jeder Faser unseres Seins fühlen